

# Die Knoblauchsrauke: leckeres Wildkraut, leicht zu finden

Die Knoblauchsrauke besitzt keinen guten Ruf, vermehrt sie sich doch schnell und nur wenige Menschen kennen die großartigen Verwendungsmöglichkeiten.

Heute möchte ich dir aber zeigen, was in dieser wohlschmeckenden Powerpflanze steckt.

Besonders für Anfänger/innen ist dieses Wildkraut absolut leicht zu identifizieren. Außerdem besitzt sie keine giftigen Doppelgänger.

Lass uns also nun starten und du wirst am Ende des Ratgebers ein ganz anderes Bild auf die Knoblauchsrauke besitzen.

## Was ist die Knoblauchsrauke?

Die Knoblauchsrauke ist ein Wildkraut, das in Europa, Asien und Nordamerika beheimatet ist. Es wurde auch in anderen Teilen der Welt eingeführt.

Sie wird in Deutschland auch *Lauchkraut*, *Knoblauchskraut*, oder *Knofelkraut* genannt. In Englisch findest du sie unter den Namen *Jack-by-the-hedge*, *Garlic Mustard*, *Garlic Root*, *Hedge Garlic*, *Sauce-alone*, *Jack-in-the-bush*, *Penny Hedge* oder *Poor Man's Mustard*.

Du findest sie in Feuchtgebieten wie Gräben, Flussufern, Wiesen, Bachufern und Waldrändern.



Die Knoblauchsrauke mag es gerne feucht

Die Knoblauchsrauke wird 20 bis 100 cm hoch und produziert weiße Blüten mit vier Blütenblättern, die von April bis Juli blühen. Da vier Blütenblätter erscheinen, gehört die Knoblauchsrauke zu der Familie

der Kreuzblütler.



Die Blüte der Knoblauchsrauke

Die Blätter der Knoblauchsrauke besitzen ein herzförmiges Blatt mit dunkelgrüner Farbe und einer helleren Unterseite. Die Pflanze riecht sanft nach Knoblauch, besonders wenn sie zerkleinert wird.

