Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rucola: das Trend-Kraut

Die Renaissance der alten Kulturpflanze, die auch unter den Namen Rauke, Rucetta oder Roquett bekannt ist, verdanken wir der zunehmenden Beliebtheit der Mittelmeerküche. Bei uns wurde das würzige Kraut mit dem fein-herben Senfgeschmack lange nicht beachtet. Um so mehr freuen sich die Liebhaber der italienischen Küche, dass man Rucola auch bei uns vermehrt kaufen kann.

Aus dem Freiland steht uns die Pflanze von Juni bis September zur Verfügung. Leicht lässt sich die Salatpflanze auch im Garten oder Balkonkasten heranziehen. Ernten Sie nur die äusseren Blätter, dann haben Sie den ganzen Sommer über frisches Kraut.

In zahlreichen Mittelmeerländern und in Asien wird die einjährige Pflanze speziell für die Ölproduktion angebaut. Dazu lässt man den Samen in den kleinen Blüten heranreifen; dies passiert, wenn die Blätter nicht vor dem Aufschiessen geerntet werden. Daher kommt der häufig verwendete Name «Ölrauke».

Profi- oder Hobbyköche verwenden ausschliesslich die jungen, zarten Blätter, die in ihrer Form dem Löwenzahn sehr ähnlich sind. Geschmacklich lässt sich Rauke mit Kresse vergleichen. Die würzige, leicht bittere Schärfe kommt von dem reichlich enthaltenen Senföl. Frisch schmeckt das grüne Kraut am besten. Servieren Sie Rucola als Salat mit dünnen Käseraspeln, zu Quark und Eierspeisen, als Pizzabelag (vor dem Servieren darüber streuen), als Partner zu milden Blattsalaten oder kleingeschnitten als Würzkraut.

Für die Zubereitung werden die Blätter mit kaltem Wasser gewaschen, gut abtropfen lassen, den Stielansatz frisch anschneiden und je nach Verwendung die Blätter ganz lassen oder zerkleinern.

Rauke wirkt vor allem anregend auf den gesamten Stoffwechsel. Die Senföle wirken antibakteriell, immunstärkend und daher auf natürliche Weise vorbeugend gegen mögliche Infektionen.

Raukesalat mit gegrilltem Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen:

4 kleine Ziegen-Weichkäse à 80 – 100 g oder
4 Scheiben von der Rolle
1 – 2 EL Olivenöl
1 TL A. Vogel Kräutermischung scharf
1 TL grob gemahlener Pfeffer
4 Scheiben kräftiges Bauernbrot

Für den Salat:

1 Kopf- oder Eisbergsalat
2 Bund Rucola, einige Radicchioblätter
3 EL Olivenöl, 1 EL Aceto Balsamico
Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer

So wird's gemacht:

Käse in eine flache Schale geben, Öl, Kräuter und Pfeffer zugeben, Käse darin wenden. Zugedeckt eine halbe Stunde marinieren.

Für die Salatsauce Öl, Essig, Herbamare und Pfeffer verrühren. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, mit der Sauce gut mischen und auf vier Teller anrichten.

Brot toasten, mit dem Ziegenkäse belegen und im auf 220 °C vorgeheizten Backofen 5 Minuten überbacken. Das «Käsebrot» auf den Salatteller legen.

Champignons mit Rucola

Zutaten für 4 Portionen:

750 g frische Champignons
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 EL Butter oder Olivenöl
2 EL Crème fraîche
Herbamare, Pfeffer
1 Bund Rucola in Streifen geschnitten

So wird's gemacht:

Pilze blättrig schneiden. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe in der heissen Butter anbraten, Pilze dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten. Mit Herbamare, Pfeffer und der Crème fraîche würzen. Vor dem Servieren Rucola untermischen. Dazu passt ein A. Vogel Naturreis mit Safran und Blattsalat. • MH