

Behaartes Schaumkraut
(*Cardamine hirsuta*)



Synonym: Gartenschaumkraut

Familie: Kreuzblütengewächse (Brassicaceae)

Sammelzeit: Februar-Juni

Blütenzeit: März-Juni

Vorkommen: Gärten, Weinbergen, Parkanlagen.

Geschmack: ausgeprägter Kressegeschmack, würzig, leicht bitter.

Kulinarische Verwendung: die Pflanze kann frisch in Salaten oder als Gemüse, Aufläufe oder in Suppen verwendet werden. Die Blätter eignen sich gut für Eierspeisen, als Würze für Kräuterkäse, -butter, -quark. Blütenknospen werden in Salate, als essbare Dekoration verwendet oder unter Pesto gemischt.

Avocado-Mango-Salat mit Schaumkresse Honig-Gewürz-Kruste und Garnelen

Für 4 Personen

Honig-Gewürz-Kruste

2 Blätter Filoteig
100 g Honig flüssig
20 ml Zitronensaft
20 ml Olivenöl
Sesam/Paprikapulver
Getrocknete Kräuter
Fleur de Sel

Avocado-Mango-Salat

1 Mango
1 Avocado
2 EL Limettensaft
4 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer
Espelette Paprika
2 EL gehackte Schaumkresse

Garnelen

320 g Garnelen
2 EL Olivenöl
Curry
Getrocknete Oregano
Salz/Pfeffer



Für die Kruste, den Filoteig quadratisch schneiden und auf Backblech legen. Honig mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit einem Pinsel auf die Teig-Quadrate streichen. Mit Sesam, Paprikapulver, getrockneten Kräutern und Fleur de Sel bestreuen. In Backofen bei 150 °C ca. 10 min backen.

Die Avocado und Mango in 1/2 cm dicke Würfel schneiden. Die anderen Zutaten zum Würzen dazugeben.

Die Garnelen mit Olivenöl, Curry, Oregano, Salz und Pfeffer marinieren, 30 min ziehen lassen. In einer heißen Pfanne ca 2 min anbraten.

Zum Anrichten ein Türmchen mit Avocado-Mango-Salat und Kruste bauen. Die Garnelen daneben legen. Mit Schaumkresse dekorieren.