

## Brunnenkresse-Vinaigrette mit Räuchermakrele

Zutaten für 2 Personen

1 Bund Brunnenkresse, 2 Räuchermakrelen

Vinaigrette: 1/8 l hochwertiges Pflanzenöl,

5 EL Aceto Balsamico, 1 EL Senf, Salz und Pfeffer,

1 EL Aceto Balsamico, 1 TL Honig



### Zubereitung

Die Brunnenkresseblättchen von den Stielen zupfen, waschen und trocken schleudern. Die eine Hälfte für den Salat beiseitelegen und die andere Hälfte durch eine Kräutermühle drehen. Die Zutaten für die Vinaigrette mischen und die zerkleinerte Brunnenkresse hinzufügen. Die Räucherfilets auf der restlichen Brunnenkresse anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

## Museumsgarten

Die Brunnenkresse kann fast das ganze Jahr über geerntet werden außer zur Blütezeit.

Sie sollte möglichst am Rand eines ruhig fließenden, sauberen Baches gepflanzt werden,

Da die gute Wasserqualität sehr entscheidend für den Geschmack der Kresse ist. Sie kann



aber auch in einem wasserdichten Bottich, der mit einem Sand-Erde-Gemisch gefüllt ist, gepflanzt werden. Den Bottich mit Wasser auffüllen, so dass das Wasser über der Erde steht. Das Wasser ab und zu erneuern, indem man den Bottich zum Überlaufen bringt.

Hier in unserem Museumsgarten haben wir die Brunnenkresse nach dem oben beschriebenen Modell angebaut und freuen uns, das Ergebnis den Besuchern

zeigen zu können.

## Heilanzeigen

Die Brunnenkresse wird zur Entschlackung bei Frühjahrskuren benutzt.

Man isst sie roh oder als Salat. Das frische Kraut ist reich an

Mineralstoffen und Vitaminen. Insgesamt genießt die Brunnenkresse

große Wertschätzung wegen ihrer gesunden Inhaltsstoffe, die sie auch

zur begehrten Heilpflanze macht. Sie regt den Stoffwechsel an und

wirkt blutreinigend.

