

## Kresse (Info)

Kategorien: Information, Gewuerze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Natuerlich kann man schon ein fertiges "Keim-Set" zum Aussaen in der Gaertnerei kaufen. Man kann die Kresse aber auch selbst auf kleinen Schalen, Tellern oder in Kaesten auf Watte oder ein wenig Sanderde, sogar mehrfach gefaltetem Kuechenpapier, ziehen, sie waechst naemlich auf jedem feuchtigkeitshaltenden Untergrund. Wichtig ist der geeignete Samen, Wasser, Licht und Luft. Besonders guenstig ist bei diesem eigenen Anbau ist, dass man keine Pflanzenschutz- und Duengemittel braucht. Achten sie darauf, dass sie den Samen nicht mit den Haenden beruehren (Verkeimung). Mit Hilfe eines Kuechensiebes unter fliessendem Wasser gut abspuelen. Und dann in den geeigneten Behaelter aussaen. Ein heller, nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt Platz moeglichst in Fensternaehue und eine Temperatur zwischen 18 und 22°C sind die idealen Bedingungen zum problemlosen Keimen. Sie koennen die Kresse alle zwei bis drei Tage nachsaen, so dass sie immer frische "Ware" verfuegbar ist. Nach einer Woche haben die Sproesslinge die notwendige Hoehe erreicht und koennen geerntet werden.

Als Hinweis zur Lagerung: Kaufen sie auf keine Fall matte oder gelbliche Ware, die ist bestimmt nicht mehr frisch. Beim Kauf von Brunnenkresse gilt, je dunkler und groesser die Blaetter, desto frischer. Im Kuehlschrank beliebt die Ware noch maximal 2 Tage frisch, aber eigentlich ist bei Kresse sofortiger Verzehr angesagt.

Und was gibt es denn als Serviervorschlaege fuer die Kresse ? Natuerlich sollte Kresse moeglichst frisch gegessen werden, denn das Kochen zerstoert unweigerlich Naehrstoffe, die wir ja in dieser Jahreszeit dringend brauchen. Mit einer Handvoll Kresse laesst sich ein eher fader Kopfsalat wirkungsvoll aufpeppen und auch zum Garnieren sind diese Blaettchen immer geeignet. Mir schmecken die Kressesproesslinge besonders gut auf Butterbrot, oder mit einer Avokadocreme. Auch im Tomaten-Kartoffelsalat oder im Rindfleischsalat passt der wuerzige Geschmack ausgezeichnet. Viel Frische enthaelt ein Glas Buttermilch mit Kresse pueriert, ein Tip gegen Fruehjahrsmuedigkeit!

Rezepte: Kresseforellen Kresse-Brotaufstrich Kresse-Buttermilch-Drink Rindfleischsalat mit Paprika und Kresse

[http://www.swr-online.de/kaffee-oder-tee/vvv/alles-frisch/archiv/200\\_2/02/07/index.html](http://www.swr-online.de/kaffee-oder-tee/vvv/alles-frisch/archiv/200_2/02/07/index.html)