

Mozzarella-Feigen Carpaccio mit Rauke

Zutaten für 1 Person

3 gebratene sehr dünne Kalbsschnitzel, 1 Packung Mozzarella, 2 frische Feigen, 50 g Rauke

Vinaigrette: 2 EL von dem Bratenfett (Kalbsschnitzel), 1 Prise Zucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, beliebigen Balsamico

Zubereitung
Kalbsschnitzel halbieren, Mozzarella und Feigen in Scheiben schneiden. In Carpaccio-Form im Wechsel auf den Teller legen. Rauke grob hacken und über das Carpaccio streuen. Mit der Vinaigrette beträufeln und frisch gemahlener Pfeffer drüber streuen.



Haus und Garten



Die Rauke, auch italienisch "Rucola" genannt, ist eine leicht anzubauende und schnell wachsende Pflanze. Die ständig pflückbaren Blätter haben einen nussigen Kresse-Geschmack und geben Salaten, Eierspeisen und Saucen eine senfähnliche, nussige Würze.

Standort

Sonnig bis halb schattig, keine besonderen

Bodenansprüche, Rauke nicht zu feucht halten.

Aussaat

Lichtkeimer! Ganzjährig: auf der Fensterbank. Im Freiland Aussaat von April – September.

Die "Wilde Rauke"

In den Geschäften gibt es die Kulturform-Rauke zu kaufen (weiße Blüten). Doch wächst die "Wilde Rauke" in den gemäßigten Klimazonen auch bei uns in Deutschland als mehrjährige Staude an Ackerrändern oder auch steinigen Böschungen. Sie schmeckt wesentlich würziger (gelbe Blüten). Geerntet werden kann sie schon ab März bis zu den ersten Frosträchten.



Geschichte

Die Rauke ist eine alte Kulturpflanze, die schon von den Römern wegen ihres Aromas und ihrer Heilkraft geschätzt wurde. Bis zur Goethe-Zeit fand man die Rauke noch in Gärten, dann aber scheint sie in Vergessenheit geraten zu sein. Im asiatischen Raum wird sie in großen Mengen angebaut, allerdings nicht als Salat, sondern ähnlich wie das Rapsöl für Speise- und Schmierölgewinnung. Die Samen enthalten bis zu 32 % Öl.



Heilanzeigen

Dem Raukesamen wurde in der Antike schon eine große Heilkraft zugetraut.

"Er mildert den Husten, wehret und tödtet das eingenommen Gift in Wein getrunken".

Heute wird die Rauke in der Medizin kaum noch verwendet.

Doch die Rauke ist wie kein anderes Gemüse reich an Vitamin C. Sie enthält eine Menge Mineralstoffe und organische Säuren. Hilft besonders bei Erkrankungen der Harn- und Atemwege und regt den Stoffwechsel an.

