

Eine mildere Form des Knoblauchs!

Die Knoblauchsrauke ist ein Frühlingskraut und stärkt die Abwehrkräfte.

Heilsames:

Die Knoblauchsrauke gehört – im weitesten Sinne – zu Zwiebel/Knoblauch-Gewächsen. Daher senkt es den Blutdruck, **reinigt die Arterien und ist eine ideale Ergänzung zur Frühjahrsküche**. Bei Insektenstichen, die anschwellen, bei Schürf- oder Schnittwunden ist ein Umschlag desinfizierend.

Kulinarisch: (knoblauchartiger, pfeffriger Geschmack)

Ich verwende nur die Blätter, ev. etwas von den Blüten zur Dekoration. Die Wurzel kann ebenfalls als Gewürz verwendet werden. Verwendung: Kräuterpesto, Suppen, Salate, gedünstet zu Gemüsespeisen (Wähen) oder einfach auf das Butterbrot gelegt.

Wächst: Am Waldrand, in Laubwäldern, in den Monaten April / Mai

Crêpes mit Knoblauchsrauke

Zutaten: 2 Personen

- 2 Handvoll Knoblauchsrauke
- ¼ Liter Milch
- 4 Eier
- 150 g Mehl
- Kräutersalz
- Butter zum Ausbacken
-



Die gewaschenen und fein geschnittenen Knoblauchsraukeblätter mit der Milch pürieren. Eier, Mehl und Salz dazu geben und einen dünnflüssigen Teig herstellen. Etwas stehen lassen (ca. 15 Minuten). Die Crêpes mit Butter herausbacken. Ev. die Crêpes auch mit einer Kräuterquark-Mischung im Ofen bei 200 Grad 15 Minuten backen. Dann würde ich etwas mit Parmesan die Kräutermischung anreichern.

Wermatswil, April 2026 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin