

Rucola



frische Würze

Die aromatisch-herben, leicht nussig schmeckenden Blätter werden Salaten beigemischt und als würzender Zusatz in Nudelgerichten, Risotto, Suppen, Ragouts und auf Pizza verwendet.

Rucola-Würze

100 g Rucola waschen und Blätter mit wenig von 1 dl Olivenöl pürieren. Das restliche Öl unterrühren, mit 1 EL Meersalz würzen und z. B. Suppen, Saucen oder Nudel- und Spätzleteig begeben. Im Kühlschrank ca. 1 Jahr haltbar!

.....

Wussten Sie, dass ...

...Rucola im deutschsprachigen Raum ursprünglich als Rauke mit mehreren Arten bekannt ist? Die Garten-Senfrauke ist der klassische Rucola.

.....

Kartoffelsalat mit Rucola

800 g neue, kleine Kartoffeln garen, schälen und in Scheiben schneiden. 2 rote Paprika würfeln. 1 kleine Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. 1 Bund Rucola waschen, putzen und nach Bedarf in Stücke schneiden. 200 g Joghurt, 100 g Salatmayonnaise, 1 TL süßer und 1 EL mittelscharfer Senf, 70 g frisch eingelegte Kapern, 1 TL Kräutersalz, ½ TL weißer gemahlener Pfeffer und etwas Zucker verrühren, mit dem Salat vermischen und kurz durchziehen lassen.

Spaghetti mit Rucola-Pesto

1 Bd. Rucolablätter waschen und mit 2 TL Kapern und 2 EL Pinienkernen fein hacken, bis die Masse fast musig wird. Das Pesto mit 2 EL Parmesan und 4 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. 350 g Spaghetti und eine Hand voll in etwa 3 cm lange Stücke geschnittene grüne Bohnen in bissfest kochen und 2-3 EL des Nudelkochwassers mit dem Pesto verrühren. Die Nudeln und Bohnen abgießen und mit dem Pesto gut mischen.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Senfrauke bereits seit dem Altertum als Nutzpflanze bekannt ist? Sie wurde schon von den Germanen gegessen und gelangte durch die Römer auch in den Mittelmeerraum. Die Beimischung in grünen Salat ist besonders typisch für die Toskana – hierher stammt auch die Bezeichnung „Rucola“

.....

Gegrillte Zucchini-Rucola-Tomaten und Mozzarella

1 Zucchini in Scheiben schneiden und mit wenig Olivenöl goldbraun braten. Eine halbhohe Platte mit den Scheiben auslegen und mit Balsamico-Essig marinieren. Nach dem Abkühlen mit dünnen Mozzarella-Scheiben (1 Packung) belegen und mit 100 g grob gehacktem Rucola bestreuen. Darauf zwei in Scheiben geschnittene Tomaten mit einer weiteren Packung Mozzarella-Scheiben fächerartig anrichten. Jede Schicht leicht marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Bd. gehackte Basilikumblätter darüber streuen und mit Weißbrot servieren.