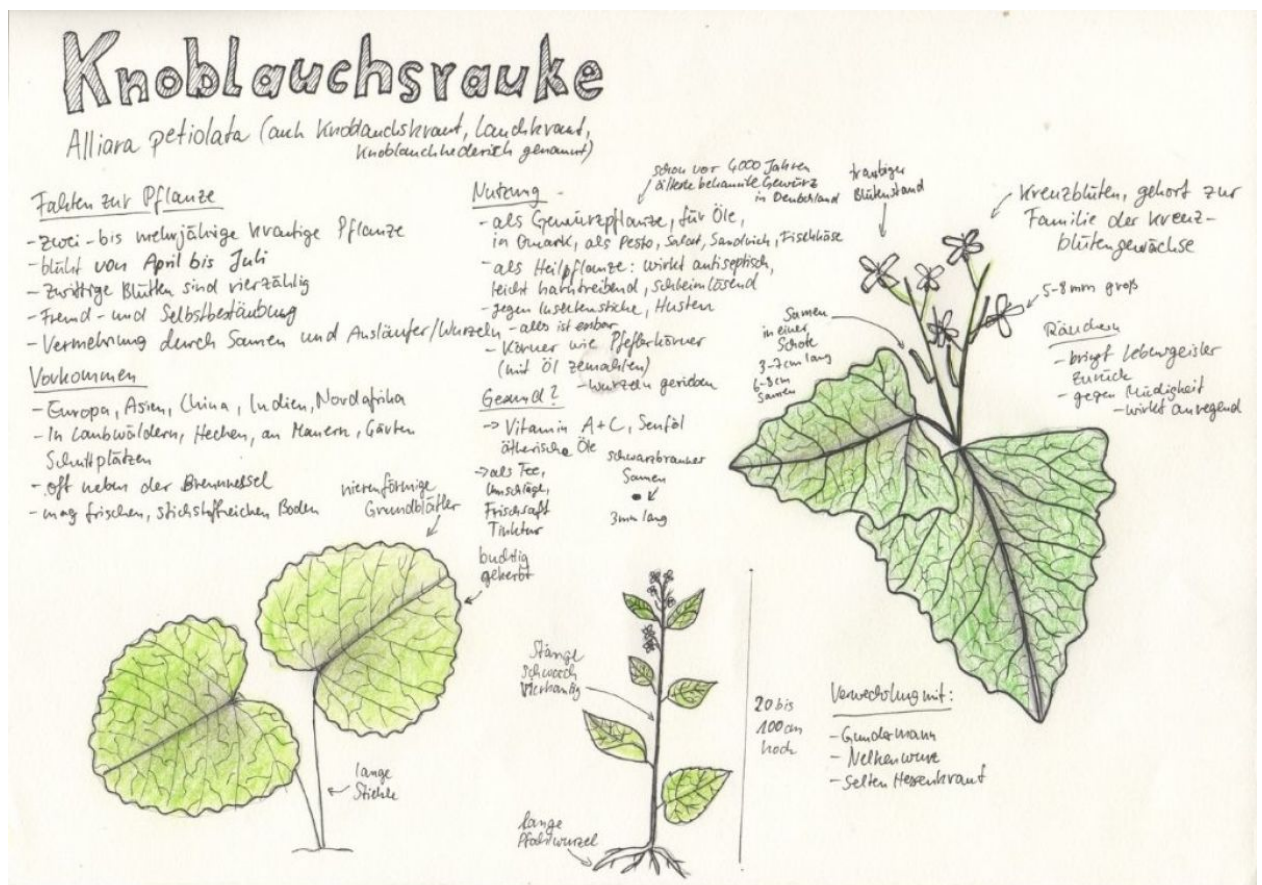


Hier erkennst du gut, dass die Blattunterseite (links) heller als die Blattoberseite ist (rechts)

Der Stiel der Knoblauchsrauke ist leicht viereckig und in jungen Jahren essbar. Es ist eine zweijährige Pflanze, was bedeutet, dass sie zwei Jahre lang wächst, bevor sie stirbt.

Für uns als Pflanzenliebhaber ist die Knoblauchsrauke ein tolles Wildgemüse. Es gibt sie schon lange und

war im mittelalterlichen Deutschland sowohl als Gewürz als auch als Salat beliebt. Sie ist auch eine der ältesten Pflanzen der deutschen Küche.



Ein Journal von [survival-kompass.de](http://survival-kompass.de)

### Mein Nature Journaling zur Knoblauchsrauke

Die Knoblauchsrauke wird auch gerne als Alternative zum [Bärlauch](#) genutzt. Der Geschmack ist viel dezenter und hinterher nicht so intensiv nach Knoblauch wie beim Bärlauch.

## Geschichte der Knoblauchsrauke

Die Knoblauchsrauke wurde in Deutschland bereits vor 4000 Jahren als Gewürz verwendet (z. B. Funde aus Neustadt in Holstein an der Ostsee belegen das). Sie wurde als Medizin, aber auch als Zusatz zu Lebensmitteln benutzt.

Die Römer brachten die Knoblauchsrauke nach England, wo sie als Gartenpflanze beliebt wurde. Es dauerte jedoch bis zum 15. Jahrhundert, bis sie sich nach Nordamerika ausbreitete (später noch mehr dazu).

Früher hatte jeder Garten und Bauernhof Knoblauchsrauke im Beet. Es ist seit Jahrhunderten ein wichtiges Gewürz gewesen.

Im Mittelalter verwendeten die Menschen Knoblauchsrauke-Samen als Ersatz für Pfeffer, was leider heutzutage vergessen ist.



