

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp: **Knoblauchsrauke, ein vergessenes Wildkraut**



würziges Wildkraut
mit mildem Knoblaucharoma
essbar: Blätter, Blüten, unreife und reife Samen, Wurzel
Nektarlieferant für Bienen und Schmetterlinge
Raupenfutter

Gut zu wissen:

- zwei- bis mehrjährige **krautige Pflanze** mit Pfahlwurzel
- **rohe Blätter:** pfeffrig-knoblauchartiges Aroma, das beim Erhitzen allerdings verfliegt; rohe Blätter können Knoblauch ersetzen, z.B. in Salatsoßen, Quark, Frischkäsemischungen, Pesto
- **Blüten:** geschmacksintensiv; eignen sich zur Dekoration von salzigen Speisen
- **grüne, unreife Schoten:** geeignet als scharfes Gewürz für Gemüsegerichte
- **schwarze, reife Samen:** sehr scharf, wie Pfeffer zu verwenden
- **Wurzel im ersten Jahr:** Meerrettichgeschmack; kann gerieben zum Würzen verwendet werden; ab dem zweiten Jahr verholzt sie und wird ungenießbar

Knoblauchsrauken-Senf

Zutaten:

- 1 Handvoll Knoblauchsrauken-Samen (ohne Schoten!)
- 2 EL Essig
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Kurkuma

Zubereitung:

- Samen in einer Kaffeemühle mahlen, kurz mit Essig aufkochen (bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen) und zugedeckt eine Stunde oder länger quellen lassen.
- Im Mörser zu einer Paste stampfen. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell etwas Wasser dazugeben.
- Mit Honig, Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Für eine schöne Färbung Kurkuma-Pulver beimengen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/knoblauchsrauke-rezepte-wildkraeuter-sammeln-verarbeiten-zubereiten-kochen/>

Knoblauchsrauken-Salat

Zutaten:

- 1 Handvoll junge, frische Knoblauchsrauken-Blätter
- 1 Handvoll Vogelmiere, junge Löwenzahnblätter oder Gierschblätter
- 1 TL Honig
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Senf

Zubereitung:

- Alle Blätter gut waschen und nach Belieben zerkleinern.
- Honig, Balsamico-Essig, Pflanzenöl und Senf zu einem Dressing anrühren und über den Salat geben.

Quelle: <https://www.smarticular.net/knoblauchsrauke-rezepte-wildkraeuter-sammeln-verarbeiten-zubereiten-kochen/>

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/knoblauchsrauke-rezepte-wildkraeuter-sammeln-verarbeiten-zubereiten-kochen>
- <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/knoblauchsrauke/>
- <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Knoblauchsrauke.html>
- <https://nrw.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/zeit-der-schmetterlinge/wissen/schmetterlingspflanzen/22786.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Knoblauchsrauke>