

# Kapuzinerkresse

Wer **Kapuzinerkresse** sieht, bekommt fast automatisch gute Laune – und wer sie isst, sowieso. Denn das würzige Kraut betört nicht nur mit seinen bunten Blüten, sondern auch mit wertvollen Inhaltsstoffen. Man kann sowohl die runden Blätter als auch die Blüten essen und mit dem leicht scharfen Geschmack seine Speisen würzen. Das ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Alle Kapuzinerkressen haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt. Unreife Samen können wie Kapern gegessen werden Die Senföle gelten als pflanzliche Antibiotika und werden bei Blasenentzündung & Erkältung eingesetzt, ausserdem war sie Pflanze des Jahres 2012.

Die Kapuzinerkresse ist so schattenverträglich, dass sie auch dunkle Stellen unter Bäumen oder andere Schattenplätze mit Grün und kräftigen Farben erfüllen.

## Rezepte

### Pikante Nudeln mit Rahm - Käse - Sauce

#### Zutaten für 4 Portionen

1	Knoblauchzehe
einige	Blätter Kapuzinerkresse
1	Chilischote
30 g	Butter
300 g	Schlagrahm
80 g	Bergkäse
40 g	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer
500 g	Bandnudeln
	Salzwasser
100 g	Kirschtomaten
60 g	Edelpilzkäse

#### Zubereitung

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken.

Die Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden.

Die Chili entkernen, waschen, klein schneiden.

Die Butter zerlassen und die Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Kapuzinerkresse und Chili einrühren.

Den Rahm um 1/3 einkochen.

Bergkäse und Parmesan darin schmelzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen.

Die Tomaten halbieren und 1 Minute in der Chili-Mischung braten.

Die Nudeln abtropfen lassen.

Mit der Sauce mischen.

Tomaten vorsichtig unterheben.

Alles auf ofenfesten Tellern anrichten.

Mit dem zerbröckelten Edelpilzkäse bestreuen,

kurz unter dem Grill überbacken.

## **Kapuzinerkresse - Butter**

### **Dekorative und delikate Kräuterbutter**

#### **Zutaten für 8 Portionen**

250 g Butter  
1 Handvoll Blüten von der Kapuzinerkresse  
Salz nach Belieben

#### **Zubereitung**

Die Blüten 10 Min in eine Schüssel mit Salzwasser legen, dadurch verlassen ungebetene Besucher die Blüten.

Weiche Butter, die etwa 1 Std. aus dem Kühlschrank war, mit dem Schneebesen (oder mit der Küchenmaschine) durchrühren, salzen nach Geschmack,

kleingeschnittene Kapuziner-Kresseblätter unterrühren, dann die Blüten.

Mit Hilfe einer Alufolie eine Wurst rollen, Butter steif werden lassen.

Nun ist sie gebrauchsfertig,

kann in Scheiben geschnitten werden um wie Kräuterbutter verwendet zu werden

Sieht sehr dekorativ aus und schmeckt super.

Kapuzinerkresse hat übrigens einen hohen Vitamin-Gehalt (Vitamin C zweimal höher als schwarze Johannisbeere, Provitamin A) etc.

## **Kapuzinerkresse-Pesto**

1 Handvoll Kapuzinerkresse,  
auch 1-2 Blüten  
1 EL Walnüsse  
½ Knoblauchzehe  
50 g Parmesan  
etwas Paprikapulver, rosenscharf  
Olivenöl

#### **Zubereitung**

Kapuzinerkresse, Knoblauch und Parmesan grob zerkleinern.

Dann alle Zutaten in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab pürieren.

Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Pestokonsistenz erreicht ist.

Die Mengenangaben können je nach Geschmack variiert werden.

Mit Pasta, Gnocchi oder als Brotaufstrich servieren.

## **Kapuzinerkresse – Essig**

#### **Zutaten für 1 Portion**

250 g Kapuzinerkresse und 4 Blüten  
Essig (heller Branntweinessig)

#### **Zubereitung**

Die kleingeschnittenen Blätter in eine Literflasche füllen, die ganzen Blüten dazugeben.

Essig auffüllen.

An warmem Ort, nicht in der Sonne, 4-5 Wochen stehen lassen.

Abseihen, z.B. durch eine alte Windel.

Dies ist ein herrlicher Essig für Salate oder zum Kochen. Er hat eine unvergleichliche Schärfe.

Wichtig ist, dass die Blüten mit hineinkommen.  
Dunkel aufbewahren.

## **Cremesuppe mit Kapuzinerkresse**

### **Zutaten für 2 Portionen**

#### **Für die Suppe:**

2 mittelgrosse	Kartoffeln, mehlig kochend
250 ml	Brühe (Hühner-oder Fleischbrühe)
1 Handvoll	Kapuzinerkresse, Blätter und Triebspitzen
150 ml	Wasser oder Bouillon
50 ml	Rahm
1 Scheibe	Brot
1 TL	Butter oder Öl zum Braten n.B.
	Kapuzinerkresse (Blüten und kleine Blätter)

#### **Zubereitung**

Kartoffeln schälen und grob würfeln,  
in der Brühe garen.