Eine Kolonie an Knoblauchsrauke an einer Hauswand

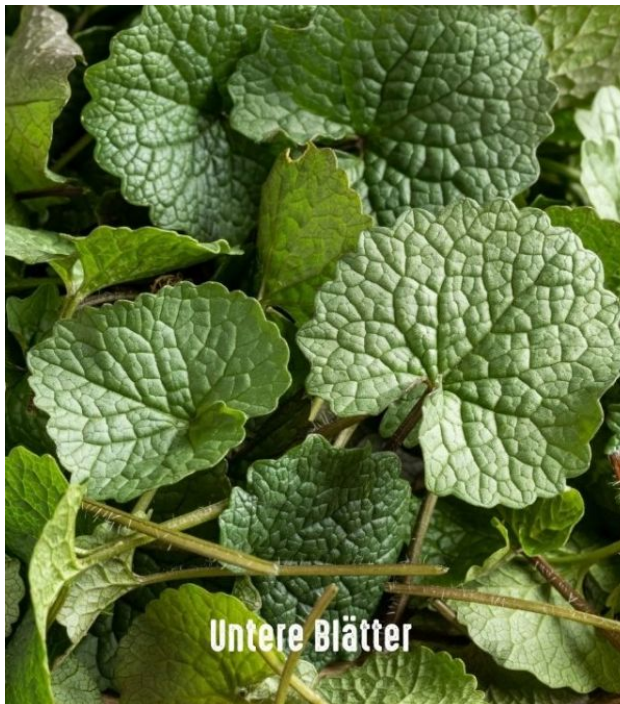
## **Vor- und Nachteile des Sammelns von Knoblauchsrauke**

Zu den Vorteilen der Ernte von der Knoblauchsrauke gehören: Du erhältst kostenloses Wildgemüse, du kannst sie sofort roh essen, sie schmeckt gut und sie ist gesund für dich.

Zu den Nachteilen gehören: gekocht schmeckt die Knoblauchsrauke nicht gut, da sie ihre Knoblauchnote verliert. Du solltest daher die Knoblauchsrauke immer frisch essen. Wenn du nicht auf Knoblauch stehst, dann wirst du dich auch nicht an der Pflanze erfreuen.

## **Wie man die Knoblauchsrauke in freier Wildbahn erkennt und identifiziert**

Die Blätter der Knoblauchsrauke sind im Allgemeinen herzförmig und haben eine wachsartige Beschichtung. Die unteren Blätter sind rund, die Blätter am Stiel weiter oben, zackig-spitz zulaufend.

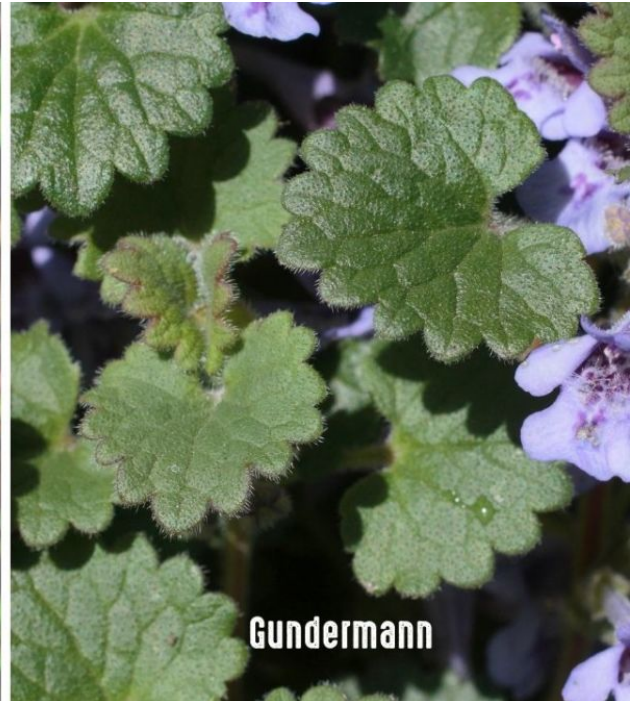


Sie besitzt ein unverwechselbares Aussehen mit Büscheln kleiner weißer Blüten an schlanken Stielen. Die Stängelblätter sind zackig, besitzen eine dreieckige Form bis herzförmig.

Die Knoblauchsrauke wird gerne mit dem Gundermann verwechselt, da beide ähnliche Blätter besitzen. Aber keine Angst, der Gundermann ist nicht giftig und auch essbar.

Um zwischen den beiden zu unterscheiden, solltest du dir die Blätter und Blüten ansehen. Gundermann besitzt Blätter, die gezackt und zahnartig sind, während die Knoblauchsrauke Blätter besitzt, die sich glatt anfühlen.

Im Gegensatz zum Gundermann besitzt die Knoblauchsrauke auch Büschel kleiner weißer Blüten, während Gundermannblüten auf langen Stielen mit vielen Blüten wachsen.



