



Kräuterquark mit Wiesenschaumkraut

Das Wiesenschaumkraut blüht im Frühjahr nur für eine relativ kurze Zeit auf nährstoffreichen Feuchtwiesen. Vor seiner Blüte ist der Frühlingsblüher nur schwer zu entdecken. Wenn sich jedoch ab Ende März aus den bodenständigen Blattrosetten die zarten Blütenstiele erheben und die weiß-violetten oder sanft rosa Blüten in luftigen Trauben erscheinen, dann gibt es sich in seinem ganzen Liebreiz zu erkennen und ist nicht mehr zu übersehen. Nicht selten hängen weiße Schaumklümpchen an der Pflanze, ein Ausscheidungsprodukt der Schaumzikade, die ihre Eier in das schaumige Gebilde legt.

Der kresseähnliche, scharfe und leicht bittere Geschmack der zarten jungen Blätter und die Triebe des Wiesenschaumkrautes würzen die Suppe, den Salat oder den Eintopf. Die Blüten verströmen einen honigähnlichen Duft und schmecken mit ihrer leichten Schärfe köstlich im Pesto, im Kräuterquark, in Dippis oder dienen einfach nur als schöne, essbare Dekoration.

Zutaten

- 200 Gramm Frischkäse oder Quark
- 100 Gramm Saure Sahne oder Joghurt
- 1 große Handvoll Frühlingskräuter (Schaumkraut, Giersch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Sauerampfer, Brennessel, Vogelmiere ...)
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Bedarf
- etwas Öl für die Quiche-Form
- 1 Teelöffel Gemüsegewürzmischung

Zubereitung

Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, Blüten und einzelne Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Frischkäse und Saure Sahne miteinander vermengen, die Kräuter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Wiesenschaumkraut

(botanisch: *Cardamine pratensis*)

- eine ausdauernde Pflanze von 15 bis 50 Zentimetern Höhe
- aus der Blattrosette mit Fiederblättern treibt der Blütenstiel aus
- rosafarbene bis weiße Blüten zwischen April und Juni, sie haben die typische Form von Kreuzblütlern, zu denen etwa auch Raps, Rettich und Kresse zählen
- die Blätter schmecken kresseartig bis senfähnlich, leicht scharf
- die Pflanze liebt Feuchtwiesen, Dämme an Flüssen und Bächen sowie Auwälder
- Pflanzenteile enthalten viel Vitamin C und regen die Leber- wie Nierentätigkeit an

Text: Josefa Grieshaber

Bildnachweise: Josefa Grieshaber, Wikipedia commons

Quelle: www.der-pilger.de