



### Brunnenkresse-Pesto

Zutaten für 1 Schraubglas:  
100 g Brunnenkresse, 4 EL gehackte Mandeln, 40 ml Olivenöl,  
25 g geriebenen Parmesan, 1 Knoblauchzehe

Die Knoblauchzehe schälen und mit der Brunnenkresse, den Mandeln und dem Olivenöl in einem Gefäß mit einem Pürierstab zerkleinern. Danach den Parmesan mit einem Löffel unterheben.



### Brunnenkressesalat nach einem Familienrezept von Johanna Fischer

Zutaten für 2 Portionen:  
250 g Brunnenkresse, Saft einer Zitrone, 1 kleine Zwiebel,  
1 Prise Salz, 2 EL Zucker, ca. 200–300 ml Wasser,  
1 EL Sonnenblumenöl

Brunnenkresse waschen und in eine Schüssel geben, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone, Zucker, Salz und Wasser in einem Gefäß verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann alles über die Brunnenkresse geben und unterheben, kurz vor dem Servieren das Öl darüber verteilen.



### Brunnenkressesuppe mit frittierter Kresse

Zutaten für 4 Portionen Suppe: 50g Zwiebeln, 25g Butter,  
100 ml trockenen Weißwein, 1l Gemüsebrühe, 25g Mehl,  
200g Brunnenkresse, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter anschwitzen, mit dem Mehl abstäuben, leicht goldgelb rösten, mit trockenem Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen, Brunnenkresse dazugeben und die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zum Schluss mit etwas Sahne verfeinern.

Zutaten für frittierte Kresse im Bierteig:  
125g Mehl, 0,1l Bier, 1 reichlicher EL Sonnenblumenöl,  
1 TL Zucker, Eigelb, Schnee von einem Eiweiß

Das Mehl mit den anderen Zutaten verrühren und zum Schluß das geschlagene Eiweiß unterheben, Brunnenkresse waschen und gut abtropfen lassen und als kleine Bündel in den Bierteig eintauchen und in heißem Öl fritieren, nach Geschmack leicht salzen.



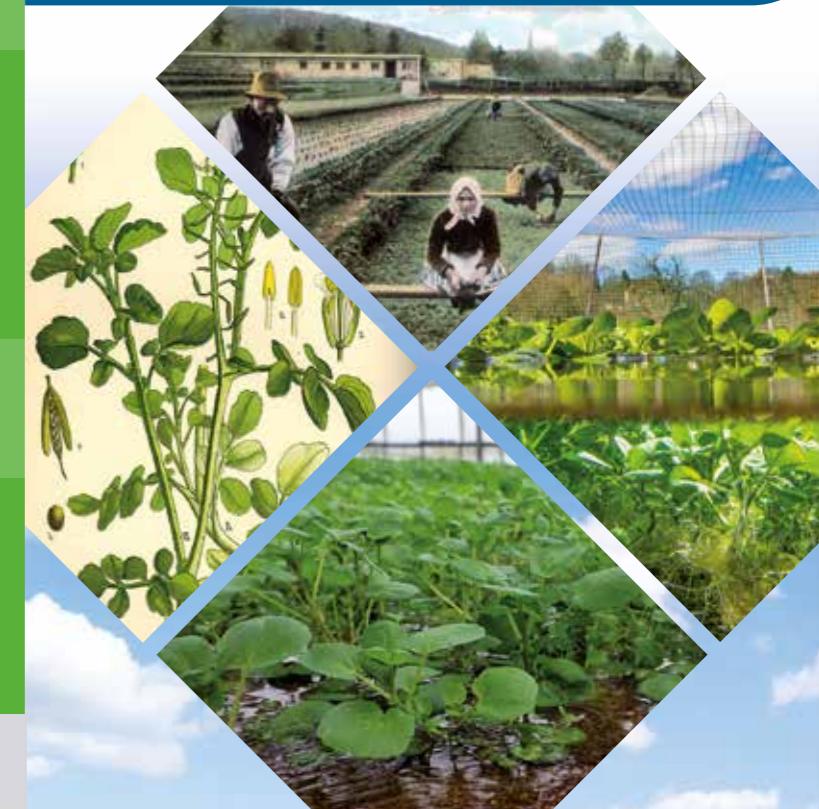
### Brunnenkressebutter

Zutaten: 250 g Butter, 60 g Brunnenkresse, 3 EL Öl, 1 Prise Salz

Die Butter sollte Zimmertemperatur haben und wird schaumig gerührt. Die Brunnenkresse gemeinsam mit dem Öl pürieren, Butter dazu geben, mit einer Prise Salz abschmecken und kühl stellen.