Im Vergleich: Knoblauchsrauke und Gundermann

Außerdem besitzt die Knoblauchsrauke einen unverwechselbaren Geschmack und Geruch, anhand dessen du sie von anderen Pflanzen unterschiedest. Die Blätter haben einen ähnlichen Geschmack wie Knoblauch, während die Blüten würzig und pfeffrig mit einem Hauch von Süße sind.

Manchmal wird die Knoblauchsrauke auch mit dem Nelkenwurz (nicht giftig) und selten mit dem Hexenkraut (nicht giftig) verwechselt.

Auch die [Brennnessel](#) ist ein Kandidat zum Verwechsellern oder die Taubnessel (z. B. die purpurrote Taubnessel). Jedoch sind beide auch nicht giftig.



Die purpurrote Taubnessel kann der Knoblauchsrauke ähnlich sehen – sie besitzt aber haarigere Blätter

## Erntetipps für die beste Knoblauchsrauke

Erntetipps für die beste Knoblauchsrauke:

- Die Knoblauchsrauke sammelst du am besten zwischen März - Juni. Ernte die Pflanzen früh, bevor sie in voller Blüte stehen (April-Juni) und nicht, nachdem sie Samen tragen. Sie ist eine der Pflanzen, die du nach dem Winter mit als Erstes sammeln kannst.
- Achte darauf, am frühen Morgen zu ernten, wenn der Tau noch auf den Blättern liegt, und vermeide es, bei heißem Wetter zu ernten.
- Halte dich von Gehwegen und Wanderwegen fern, dort urinieren oft Hunde hin.



Frisch schmeckt die Knoblauchsrauke am besten

## Was kann man aus der Knoblauchsrauke alles Essbares herstellen?

Die Knoblauchsrauke ist essbar und sollte jung geerntet werden. Die Wurzeln schmecken sehr nach Meerrettich und die Blätter werden bitter, wenn sie reif sind.

Als einjährige Pflanze ist die Knoblauchsrauke eine Rosette, und ihre Blätter können das ganze Jahr über geerntet werden. Die Pflanze des zweiten Jahres kann von Anfang bis Mitte des Frühlings gegessen werden, bevor die zarten Triebe aushärten und neue Blätter vorhanden sind.

Ich mag die Knoblauchsrauke von ganzem Herzen, weil sie so vielseitig ist. Sie besitzt reichlich Vitamin A (zw. 8600 - 19000 i.E./ 100 g Frischpflanze) und Vitamin C (190 - 400 mg /100 g Frischpflanze; im Vergleich: eine Zitrone besitzt 53 mg/100 mg), Senfölglykoside und ätherische Öle. Du kannst alle Teile der Pflanze essen.

Weiterhin schmeckt sie ähnlich wie der Bärlauch – also knoblauchartig und würzig, aber feiner im Geschmack und nicht so stark.

Schau mal, was du daraus alles herstellst:

### **Roh im Salat, Quark, Pesto oder direkt mit Nudeln**

In Großbritannien und anderen europäischen Ländern wird Knoblauchsrauke roh zu Aufschnitt und [Salaten](#) verwendet. In Nordamerika erscheint sie in einer Vielzahl von Gerichten, darunter Salate, Saucen oder als Beilage. Auch im Quark ist die Knoblauchsrauke wunderbar zu verwenden.



Im Quark fühlt sich die Knoblauchsrauke wohl

Ich esse die Knoblauchsrauke auch gerne im Pesto.

Hier mein Rezept für Knoblauchsrauke-Pesto:

- 2 Hände voll Blätter der Knoblauchsrauke
- ca. 100 ml Speiseöl
- Pinienkerne oder Walnusskerne
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- optional: Schafskäse oder getrocknete Tomaten

Gib alle Zutaten in eine Mixer und mixe alles gut durch. Bereite das Pesto am besten frisch zu, da es so am besten schmeckt und es nicht lange haltbar ist.





Du machst aus der Knoblauchsrauke ein leckeres Pesto

Die getrockneten Tomaten oder den Käse musst du nicht hinzufügen, aber es verleiht dem Pesto einen tollen Geschmack.

