

**Wildpflanze der Woche –  
Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll**

**Die Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*) –  
wilde Konkurrenz für den Bärlauch**



Bärlauch als der „wilde Knoblauch“ ist in aller Munde. Die weit weniger bekannte Knoblauchsrauke ist eine interessante Alternative.

Die Knoblauchsrauke, auch Knoblauchskraut, Lauchkraut oder Knoblauchhederich genannt, ist eine in Europa weit verbreitete Pflanze. Auch sie riecht und schmeckt nach Knoblauch. Zerreibt man die Blätter zwischen den Fingern wird das typische Aroma freigesetzt. Man findet sie meist an nährstoffreichen, halbschattigen Plätzen, an Waldrändern oder unter Hecken, häufig in Gesellschaft mit Brennnesseln, Gundermann oder Scharbockskraut.

Die Knoblauchsrauke gehört zur bekannten Familie der Kreuzblütengewächse. Typisch für diese Pflanzenfamilie sind die vierblättrigen Blüten, die in Kreuzform angeordnet sind. Die Knoblauchsrauke ist somit verwandt mit vielen uns bekannten Gemüsesorten, wie Weiß- und Rotkohl, Blumenkohl, Radieschen, Meerrettich und Rucola.

**Wie erkenne ich die Knoblauchsrauke?**

Da die zweijährige Pflanze im zweiten Jahr andere Blätter ausprägt als im ersten, kann sie je nach Alter etwas anders aussehen. Im ersten Jahr findet man eine Rosette aus lang gestielten, nierenförmigen Blättern. Im zweiten Jahr treibt sie zusätzlich einen bis zu 100 Zentimeter hohen Stängel mit kurz gestielten, herzförmigen, gezähnten Blättern und weißen Blüten aus. Im Sommer bilden sich aus diesen lange, dünne Schoten, die bei Berührung aufplatzen und schwarze Samen freisetzen.

**Womit kann ich die Pflanze verwechseln?**

Die jungen Blätter der Knoblauchsrauke können mit den Blättern des Gundermanns verwechselt werden. Diese sind jedoch runder, glänzen und schmecken nach Minze. Die oberen, spitz zulaufenden, gezähnten Blätter erinnern an Brennnesseln. Der Selbstversuch zeigt jedoch, dass sie über keine Brennhaare verfügen.

**Knoblauchsrauke in der Küche**

Im Mittelalter wurde die Knoblauchsrauke mit ihrem pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack vor allem von der ärmeren Bevölkerung genutzt, die sich teure Gewürze nicht leisten konnte. Nachdem die Pflanze etwas in Vergessenheit geriet, wird sie – ähnlich wie der Bärlauch – von der modernen Küche wiederentdeckt. Am besten schmecken die Blätter und Blüten, wenn sie im Frühjahr geerntet werden. Der Geschmack erinnert an Knoblauch, ist jedoch feiner und milder. Die Knoblauchsrauke kann roh verwendet werden, z. B. im Salat, in Kräuterbutter und -quark oder als Zutat in einem Wildkräuterpesto. Knoblauchsrauke schmeckt auch wunderbar in Nudel- oder Crêpesteig verarbeitet. Sie färbt den Teig hellgrün und gibt ein interessantes Aroma.

## **Tipp**

Knoblauchsrauke immer frisch verwenden. Im Gegensatz zum Bärlauch eignet sie sich nicht gut zum Einfrieren oder Trocknen, da ihr Aroma sehr viel flüchtiger ist.

## **Rezept für grüne Crêpes**

Etwa 50 Gramm Blätter der Knoblauchsrauke hacken, mit vier Eiern, 250 ml Milch und etwas Salz pürieren. 150 Gramm Mehl darunter mischen und etwa eine halbe Stunde quellen lassen. Anschließend in heißem Fett in einer Pfanne backen. Die Crêpes können nach Belieben mit Gemüse oder Käse gefüllt werden. Dazu passt ein Wildkräutersalat.

## **Tierisch beliebt!**

Auch die Tierwelt schätzt die Knoblauchsrauke. Deshalb lassen Sie bei der Ernte immer ein paar Pflanzen stehen. Die Knoblauchsrauke ist im Frühling und Frühsommer ein wichtiger Nektarlieferant für viele Falter. Neben dem Wiesenschaumkraut ist sie eine der Hauptnahrungspflanzen für die Raupen des Aurora-Falters, dem Schmetterling mit den hübschen orangefarbenen Flügelspitzen. Die Raupen weiterer Tag- und Nachtfalterarten, wie dem Grünader-Weißling, freuen sich ebenfalls über die Blätter der Knoblauchsrauke.

## **Wichtige Hinweise:**

*Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.*

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

## **Quellen:**

- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag , ISBN 978-3-440-12932-6
- Delikatessen am Wegesrand, Birgit Klemme, Dirk Holtmann, Mädler Verlag, ISBN 3.92569I-25-I
- <https://www.nabu.de>

Texte und Fotos von Petra Knoll

