

52 Kräuterwochen - Rucola

Wissenswertes

Unter dem Begriff "Rucola" versteht man verschiedene Pflanzengattungen. Die klassische Version ist die Garten-Senfrauke oder Ölrauke. Für die Verwendung als Salat wird im Handel aber häufiger der schmalblättrige Doppelsame angeboten. Diese Pflanze hat kleinere Blätter und einen intensiveren Geschmack. Die Rauke ist eines der wenigen Kräuter, das sich von Nord nach Süd durchsetzte. Sie war bei den Germanen ein beliebtes Würzkräut, bevor Römische Besatzer die Rauke mit in den Mittelmeerraum nahmen. Danach geriet es hierzulande für Jahrhunderte in Vergessenheit und kehrte als "Rucola" wieder die deutsche Küche zurück und erlebte mit dem Trend zur mediterranen Küche eine Renaissance. Im Garten und auf dem Balkon kann Rucola ohne Mühe gezüchtet werden. In sonniger Lage, mit ausreichend Wasser ohne Staunässe kann er den Sommer über immer wieder gesät und geerntet werden. Die Blätter müssen vor Austrieb der Stengel geerntet werden. Hat der Rucola Blüten angesetzt, wird er bitter.

In der Küchen von heute werden junge Blätter in Salaten und Suppen, auf belegten Broten oder zu Gemüse verwendet.

Rezept für *Rucolamousse mit Rohschinken* (4 Personen)

Zutaten:

50g Rucola
12g Peterli
etwas Baumnussöl
25g Sonnenblumenöl
35g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
35g Parmesan
2 Blatt Gelatine
25g Hühnerboullion
175g geschlagener Rahm
etwas Zitronensaft

Vorbereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen

Zubereitung:

Rucola, Peterli, Baumnussöl, Sonnenblumenöl
Pinienkerne und Knoblauch kurz kutteln.
Parmesan unterheben, eingeweichte Gelatine in der warmen
Hühnerboullion auflösen, auskühlen und den geschlagenen Rahm
darunter heben.
Gut abschmecken und in eine Schüssel abfüllen.
Für mindestens 4 Stunden kühlstellen.

Mit dem Löffel Nocken aus dem Mousse ausstechen, auf einem
Teller anrichten und mit Rohschinken dekorieren.

«en Guete»

52 Kräuterwochen - Rucola

*Rucolamousse
mit Rohschinken,
Parmesanglace und Grissini*

CHF 17.50

*Zitronenschaumsuppe
mit Haselnüssen
und Rucolaöl*

CHF 12.—

*Rosa gebratenes Lammentrecôte
auf Rucola-Tomatencouscous,
und leichtem Cremolatajus*

CHF 42.50

*Penne alla Schönegg
mit geschwenkten Crevetten, Kirschtomaten,
Oliven und frischem Rucola*

CHF 28.50
