

Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata auch *Alliaria officinalis*

Synonyme: Bärentatze, Knoblauchhederich, Knoblauchkraut, Lauchkraut, Lauchhederich, Lauchel, Würzkrout, Zwiebelkraut

Droge: *Alliariae officinalis herba* - das frische Kraut

Familie: Kreuzblütler (**Brassicaceae**)

Vorkommen: häufig, Laubwälder, Hecken, Gebüsch, an Zäunen, an Wegrändern, meist im Schatten oder Halbschatten, auf feuchten Standorten auch in der Sonne.

Beschreibung: zwei - mehrjährige, krautige Pflanze, 20 - 100 cm hoch, untere Blätter gestielt, nierenförmig, mit gekerbtem Rand, obere Blätter dreieckig-herzförmig mit unregelmäßig gezähntem Rand. Traubiger Blütenstand mit vierblättrigen, weißen Blüten. Die Fruchtknoten entwickeln sich zu 3 - 7 cm langen Schoten.

Die Pflanze riecht zerrieben leicht nach Knoblauch

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, Enzyme, Carotinoide, Saponide, ätherische Öle reichlich Provitamin A und Vitamin C, Mineralstoffe

Sammelgut: für Heilzwecke wird das ganze Kraut außer der Wurzel gesammelt. zur Verwendung in der Küche sammelt man die Wurzel, bevor das Kraut in die Höhe schießt sowie jungen Blätter und Triebe, unreife und reife Samenschötchen und als würzige Dekoration: die Blüten.

Sammelzeit: April - Juli,
die reifen Samen ab Juli/August

Anwendung: Erkrankungen der Atmungsorgane, Husten, Asthma. Reinigung von eitrigem Wunden, Verletzungen und eiternden Frostbeulen. Nur auf intakte Haut auftragen. Leicht harntreibend. Bei Wurmerkrankungen.

Wirkung: auswurfördernd, atmungsfördernd, leicht antiseptisch, Brechmittel

Konservierung: Nur frisch zu verwenden.
Als Pesto einige Wochen im Kühlschrank haltbar.
Getrocknet verliert das Kraut sowohl an Geschmack als auch an Wirkstoffen.

Rezepte mit Knoblauchsrauke

Brotaufstrich

Zutaten: 1 große Handvoll frisch Knoblauchsrauke
Meersalz
250 g Frischkäse
2 Essl. Vollmilch-Joghurt, ersatzweise fettarmen Schmand
1/2 Teel. körnigen Senf

Zubereitung: Die gepflückten Kräuter gut waschen, abtropfen lassen und fein wiegen. Frischkäse mit Joghurt glatt rühren und Knoblauchsrauke untermischen. Mit Salz und Senf abschmecken. Am besten über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, dann entfaltet sich der Knoblauchgeschmack und hat eine besondere, angenehme Schärfe.

Salat von wilder Knoblauchsrauke mit fruchtiger Vinaigrette

Vinaigrette: 2 Teile milder Essig (Aceto Balsamico)
1 Teil frisch gepresster Saft von Früchten der Saison
etwas Honig
Meersalz
Olivenöl extravergine

Salat: junge Knoblauchsraukenblätter, möglichst von der Grundrosette
Basilikumblätter
Vogelmiere
junge, zarte Gierschblätter
frische Sprossen (Radieschen, Kresse o.ä.)
(die Kräuter können je nach Belieben und Saison ausgewählt werden)

Für die Vinaigrette Essig und Fruchtsaft erhitzen und zur halben Menge reduzieren lassen. Abkühlen und mit Honig und Salz abschmecken. 2:1 mit Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette hält sich im Kühlschrank ein paar Tage und muss nur vor dem Anrichten kurz vermischt werden, da sich Öl und Essig trennen. Salatkräuter waschen und trocken schleudern, in einer Schüssel mischen, Vinaigrette darüber geben und gut vermischen. Sofort servieren.
Zur Dekoration: ein paar Blüten von Wildkräutern der Saison

Senf

Zutaten: schwarze, reife Samen der Knoblauchsrauke
Essig
etwas Salz

Die Samen werden mit Essig und etwas Salz zu einem grobkörnigen Mostrich zermörsert oder zuvor in einer alten Kaffeemühle zermahlen und mit Essig und etwas Salz vermischt.