

Schnittlauch



Schnittlauch gehört ebenso wie die Petersilie zur „Kräutergrundausrüstung“ der deutschen Küche. Die lauchigen, grünen, dünnen Stängel wachsen schon seit langer Zeit auf der ganzen Welt.

Schnittlauch ist vielseitig einsetzbar und hat auch noch positive Wirkungen auf den Körper. Sein hoher Vitamin-C- und Eisengehalt sind sehr gesund. Nach hohem Alkoholgenuss wirkt er sogar ausnüchternd. Im Prinzip passt das Gewürz zu allen Speisen, mit denen auch der Zwiebelgeschmack harmoniert. Toll verfeinert es beispielsweise Öl- und Joghurtdressings, Salate, Saucen, Rührei, Kräuterbutter, Käse, Kräutersuppen und Fisch.

Um den perfekten Schnittlauchgenuss zu erzielen, sollte man jedoch ein paar einfache Regeln beherzigen: Den Schnittlauch möglichst frisch verwenden und mit der Küchenschere schneiden – so geht weniger Saft verloren. Die Schnittlauchröllchen immer erst nach dem Garen hinzufügen, damit kein Aroma verloren geht. Und Schnittlauch möglichst nicht zusammen mit Knoblauch verwenden.

Wird sehr gerne bei verschiedenen Salaten wie zum Beispiel Kartoffelsalat und grünem Salat verwendet. Schnittlauch hat ein zwiebelartiges Aroma und schmeckt leicht würzig bis scharf.

Schnittlauch senkt den Cholesterinspiegel und wirkt gegen Magenschmerzen und Blähungen.