Tipp für Nudeln

Schneide die Blätter der Knoblauchsrauke etwas klein und gib sie zu deinen Nudeln. Etwas Olivenöl, Salz und Parmesan darüber und du besitzt ein wundervolles Essen.



## **Knoblauchsrauke mit Frischkäse**

Mische frisch gehackte Knoblauchsrauke mit Frischkäse / Hüttenkäse und etwas Salz und Pfeffer. Hm... Lecker.



## **Knoblauchsrauke-Kräuter-Butter**

Schneide Blätter der Knoblauchsrauke klein und vermische sie mit etwas Salz und Butter. Du erhältst danach eine herrliche Kräuterbutter.

## **Senf aus der Knoblauchsrauke**

Aus den Samen der Knoblauchsrauke stellst du Senf her. Die Samen sind sehr scharf und pfeffrig. Sammle dazu viele Samen (sie sind schwarz bis dunkelbraun und winzig) und zerkleinere sie mit einem Mörser.



Die Samen der Knoblauchsrauke sind scharf und pfeffrig

Erstes Rezept für Knoblauchsrauken-Senf:

- ca. 100 g Samen der Knoblauchsrauke
- 80 ml Wasser
- 20 g Honig
- 10 g Salz
- 50 ml Weinessig

Zerkleinere die Samen mit einem Mixer oder Mörser. Gib dann alle weitere Zutaten hinzu und mixe alles gut durch. In kleine Gläser geben und 10-14 Tage ziehen lassen. Dadurch kann sich das Aroma entfalten.

Zweites Rezept für Knoblauchsrauken-Senf:

- ca. 100 g Samen der Knoblauchsrauke
- 20 ml Öl
- Prise Salz

Mahle auch hier wieder die Samen und vermische dann die alle Zutaten. Gib den Senf in kleine Gläser und lass ihn ca. 10-14 Tage ziehen.

## **Knoblauchsrauken-Öl**

Knoblauchsrauken-Öl wird entweder aus Blättern oder Samen hergestellt. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Die Blätter werden gesammelt und etwa eine Woche lang getrocknet, dann zerkleinert und etwa eine halbe Stunde lang gekocht. Das Öl steigt an die Wasseroberfläche, wo es mit einem Sieb oder einem Sehtuch aufgefangen werden kann. Die Ausbeute ist sehr gering bei der Methode.
2. Die frischen Blätter werden in Öl (am besten [Distelöl](#)) eingelegt und drei Wochen an einen schattigen Ort gestellt. Danach ist das Knoblauchsrauken-Öl fertig.



Für Knoblauchsrauken-Öl benötigst du die Blätter

### **Im Smoothie**

Obwohl ich selbst nicht der große Smoothie-Fan bin, ist die Knoblauchsrauke auch dafür gut geeignet. Ab in den Mixer mit anderen leckeren Gemüsesorten und du erhältst einen frischen Saft, der dich lebendig macht.

P. S. Obwohl es in getrockneter Form verwendet werden kann, verliert das Kraut zu schnell seine medizinischen Eigenschaften und seinen Geschmack.

## **Die Knoblauchsrauke in der Volkskunde und als Heilmittel**

Die Knoblauchsrauke besitzt wunderbare Eigenschaften, die unserem Körper zugutekommen. Ihr wird nachgesagt, dass sie folgendermaßen wirkt: heilungsfördernd, schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell, anregend, infektiösbeseitigend, auswurfördernd, harntreibend und wundheilend.

In der Volksheilkunde werden der Pflanze viele heilende Eigenschaften zugeschrieben, darunter soll sie helfen bei: Insektenstichen, Ekzemen, Bronchitis, Asthma, [Hautproblemen](#), Erkältung, Husten, Rheuma, Gicht, kleineren Verletzungen, Nervenschmerzen, Wunden und bei der Wundreinigung.

### **Gegen Insektenstiche**

Die Blätter der Knoblauchsrauke nutzt du zur Herstellung einer Paste. Zerstampfe oder zerkaue die Blätter einfach. Die Paste ist danach anwendbar, um Insektenstichen zu lindern.