## Erfurter Brunnenkresse



Natürlich vom Gärtner  
Qualität aus Thüringen

Mit Unterstützung des:



## Geschichte der Erfurter Brunnenkresse

Der Gartenbau hat in Erfurt eine sehr lange Tradition. Bereits im Mittelalter haben die Gärtner ihr Wissen um den Anbau von Obst und Gemüse ständig verfeinert und an die nächsten Generationen weitergegeben. Voraussetzung für die erfolgreiche Entwicklung des Gartenbaus war der fruchtbare Boden im Erfurter Becken.

Die Wiege des Gemüseanbaus ist das Erfurter Dreienbrunnengebiet, in welchem auch die ältesten Belege aus dem Jahr 1630 den Anbau von Brunnenkresse dokumentieren. Voraussetzung für den Brunnenkresseanbau waren die zahlreichen Quellen und Wasserläufe. In künstlich angelegten Wasserläufen, den sogenannten Wasserkresseklingen, entwickelte sich seit etwa 1687 die Produktion von Brunnenkresse erfolgreich weiter. Viele Gärtnerfamilien haben mit der Brunnenkresseproduktion begonnen und sich zu namhaften Gärtnereien in Erfurt entwickelt.

Christian Reichart, Pionier und Förderer des erwerbsmäßigen Gartenbaus in Erfurt, bewirtschaftete und entwickelte Flächen im Dreienbrunnengebiet zu bestem Gartenland.

Der Anbau von Brunnenkresse in Erfurt durchlebte viele Höhen und Tiefen. Heute erfolgt der traditionelle Brunnenkresseanbau noch in einer Klinge. Familie Fischer hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, diese Tradition zu pflegen, zu erhalten und an die nächste Generation weiterzugeben.

Ein Gartenbaubetrieb aus Erfurt-Mittelhausen produziert seit 2018 Brunnenkresse im Gewächshaus. Seit dem Jahr 2020 gibt es in einer weiteren historischen Klinge erste Anfänge, wieder Brunnenkresse anzubauen.



## Brunnenkresse ist gesund

Der botanische Name von Brunnenkresse lautet *Nasturtium officinale* R. Brown. Sie gehört zu den Kreuzblütengewächsen und ist mit Gemüsearten wie z. B. Rettich oder Radies verwandt.

Der Brunnenkresse wird eine medizinische und kosmetische Wirkung nachgesagt. Sie spielt aber auch eine wichtige Rolle als Vitaminlieferant in der gesunden Ernährung.

- ➔ **Vitamine A, B1, B2, B6, C und E**
- ➔ **Flavonoide**
- ➔ **Beta-Carotin**
- ➔ **Mineralstoffe**
- ➔ **Spurenelemente**  
(Magnesium, Eisen, Calcium, Jod, Phosphor, Zink)
- ➔ **Senfölglykoside**

Eine Studie, welche im Fachmagazin „Preventing Chronic Disease“ veröffentlicht wurde, kam zu der Feststellung: **Das gesündeste Lebensmittel der Welt ist die Brunnenkresse.**



## Erfurter Brunnenkresse, Familie Fischer

Heute erfolgt die traditionelle Produktion von Brunnenkresse nur noch bei Familie Fischer. Das Erbe der Vorfahren wurde angetreten. Es wird mit großer Hingabe und viel Liebe die letzte funktionsfähige und bewirtschaftete Erfurter Brunnenkresseklinge im Dreienbrunnengebiet gehegt und gepflegt. Diese historische Kulturstätte in Erfurt soll für künftige Generationen erhalten werden.

