

Kraut der Saison:



## Petersilie-kraus

### Inhaltsstoffe und Wirkung:

Petersilie enthält einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und sehr viel Vitamin A, B, C und E. Schon allein aus diesem Grunde ist Petersilie eine wertvolle Pflanze. Sie wirkt blutreinigend, harntreibend, krampflösend, hilft bei Blähungen, Blasen- und Nierenbeschwerden, regt die Verdauung an, hat eine günstige Wirkung bei Magenschleimhautentzündungen und Schilddrüsenüberfunktion. Grundsätzlich sollte Petersilie häufig verwendet werden, da sie hautklärend wirkt und einen zarten Teint fördert.



### Rezept-Tip!

#### Puteneintopf winterlich

##### Zutaten:

1 1/2 Liter Salzwasser  
2 Putenunterkeulen  
300 g Kartoffeln  
1/2 Blumenkohl, klein  
350 g Möhren  
1/2 kl. Kopf Wirsing  
Hünerbrühe  
1 Bund Petersilie  
Pfeffer

Salzwasser zum Kochen bringen und die abgewaschenen Putenunterkeulen hinzugeben. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen und schälen, Möhren putzen. Beide Zutaten in Würfel schneiden. Den Blumenkohl säubern, den Strunk entfernen und in Röschen teilen. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk heraustrennen, abspülen und in dünne Streifen schneiden. Die Keulen aus der Flüssigkeit nehmen und vom Knochen lösen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, die Möhren, den Blumenkohl sowie den Wirsing in die Brühe geben und zum Kochen bringen. Etwa 20 min garen. Das Fleisch nun in Stücke schneiden und nach den 20 min zu dem Eintopf geben und mit erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und der Hünerbrühe würzen. Die Petersilie abspülen, in feine Streifen schneiden und zum Eintopf geben.

### Ernte und Verwendung:

Petersilie hat einen frisch würzig und leicht bitteren Geschmack und wird in der Regel nach dem Garen den Speisen beigegeben. Gerne wird die fein gehackte Petersilie in Kräuterbutter, Kräuterquark, Dressings, Salaten und Mayonnaisen verwendet. Außerdem werden die Blätter der Petersilie zum Würzen von Suppen, Soßen, Fleisch, Gemüse, Eintopf, Nudel- und Reisgerichten, Salaten, Käsegerichten, Eiern, Aufläufen und Kartoffelgerichten sowie zum Garnieren verwendet.



### Pflege:

Petersilie gedeiht am besten, an einem sonnig bis halbschattigen Platz mit einem gut entwässerten und nährstoffreichen Boden.