

Japanischer Knöterich (*Fallopia japonica*)



Familie: Knöterichgewächse (Polygonaceae)

Sammelzeit: Sprossen, März bis April

Vorkommen: an Fluss- und Bachufern.

Geschmack: der Grundgeschmack ist säuerlich und süß, rhabarberähnlich, aber milder. Später im Jahr wird die Pflanze sehr holzig.

Kulinarische Verwendung: man kann die junge Sprossen, ähnlich wie Rhabarber, zu Torten, Kompott, Konfitüren und anderen Süßspeisen verwenden. Sie können aber auch herzhaft als aromatisches, schmelzend weiches Stengelgemüse in der Pfanne zubereitet oder als Grundlage für Saucen oder Chutneys genutzt werden.

Inhaltsstoffe: Emodin und Resveratrol.

Japanischer Knöterich-Kompott mit Tomaten und Koriander

Für 4 Personen

200 g Japanischer Knöterich, jung
und zart

50 g Zwiebeln

100 g passierte Tomaten

30 ml Olivenöl

1 EL Rotweinessig

1 EL Honig

1 EL Tomatenmark

1 TL Koriander, ganz

Salz

1 Prise Chili

Zum Servieren, dicke Röhre von
japanischem Knöterich



Den japanischen Knöterich waschen und in 2 mm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Die passierten Tomaten und die anderen Zutaten (außer den Knöterich) dazugeben. Die Sauce 10 min köcheln lassen. Den Knöterich dazugeben und nochmal ca. 10 min langsam köcheln lassen. Das Kompott abschmecken. Man kann es kalt als Vorspeise, zum Beispiel zu Fischpastete, oder warm als Gemüse zu Fisch oder Geflügel servieren. Zum Anrichten können die dicken Rohre des japanischen Knöterich benutzt werden.