Wische Schmutz und Dreck ab beim Insektenstich, falls vorhanden. Gib dann die Paste darauf und fixiere sie mit einem Tuch. Lass alles 30 Minuten einwirken und wiederhole den Prozess.

## **Knoblauchsrauken-Tinktur**

Zerkleinere frisches Knoblauchsrauken-Kraut und gib es in ein verschließbares Gefäß. Gieße dann Alkohol (z. B. Ethanol, bekommst du in der Apotheke) hinzu (40 % Wodka/Korn geht auch) und bedecke das Kraut komplett.

Lasse die Lösung dann 2 bis 6 Wochen an einem warmen Ort (aber keine Sonne) ziehen und schüttel täglich die Flüssigkeit. Seihe dann die Tinktur in [dunkle Fläschchen](#) ab. Die Tinktur ist mindestens ein Jahr haltbar.

Diese Tinktur ist eine Alternative zum Tee, da sie unterwegs so mitgenommen werden kann und empfohlen sind 3 x täglich 10 - 50 Tropfen einzunehmen. Ist die Tinktur zu stark, verdünne sie mit Wasser. Mit der Tinktur lassen sich auch kleine Wunden auswaschen.

## **Knoblauchsrauken-Tee**

Aus der Pflanze brühst du dir auch einen Tee auf. So gehts:

4 TL frisches oder 2 TL getrocknetes Knoblauchsraukenkraut mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Am besten mit einem Deckel.

Ein Tee wird zum Beispiel genutzt zur Blutreinigung, gegen die Frühjahrsgrippe, zur Frühjahrskur, bei Gicht/Rheuma und äußerlich zur Wundwaschung.

P. S. Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen bei der Knoblauchsrauke sind keine bekannt. Bitte bedenke, dass diese Empfehlungen keinen Arzt- oder Heilpraktikerbesuch ersetzen.

## **Eingebürgert in Europa, in den USA unerwünscht**

Europäer in den Vereinigten Staaten neigen dazu, sich zu freuen, wenn sie eine Knoblauchsrauke entdecken – sie sehen es normalerweise nicht als die Plage an, die andere vielleicht haben.

Der Grund ist, dass die Knoblauchsrauke in Europa sozusagen ihren Platz in der Nahrungskette besitzt. Hier, wo sie eine einheimische Pflanze ist, wird sie als Nahrungspflanze weithin geschätzt und breitet sich nicht so virulent aus, wie in Nordamerika. Bei uns in Europa gibt es anderen Pflanzen, die die Knoblauchsrauke in Schach halten und es gibt eine Art natürliches Gleichgewicht.

Leider ist das in Nordamerika nicht der Fall, denn dort ist die Knoblauchsrauke eine invasive Art. Suchst du im amerikanischen Netz nach der Knoblauchsrauke, wirst du fast nur Anleitungen finden, wie man sie ausmerzt.

Die Pflanze breitet sich anscheinend massiv aus und gefährdet dadurch andere einheimische, seltene und geschätzte nordamerikanische Pflanzen.



Die Knoblauchsrauke: In Europa geschätzt, in Nordamerika unerwünscht

## 4 Gründe, warum es sich lohnt, die Knoblauchsrauke zu sammeln

1. Genial an der Pflanze ist, dass die keine giftigen Doppelgänger besitzt. Besonders für Anfänger/innen beim Kräutersammeln ist das ein riesiger Vorteil.
2. Weiterhin schmeckt die Knoblauchsrauke zwar nach Knoblauch, aber du wirst nicht danach riechen.
3. Die Pflanze ist auch in fast ganz Deutschland zu finden und einfach zu erkennen.
4. Alles an der Knoblauchsrauke ist essbar, du kannst also nach Herzenslust zugreifen.



Obwohl alles an der Knoblauchsrauke essbar ist, war die Blüte nicht mein Geschmack

Fazit: Die Knoblauchsrauke ist ein großartiges Kraut zum Essen, da sie viele tolle Eigenschaften besitzt. Sie besitzt auch weitere Vorteile, einschließlich der Tatsache, dass es ein Heilkraut ist und bei vielen Beschwerden helfen kann.

Für mich gehört das Kraut definitiv in den eigenen [Kräutergarten](#).

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>