

Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

WIESEN- UND BITTERES SCHAUMKRAUT

Schon gewusst?

Der Name Wiesenschaumkraut entstammt wohl der Tatsache, dass sich an der Pflanze des Öfteren Schaum befindet. Diesen Schaum wiederum produziert die Larve der Schaumzikade, die sich in den Stängel bohrt, um sich vor ihren Feinden zu schützen. Das Wiesenschaumkraut war früher in der Landwirtschaft eine Zeigerpflanze für die Ernte und das Wetter. Wenn viel Wiesenschaumkraut wuchs, so bedeutete dies, dass es wenig Heu geben würde. So entstand auch der Name Hungerblume.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Wiesenschaumkraut ist mit seinem kresseartigen, würzigen Geschmack ein vielseitiges Würzkräut. Man findet es auf Feuchtwiesen, in Uferbereichen, an Wald- und Wiesenrändern. Mit seinen blassrosa-weißen Blüten überzieht es im Frühjahr weite Flächen.

Hinweis: Aufgrund einer schleimhautreizenden Wirkung soll das Kraut nur in Maßen verzehrt werden.

Wieso Schaumkraut?

Mit den enthaltenden Vitaminen, Eisen und Senfölen kann die Pflanze weit mehr als nur lecker schmecken. Als Heilpflanze wurde sie sehr lange bei Gicht, Rheuma, Bronchitis oder Blutarmut angewendet. Die gesamte Pflanze ist essbar und schmeckt besonders mild - vor der Blüte. Das Bittere Schaumkraut ist essbar, überzeugt aufgrund des hohen Bittergehalts aber nur wenig.

Gefüllte Paprika mit Wiesenschaumkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprika (bunt)
- 200g Reis
- 1 Zwiebel
- 100g Frischkäse
- 100g Mozzarella
- 1 Handvoll Wildkräuter
- Salz, Pfeffer



- 1) Den Reis bissfest kochen.
- 2) Zwiebeln andünsten und mit dem Frischkäse und den Kräutern zu einer Masse verrühren. Den Reis unterheben und mit den Gewürzen abschmecken.
- 3) Das obere Drittel der Paprika abschneiden und den Fruchtkörper aushöhlen. Die Reis-Frischkäse-Masse einfüllen und mit Käse bedecken.
- 4) Bei 160° C die gefüllten Paprikas 30 Min. im Backofen durchgaren. Alternativ im Topf mit Wasser – zugedeckt - für 20 Min. köcheln lassen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de