Schnittlauch (Allium schoenoprasum)

Schnittlauch ist wohl eines der bekanntesten Küchenkräuter. Schnittlauch gehört zudem zu den Heilkräutern. Man sagt ihm zum Beispiel blutreinigende Kräfte nach. Schon früh im Frühjahr beginnt er zu wachsen und ist eines der ersten Kräuter, die man im Jahr ernten kann.

Er gehört zur Familie der Amaryllisgewächse und zur Gattung Lauch. Er ist mehrjährig und winterhart. Wir lassen ihn jedes Jahr blühen. Hummeln, Bienen und verschiedene Wildbienen mögen ihn. Auch seine Blüten sind essbar.

Das Eisen im Schnittlauch kann der Körper gut aufnehmen, weil er auch Vitamin C enthält.

Hier unsere Verwendung von Schnittlauch:

Stängel (frisch)

- im Salat
- im Kräuterpesto
- auf Gemüse
- in Saucen
- in Suppen
- Ich schneide frischen Schnittlauch klein und friere ihn ein. In der kalten Jahreszeit verwende ich ihn portionenweise zum Kochen.

Stängel (getrocknet)

- In ganz vielen Kräutermischungen verwende ich den getrockneten Schnittlauch.

Blüten

- Die kugeligen Blüten verwende ich im Salat. Eine ganzer Blütenstand ist mir jedoch zu gross. Deshalb zupfe ich die einzelnen Blüten aus.

Genauere Informationen zum Schnittlauch

Schnittlauch als Heilkraut

Dieser Artikel wurde am 27. März 2016 veröffentlicht.