

# Brunnenkresse

Sie schmeckt herb-pikant, rettich bis senfartig und verfeinert Suppen und Salate. Auch als Würzkraut für Füllungen ist sie sehr beliebt.



## Herkunft, Charakteristika:

Aus Südosteuropa und Westasien stammend, war sie schon bei den Römern und Griechen sehr beliebt und ist heute weltweit verbreitet. Sie wächst an klaren Quellen, langsam fließenden Gewässern, Teichen und nassen Gräben bis auf eine Gebirgshöhe von 2.500 m. Nur selten wird Brunnenkresse erwerbsmäßig angebaut.

Als krautige, ausdauernde Wasserpflanze weist sie ein langes Wurzelsystem auf. Ihre dunkelgrünen fleischigen Blätter wachsen an hohen Stängeln über der Wasseroberfläche.

In der Naturheilkunde wird Brunnenkresse aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalts zur Blutreinigung verwendet. Sie wirkt zudem fiebersenkend.

## Saison, Lagerung:

Brunnenkresse wird zwischen März und Mai, später auch im November und Dezember gepflückt. Sie soll nur aus ganz sauberen Gewässern genommen und sorgfältig gewaschen werden, da sich Insektenlarven,

v. a. die Zysten des Großen Leberegels, auf ihr sehr wohl fühlen. Wichtig ist, dass die Triebe nass transportiert und in Wasser aufbewahrt werden, da nur so ihr volles Aroma erhalten bleibt. Bei längerer Aufbewahrung sollte man sie nicht in den Kühlschrank stellen, sondern in kaltes Wasser legen, ohne dass die Blätter untertauchen.

## Verwendung:

Im Geschmack erinnert Brunnenkresse an Rettich: scharf-würzig und manchmal etwas bitter. Sie sollte nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere

Zutaten nicht überdeckt. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben beispielsweise frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder als Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten kommt ihr Geschmack gut zur Geltung. Geschmacklich kombiniert man Brunnenkresse gut mit Äpfeln, Apfelsinen, Mandarinen und Zitronen. In Asien bereitet man Brunnenkresse mitsamt der langen Wurzeln als Gemüse zu.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Brunnenkresse](#).