



Kochen mit Kräutern

Kräuterwissen und Küchenkunst

MUSSÄROL Bamberger Kräutergärtnerei

20 KAPUZINERKRESSE *Tropaeolum majus*

Die Heimat der Kapuzinerkresse war Peru. Erst die spanischen Eroberer brachten sie mit nach Europa.

Die Kapuzinerkresse besitzt antibiotische Inhaltsstoffe und ist reich an Vitaminen.

Wegen ihrer desinfizierenden Wirkung legten die Indios die frischen Blätter der Kapuzinerkresse, auf schlecht heilenden Wunden.

Sowohl die Blätter, als auch die Blüten der Kapuzinerkresse können gegessen oder zum Garnieren verwendet werden. Sie wird immer frisch geschnitten, zu Salat oder zu Quark untergemischt oder einfach pur aufs Butterbrot gestreut.

Die pflegeleichte Kapuzinerkresse ist mit ihren bunten Blüten auch im Balkonkasten oder Topf eine Augenweide für alle Naturliebhaber.



Zutaten*(4 Portionen)**50 g Mehl**1/4 l Sahne**6 Eier (Gew.-Kl. 3)**½ Bund Schnittlauch**½ Bund Petersilie**1 Bund Dill**1 Bund Majoran**1 Bund Basilikum**20 g Butterschmalz*

- 1** Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Sahne nach und nach einrühren, bis ein glatter flüssiger Teig entsteht. Dann nach und nach die Eier zugeben. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die anderen Kräuter von den Stielen zupfen und nicht zu fein hacken. Alle Kräuter vermischen und unter den Pfannkuchenteig rühren.
- 3** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Teig nochmals gut durchrühren. Ein Viertel der Menge in die Pfanne geben und zu einem flachen Pfannkuchen verlaufen lassen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten stocken lassen. Dann wenden und 1-2 Minuten von der anderen Seite goldbraun braten. Die restlichen drei Pfannkuchen auf dieselbe Weise backen.