[www.erfurter-brunnenkresse.de](http://www.erfurter-brunnenkresse.de)



## Brunnenkresse aus dem Gewächshaus

Im Gartenbaubetrieb Palinske Zierpflanzen in Erfurt-Mittelhausen wird Brunnenkresse mittlerweile auch im Gewächshaus angebaut. Es wurden viele Versuche gestartet, um optimale Anbaubedingungen der Brunnenkresse im Gewächshaus zu schaffen. Jetzt hat es die Gärtnerei geschafft und ist in der Lage, die Delikatesse sogar im Gewächshaus zu produzieren.

[www.palinske.de](http://www.palinske.de)



## Brunnenkressevermächtnis

„So legt der Erfurter Dreienbrunn mit seinen Brunnenkresseanlagen beredtes Zeugnis ab vom Fleiß einer Generationsfolge alter Erfurter Gärtnerfamilien. Mit unermüdlich treuer Hingabe haben sie seit Jahrhunderten alle geschaffen bis zur heutigen Vervollkommnung. Wenn jetzt im In- und Ausland über Brunnenkresse gesprochen oder geschrieben wird, so muß man zwangsläufig damit den Namen der Stadt Erfurt nennen.“

Wenn ich deshalb als derzeitiger Sachverwalter dieses selten schönen, eigenartig reizvollen kleinen Stücks deutschen Bodens noch einen Wunsch im Herzen trage, dann ist es der, daß nachfolgende Generationen das Erbe der Vorfahren mit gleicher Liebe und Hingabe betreuen mögen, und daß die Verwaltungsbehörden unser liebliches Dreienbrunnengebiet vor noch weiterer Bebauung bewahren.



Besonders aber wünsche ich, daß sie den einzigartigen Dreienbrunn-Quellen ihren ganzen Schutz andeihen lassen, d. h. daß sie alles fernhalten, was die Ergiebigkeit derselben beeinträchtigen könnte.

Der Dank kommender Geschlechter – dessen bin ich fest überzeugt – ist allen denen gewiß, welche an der Erhaltung dieser ebenso volkstümlichen wie beliebten Kulturstätte mithelfen.“

Fritz Haage, 1956

## Brunnenkresse – gesunde Erfurter Delikatesse

Erfurt und Brunnenkresse gehören eng zusammen. Dazu tragen vor allem die günstigen natürlichen Wachstumsbedingungen im Dreienbrunnengebiet und die Erfurter Vorreiterrolle bei der Entwicklung von Produktionssystemen durch Christian Reichart und weitere Generationen sachkundiger Gärtner bei. Im Buch wird die Brunnenkresse mit ihrer Erfurter Geschichte und der heutigen weltweiten Bedeutung vorgestellt. Historische und moderne Produktionsverfahren sowie Tipps zur eigenen Anzucht als Hobbygärtner sind enthalten. Zahlreiche nachkochbare Rezepte machen Lust auf eigene kulinarische Experimente. Diesen breiten Blick auf die Kresse machen die Autoren möglich.

**Dr. Wolf-Dieter Blüthner** bringt seine langen Erfahrungen im Gartenbau ein.

**Ralf Fischer** stammt aus einer alteingesessenen Gärtnerfamilie im Dreienbrunnengebiet und ist heute mit seinem Familienunternehmen der einzige Produzent von Brunnenkresse in Erfurt.

**Christel Bosecker** führt einen Landgasthof in Molsdorf und bietet gemeinsam mit ihrer Köchin Janka Borkowska zahlreiche Gerichte mit frischer Brunnenkresse von Ralf Fischer an.

## Regionaler Geschmack der überzeugt!

Weitere Informationen zu Gartenbaubetrieben und Hofläden, mehr Rezeptideen für eine gesunde regionale Küche aus Thüringen finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.gartenbau-in-thueringen.de](http://www.gartenbau-in-thueringen.de)

**Buchtipp:**  
frisch aus  
Thüringen



Herausgeber: Landesverband Gartenbau Thüringen e.V.



Gestaltung: Ihr Partner in Sachen Grün – [www.mediadee.de](http://www.mediadee.de)  
Fotos: Archiv Brunnenkresse Fischer, Gärtnerei Palinske  
Food-Fotografie: Matthias F. Schmidt, [www.fotograf-erfurt.de](http://www.fotograf-erfurt.de)  
Rezepte: Brunnenkresse Familie Fischer, sowie:  
Herbert Frauenberger – [www.privatkoch-frauenberger.de](http://www.privatkoch-frauenberger.de)