Kapuzinerkresse putzen und grob hacken - die Stiele können mitverwendet werden, sollten dann aber wie Schnittlauch geschnitten werden.

Kapuzinerkresse mit dem Wasser (oder der Brühe) pürieren (Zauberstab oder Mixer).

Das Brot würfeln und in der Butter zu Croutons braten.

Die weichen Kartoffeln in der Brühe zerstampfen oder mit den Rührbesen des Mixers verrühren.

Kapuzinerkressepüree und Rahm zugeben

Suppe nochmal kurz erhitzen.

Suppe auf 2 Teller verteilen,

Croutons darüber streuen

mit Kapuzinerkresse garnieren.

## **Fisch in der Kürbisblüte auf Püree mit Kapuzinerkresse**

### **Optisch sehr ansprechendes Fischgericht**

#### **Zutaten**

4	Fischfilets à ca. 150 g (Heilbutt, Lachs, Seibling)
8 Blüten	Kürbisblüten
10 EL	Olivenöl
2 Zweige	Zitronenthymian
	Salz und Pfeffer
500 g	Kartoffeln
150 ml	Rahm
	Salz
	Muskat
2 EL	Butter
1 Handvoll	Kapuzinerkresse-Pesto
	Zitronensaft
	Salz (Fleur de Sel)
einige	Blüten Kapuzinerkresse

### **Zubereitung**

Die Kürbisblüten vorsichtig säubern, die Stengelansätze heraustrennen und auseinanderfalten.  
Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Kürbisblüten um die Fischfilets legen und mit Olivenöl bepinseln.  
Den Fisch auf einen Teller legen und mit Zitronenthymian bestreuen.  
Den Teller mit einer Klarsichtfolie überziehen und den Fisch bei 95 Grad Umluft ca. 20 Min. glasig garen.  
Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.  
Die Kapuzinerkresse waschen und in Salzwasser kurz überbrühen.  
Die Kapuzinerkresse kalt abschrecken und mit Butter und Sahne pürieren.  
Die Kartoffeln abgießen und mit der Kapuzinerkressemasse zusammen zerstampfen.  
Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.  
Das Püree auf Tellern anrichten,  
die Fischfilets darauf setzen  
und das Ganze mit Zitronensaft und Fleur de Sel beträufeln, bzw. bestreuen.  
Mit Kürbiskernölpesto und Kapuzinerkresseblüten dekorieren

## **Kartoffelsalat mit Kapuzinerkresse**

### **Für 4 Portionen**

#### **Zutaten**

1 Pk Kapuzinerkresse  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL körniger Senf  
2 EL Apfelessig  
Salz Pfeffer  
1 EL Zucker  
700 g kleine gekochte Kartoffeln  
4 Eier  
1 Kapuzinerkresse

#### **Zubereitung**

Zwiebel fein würfeln im heißen Öl glasig dünsten.  
Mit der Brühe ablöschen und einmal aufkochen.  
Senf und Essig unterrühren  
mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen.  
Gekochte Kartoffeln schälen und direkt in die Brühe schiebeln.  
10-15 Min. durchziehen lassen.  
Die Eier in 8 Min. wachsweich kochen, abschrecken und schälen  
Die Kapuzinerkresse bis auf 4 Blüten grob zerzupfen.  
Den Kartoffelsalat evtl. nachwürzen,  
die Kresse locker unterheben.  
Den Salat mit den halbierten Eiern und den 4 Blüten anrichten.

## **Hähnchenbrust- Salat mit Mango & Kapuzinerkress**

### **Für 4 Personen**

## Zutaten

240 g	Hähnchenbrust frisch
80 g	Kapuzinerkresse
1 Stück	Mango reif
180 g	Feldsalat
	Balsamico-Essig dunkel
	Olivenöl
	Honig
	Senf
	Salz
	Pfeffer schwarz aus der Mühle

## Zubereitung

Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden in der Pfanne braten mit Salz und Pfeffer würzen  
Salat und Kapuzinerkresse waschen und klein zupfen  
Mango in ganz dünne Streifen schneiden

### Dressing:

Balsamicoessig, Olivenöl, Honig, Senf, Pfeffer und Salz in einer Schüssel zusammenrühren

gebratene Hähnchenstreifen und Salat auf Teller anrichten  
Dressing darüber geben  
Dekorieren

## Mangoldcreme

auch mi Spinat herzustellen

## Zutaten für 6 Portionen

500 g	Mangold
6 Blätter	Kapuzinerkresse (grosse Blätter, sonst mehrere kleine nehmen)
1 mittelgrosse	Zwiebel
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Meersalz
4 Zehen	Knoblauch
½	Chilischote
200 g	Crème fraîche
1 TL	Chiliöl zum Anbraten
	Zitronensaft
50 ml	Weisswein

## Zubereitung

Den Mangold und die Kapuzinerkresse waschen und klein schneiden.

Die groben Stiele vom Mangold nicht verwenden.

Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden.

Zwiebeln anbraten,

mit Weisswein ablöschen.

Den klein geschnittenen Mangold und die Kapuzinerkresse mit in die Pfanne geben,

Chili, Gewürze und Knoblauch hinzufügen,

sanft dünsten,

dabei ab und zu probieren, ob das Gemüse weich genug ist, es darf ausnahmsweise sehr weich sein.

Dann alles durch ein Sieb geben,

die Flüssigkeit kann für anderweitigen Gebrauch aufgefangen werden.

Das Gemüse in eine Schale geben

die Crème fraîche unterrühren,

mit wenig Zitronensaft abschmecken und geniessen. Schmeckt super. Kann kalt oder auch warm genossen werden.

## **Blumen – Muffins**

### **Zutaten für 1 Portion**

12	Papierförmchen
12 Blüten	Kapuzinerkresse
280 g	Mehl
3 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
120 g	Zucker
2 grosse	Eier
250 ml	Buttermilch
6 EL	Sonnenblumenöl
90 g	Butter, zerlassen und abgekühlt
1	Zitrone (die abgeriebene Schale)

### **Für die Crème**

90 g	Butter weich
175 g	Puderzucker

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine Muffinform mit 12 Vertiefungen einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.

Die Blüten gut waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mehl, Backpulver und Salz in eine grosse Schüssel sieben

und den Zucker untermengen. Die Eier in einem Rührbecher oder einer Schüssel leicht verquirlen.

Buttermilch und Sonnenblumenöl oder zerlassene Butter und Zitronenschale einrühren.

In die Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung drücken

und die flüssigen Zutaten hineingiessen.

Nur kurz vermischen, nicht zu intensiv rühren. Den Teig mit einem Löffel in die vorbereitete Form füllen.

Etwa 20 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen und goldbraun sind und auf Fingerdruck leicht nachgeben. Die Muffins in der Form 5 Minuten abkühlen lassen,

dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Für die Creme die

Butter in einer grossen Schüssel schaumig rühren,

den Puderzucker darüber sieben und wieder aufschlagen.

Die Creme mit einem Spritzbeutel auf die Muffins spritzen und mit den Blüten dekorieren.

## **Kapuzinerkressesalat mit Joghurtsauce**

### **Zutaten für 2 Portionen**

30 Blätter	Kapuzinerkresse, möglichst junge
4	Blüten von Kapuzinerkresse
2 EL	Joghurt
2 EL	Zitronensaft
1/2 EL	Senf, mittelscharf

1 TL	Zucker
1	Mandarine oder Orange
etwas	Pfeffer frisch gemahlen
etwas	Salz
1 Handvoll	Walnüsse gehackt

### Zubereitung

Die Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden. Wenn noch ein bisschen Stiel dabei ist, macht das nichts.

Die Mandarine oder Orange schälen, von der weissen Haut befreien und in kleine Stückchen schneiden.

Dann aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten.

Den Salat dekorativ auf zwei Tellern anrichten.

Die Sauce darüberggeben und mit den Blüten der Kapuzinerkresse verzieren.

Wer möchte kann auch noch ein paar frische Walnüsse darüber streuen.

Schmeckt ausgesprochen fein, probiert es einmal aus.

## Kräuterpfannkuchen mit Paprikafüllung

### Zutaten für 4 Portionen

4	Eier
250 ml	Milch
250 g	Mehl
1 Prise	Salz
250 ml	Mineralwasser
	Margarine zum Braten
	Thymian, Salbei, Petersilie, Kapuzinerkresse, Schnittlauch
1 EL	Margarine
3	Paprikaschoten rot, gelb, grün, kleingeschnitten
2 TL	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1	Chilischote im Mörser zerkleinert
nach Belieben	Rahm evtl. Kondensmilch

### Zubereitung

**Für den Teig** die Eier mit dem Salz, der Milch, dem Mehl und den klein geschnittenen Kräutern verrühren,

diesen 20 min. stehen lassen, danach Mineralwasser zugeben.

**Für die Füllung** das Fett in einem Topf heiss werden lassen.

Sofort die kleingeschnittenen Paprikaschoten in dem Topf garen lassen, evtl. mit ein bisschen Wasser aufgiessen.

Wenn das Gemüse gar ist, die Gemüsebrühe, die Chilischote, das Salz und den Pfeffer untermischen.

Die Sauce kann jetzt wahlweise eingekocht werden

und mit Rahm oder Creme Fraiche abgeschmeckt werden.

Die Pfannkuchen ausbacken,

das Gemüse einrollen

mit einem Petersilienröschen garnieren.

**Weiteres:** Für kalorienbewusste Köche eignet sich sehr gut Dosenmilch statt dem Rahm. Die Sauce schmeckt aber auch ohne Milchprodukte gut. Es empfiehlt sich, erst die Füllung zu machen