

# krasse KRESSE

25 g  
9 kcal  
E: 1g  
KH: 1g  
F: +

## Gartenkresse



- *Lepidium sativum*
- Familie der Kreuzblütler
- einjährige, anspruchslose Pflanze
- wird bis zu 50 cm hoch



- schmeckt würzig, senfähnlich
- angenehm scharf (Senfölglykoside)



- enthält Vitamin C & B-Vitamine
- liefert Kalium, Calcium & Eisen
- reich an Carotinoiden & Folsäure



- stammt aus Asien



Anbau



...nach 8 Tagen



### Kapuzinerkresse

- essbare, dekorative Blüten und Blätter
- Knospen als Kapernersatz verwendbar
- stammt aus Peru



### Brunnen-/Wasserkresse

- hat herzförmige Blättchen
- Wasserpflanze
- in Europa heimisch

### Weitere Sorten:

Winterkresse (Barbarakraut) +++ Pfefferkraut (Breitblättrige Kresse)  
Feldkresse +++ Schutt-/Stinkkresse +++ Japanische Kresse (Shiso)

Preise  
REWE 0,49€  
Bioland 1,49€  
Bauernmarkt

- im Karton mit  
Nährboden

- im Kühlschrank  
bis zu 10 d haltbar  
- mag es trocken & kalt



### Verwendung

frisch und roh...

- in Suppen, Soßen & Dips
- auf Butterbrot & Sandwich
- zu Fisch- & Fleischgerichten
- zu Salaten & Rohkost
- in Quark- & Eierspeisen



### Schon gewusst?

- fester Bestandteil der (kalten) Frankfurter grünen Soße
- 1 von 8 Kräutern der gleichnamigen TK-Mischung