Wasser-Sumpfkresse

rorippa amphibia

great yellowcress (eng.), rorippe amphibie, cresson amphibie (franz.), gele waterkers (niederl.)

Kategorie

Pflanzen, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



rorippa amphibia

Die Wasser-Sumpfkresse (Rorippa amphibia), auch als Ufer-Sumpfkresse, Wasserkresse oder Teichkresse bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Sumpfkressen (Rorippa) innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Sie blüht vorwiegend von Mai bis August.Die Wasser-Sumpfkresse wächst als mehrjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 50 bis 150 Zentimetern. Die Teil-Blütenstände sind doldentraubig. Der aufrecht abstehende Blütenstiel ist 8 bis 10 Millimeter lang. Die Frucht ist bei einer Länge von 2 bis 5 Millimetern sowie einem Durchmesser von 1 bis 3 Millimetern eiförmig.

Herkunft

Rorippa amphibia kommt fast in weiten Teilen Europas und im nördlichen und zentralen Asien vor. Sie ist ein eurasisches Florenelement. Sie kommt in Mitteleuropa sehr zerstreut vor. In Österreich findet man Rorippa amphibia zerstreut bis selten. In der Schweiz kommt sie ebenfalls sehr zerstreut vor. In Deutschland kommt sie im Norden des Gebiets zerstreut bis teilweise verbreitet vor. Im übrigen Gebiet ist sie zerstreut bis selten zu finden.

Die Wasser-Sumpfkresse wächst in Mitteleuropa in Sümpfen auf nährstoffreichen, meist schlammigen und zeitweise auch trockenfallenden Böden an stehenden oder langsam fließenden Gewässern.

Die Pflanze gedeiht aber auch im nicht ganz trockenen Kräuterbeet und sogar im Kübel, wo sich die Sumpfkresse leichter beernten lässt.

Aroma

In der Sumpfkresse sind Senföle enthalten, zu denen u.a. Hirsutin gehört. Deshalb entfaltet sich bei der Verarbeitung der Blätter ein typisch herbes kresse-senfartiges Aroma.

Verwendung

Alles an dieser einheimischen Wildpflanze ist essbar: Die noch zarten Blätter, die je nach Standort und Jahreszeit unterschiedlich geformt sind, junge Blütenstängel, Blüten, die noch unreifen Früchte, die Samen und schließlich Rhizome und Wurzelstock, die wie Meerrettich verarbeitet werden können.

Die in Streifen geschnittenen Blätter der gewöhnlichen Sumpfkresse können Sie in Salate, Gemüsegerichte und -füllungen, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Kräutermischungen und -butter sowie Pesto geben. Die noch zarten Blütenknospen und -stängel schmecken hervorragende als würzige Salatbeigabe oder Pfannengemüse. Die jungen Früchte können Sie roh essen. Aus den ausgereiften und gemahlenen Samen wird mit etwas Salz und Essig ein köstlicher Senf zubereitet. All die Pflanzenteile können Sie auch in den Smoothie-Maker ergeben. Da der Geschmack der gewöhnlichen Sumpfkresse recht dominant ist, verwenden Sie bitte nur kleinere

© 2026 coquina.de

Mengen.
In der thailändischen Küche wird die Pflanze z.B. zum Würzen von Gemüsereis verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Pflanze ist in Europa heimisch und kann wild gesammelt werden, wenn sich in Ihrer Nähe ein geeigneter Standort befindet. Im Gartenhandel können Sie Jungpflanzen kaufen oder bestellen.

© 2026 coquina.de