

ERNÄHRUNGSTIPP

Gartenkresse



Ernährungstipp | Gartenkresse

Kresse ist sehr einfach zu züchten, denn sie wächst schnell und anspruchslos - sogar auf Watte oder einem Küchenpapier. Das zarte Kraut punktet mit vielen gesunden Inhaltsstoffen: es enthält Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, daneben noch Kalium, Kalzium und Eisen. Die kleinen Keimblätter sehen nicht nur dekorativ aus, sondern sind ein echtes „Superfood“.

Viel Spaß beim Entdecken unserer leckeren Rezepte mit Gartenkresse!

Gartenkresse Suppe:

1	Kressekästchen	1 EL	Butter
1	Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 EL	Mehl	500 ml	Gemüsesuppe
1 Prise	Salz	½ Becher	Sahne
1 Prise	Pfeffer		

Die Kresseblätter abschneiden und gut waschen. Einen Esslöffel Kresse für die Dekoration beiseite legen, die restliche Kresse hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Knoblauch- und Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Alles mit Mehl bestäuben und mit dem Schneebesen rühren, bis es schön schaumig ist. Mit etwa 100 ml Gemüsebrühe ablöschen, Hitze erhöhen und leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Die restliche Gemüsebrühe unterrühren und einige Minuten leicht köcheln lassen. Hitze zurückschalten, bis die Suppe nicht mehr kocht. Sahne anschlagen und unter die Suppe ziehen, Kresse ebenfalls unterrühren. Kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gesunde Dekoration für belegte Brote:

Kresse eignet sich durch den intensiven Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe auch als Allround-Topping für belegte Brote.