

Rucola

Mai - Oktober

Rucola wird hauptsächlich als Salatpflanze angebaut. Im deutschsprachigen Raum ursprünglich als Rauke bekannt, aber in Vergessenheit geraten, wurden die Pflanzen unter ihrem italienischen Namen wieder populär.

Die jungen Blätter werden als Salat verwendet. Ältere Blätter schmecken intensiv und scharf. Diese werden eher als Würzkraut verwendet. Mit der Blüte werden die Blätter zur Verwendung zu bitter.

Der intensive Geschmack erinnert an Kresse und Walnüsse. Rucola wird auch als Würze zum Beispiel in Nudelgerichten, Risotto, Suppen, Ragouts, in Pesto und auf Pizzen verwendet.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: Rucola enthält sehr viel Kalzium und Kalium, aber auch Magnesium, Phosphor, Natrium und Vitamin C ist in einer hohen Konzentration vorhanden. Rucola hat einen hohen Gehalt an Senfölen. Diese sind bestimmend für den aromatischen und bitteren Geschmack. Aufgrund seines sehr hohen Jodgehalts ist der Genuss von Rucola bei Schilddrüsenunterfunktion empfehlenswert. Weiterhin weist die Pflanze einen hohen Gehalt an Beta-Carotin und Folsäure auf.

Lagerung

Rucola sollte schnell verwertet werden. Der Rucola hält in einem feuchten Tuch eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage.

Einfrieren lässt sich Rucola, ebenso wie andere Salatsorten, nicht gut. Nach dem Auftauen ist er nur noch matschig.

Rezeptvorschläge

Rucola Nudelpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel	200 g Teigwaren (z. B. Penne)
1 Knoblauchzehe	Salz
1 rote Peperoni	2 El Öl
100 g Kirschtomaten	30 g Butter
60 g Rucola	4 El grob gehackte Mandelkerne
100 g milder Schafsfeta	Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Peperoni der Länge nach einschneiden, entkernen und fein hacken. Kirschtomaten halbieren. Rucola grob hacken. Schafsfeta grob zerkrümeln. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin andünsten. Mandeln zugeben und mitrösten. Kirschtomaten dazugeben und kurz anbraten. Nudeln gut abtropfen lassen. Mit der Rucola unter die Würz-Tomatenbutter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schafsfeta bestreuen und sofort servieren.

Rucola Pesto

Zutaten:

2 Bund milder Rucola
70 g Pinienkerne
50 g frischen Parmesan
1 Knoblauchzehe
Olivenöl extra vergine
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Chili
1 Prise Zucker



Zubereitung:

Vom Rucola die Stiele großzügig entfernen, Blätter waschen und trockenschleudern. Pinienkerne anrösten, dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Parmesan fein reiben.

Rucola, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauchzehe und Gewürze in den Mixer geben und kurz grob zerkleinern. Dann nach und nach Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht.

Das Pesto hält sich im Kühlschrank mit Olivenöl bedeckt ca. 3 Tage. Es passt wunderbar zu langer Pasta, aber auch auf Buscetta oder zu gegrilltem Fleisch.