

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 7: **Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Rucola: das Trend-Kraut

Die Renaissance der alten Kulturpflanze, die auch unter den Namen Rauke, Rucetta oder Roquett bekannt ist, verdanken wir der zunehmenden Beliebtheit der Mittelmeerküche. Bei uns wurde das würzige Kraut mit dem fein-herben Senfgeschmack lange nicht beachtet. Um so mehr freuen sich die Liebhaber der italienischen Küche, dass man Rucola auch bei uns vermehrt kaufen kann.

Aus dem Freiland steht uns die Pflanze von Juni bis September zur Verfügung. Leicht lässt sich die Salatpflanze auch im Garten oder Balkonkasten heranziehen. Ernten Sie nur die äusseren Blätter, dann haben Sie den ganzen Sommer über frisches Kraut.

In zahlreichen Mittelmeerländern und in Asien wird die einjährige Pflanze speziell für die Ölproduktion angebaut. Dazu lässt man den Samen in den kleinen Blüten heranreifen; dies passiert, wenn die Blätter nicht vor dem Aufschliessen geerntet werden. Daher kommt der häufig verwendete Name «Ölrauke».

Profi- oder Hobbyköche verwenden ausschliesslich die jungen, zarten Blätter, die in ihrer Form dem Löwenzahn sehr ähnlich sind. Geschmacklich lässt sich Rauke mit Kresse vergleichen. Die würzige, leicht bittere Schärfe kommt von dem reichlich enthaltenen Senfö. Frisch schmeckt das grüne Kraut am besten. Servieren Sie Rucola als Salat mit dünnen Käseraspeln, zu Quark und Eierspeisen, als Pizzabelag (vor dem Servieren darüber streuen), als Partner zu milden Blattsalaten oder kleingeschnitten als Würzkraut.

Für die Zubereitung werden die Blätter mit kaltem Wasser gewaschen, gut abtropfen lassen, den Stielansatz frisch anschneiden und je nach Verwendung die Blätter ganz lassen oder zerkleinern.

Rauke wirkt vor allem anregend auf den gesamten Stoffwechsel. Die Senföle wirken antibakteriell, immunstärkend und daher auf natürliche Weise vorbeugend gegen mögliche Infektionen.

## Raukesalat mit gegrilltem Ziegenkäse

### Zutaten für 4 Portionen:

4 kleine Ziegen-Weichkäse à 80 - 100 g oder  
4 Scheiben von der Rolle  
1 - 2 EL Olivenöl  
1 TL A. Vogel Kräutermischung scharf  
1 TL grob gemahlener Pfeffer  
4 Scheiben kräftiges Bauernbrot

### Für den Salat:

1 Kopf- oder Eisbergsalat  
2 Bund Rucola, einige Radicchioblätter  
3 EL Olivenöl, 1 EL Aceto Balsamico  
Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer

### So wird's gemacht:

Käse in eine flache Schale geben, Öl, Kräuter und Pfeffer zugeben, Käse darin wenden. Zugedeckt eine halbe Stunde marinieren.

Für die Salatsauce Öl, Essig, Herbamare und Pfeffer verrühren. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, mit der Sauce gut mischen und auf vier Teller anrichten.

Brot tosten, mit dem Ziegenkäse belegen und im auf 220 °C vorgeheizten Backofen 5 Minuten überbacken. Das «Käsebrot» auf den Salatteller legen.

## Champignons mit Rucola

### Zutaten für 4 Portionen:

750 g frische Champignons  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter oder Olivenöl  
2 EL Crème fraîche  
Herbamare, Pfeffer  
1 Bund Rucola in Streifen geschnitten

### So wird's gemacht:

Pilze blättrig schneiden. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe in der heissen Butter anbraten, Pilze dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten. Mit Herbamare, Pfeffer und der Crème fraîche würzen. Vor dem Servieren Rucola untermischen. Dazu passt ein A. Vogel Natureis mit Safran und Blattsalat.

• MH