

Lothars Gemüseküche

Rettich

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Buntes Rettichgemüse	1
1.2	Rettichgemüse	1
2	Brot, Aufstrich	3
2.1	Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich	3
2.2	Rettichbrot	3
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
3.1	Rettichauflauf	5
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	7
4.1	Gebratenes Thunfischfilet mit Rettichsalat	7
5	Fleischgerichte, Innereien	9
5.1	Rettich in Sahne zu Leberkäse	9
5.2	Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße	9
5.3	Rettichpfanne mit Möhren	10
6	Geflügelgerichte	11
6.1	Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce	11
7	Getränke	13
7.1	Muntermacher-Drink	13
8	Grundlagen, Informationen	15
8.1	Inhaltsstoffe Rettich	15
8.2	Rettich	15
8.3	Rettich	15
8.4	Rettich (Radie)	16
8.5	Rettiche: Ihre Schärfe macht sie so gesund	16
8.6	Sprosse aus dem Zimmergarten	17
9	Salate	19
9.1	Geriebener Rettich-Apfel-Salat	19
9.2	Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella	19
9.3	Gurkensalat mit Rettich	20
9.4	Rettich in Knoblauchmarinade	20
9.5	Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing	20
9.6	Rettichsalat	21
9.7	Rettichsalat	21

9.8	Rettichsalat	22
9.9	Rettichsalat mit Hähnchenstreifen	22
9.10	Rettichsalat mit Laugenstangen-Crostini	23
9.11	Rettichsalat mit Schmandsoße	23
9.12	Rettichsalat mit Wasabi-Schmand	24
9.13	Rettichsalat zu Handkäse	24
9.14	Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat	25
9.15	Thon-Rettich-Salat	25
9.16	Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamens	26
10 Saucen, Marinaden		27
10.1	Rettich-Rüebli-Dip	27
11 Vorspeisen, Suppen		29
11.1	Rettich-Carpaccio	29
11.2	Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse	29
11.3	Rettich-Röllchen	30
11.4	Rettichsalat mit Schinken	30
11.5	Rettichsuppe	30
11.6	Rettichsuppe	31

1 Beilagen

1.1 Buntes Rettichgemüse

750 g Rettich	1 Pkg. Erbsen (TK, 500 g)
500 g Möhren	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln (70g)	Zucker
50 g Butter oder Margarine	1 Bd. glatte Petersilie
1/4 l Brühe (Instant)	

Rettich und Möhren putzen und waschen, Rettich längs vierteln und wie die Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und quer in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine zerlassen, Zwiebeln, Rettich und Möhren darin 5 Minuten bei milder Hitze andünsten. Dabei mehrmals umrühren. Brühe zum angedünsteten Gemüse geben und alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten die Tiefkühlerbsen mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Petersilie hacken und über das Gemüse geben. passt zu allem kurz gebratenen Fleisch, z. B. zu Kalbsschnitzel.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Vorbereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion etwa: 200 kcal / 837 kJ; E 8 g, F 7 g, KH 25 g

1.2 Rettichgemüse

1 EL Mehl	2 EL Öl
1/4 l Fleischbrühe	1 Peperoni
Zucker	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Zwiebel (gehackt)
1/2 TL Ingwerpulver	400 g Rettich

Rettich waschen, putzen und stifteln. Zwiebel, Knoblauchzehe und Peperoni dünsten. Rettich, Ingwerpulver, Salz, Zucker und Fleischbrühe zugeben. Alles 35 - 45 Minuten garen. Mit Mehl binden und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

2 Brot, Aufstrich

2.1 Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich

4 Scheib. Körnerbrot	je 1 TL Schnittlauch und Petersilie
Jodsalz, Pfeffer	je 1/4 Paprikaschote rot und grün
1 EL Meerrettich (Glas)	1 TL Semmelbrösel
4 Eichblattsalatblätter	1 1/2 EL Frischkäse
8 Chicoréeblätter	2 Radieschen
1/2 Zwiebel rot	1/4 Rettich
1 EL Kresse	320 g Roastbeef
1/2 TL Dill	

Vorbereitung: Fleisch am Stück mit Jodsalz und gestoßenen schwarzen Pfefferkörnern würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Fleisch einsetzen und im Ofen bei 160°C ca. 15-18 Min. rosa braten, erkalten lassen (oder beim Metzger 12 dünne Scheiben richten lassen). Paprika entkernen, säubern, ganz feine Würfel schneiden. Radieschen säubern, ebenfalls feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Dill und Petersilie fein schneiden und alles mit Frischkäse vermengen; Semmelbrösel dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Rettich leicht schälen, mit Apfelausstecher hohle Rundung ausstechen und mit Frischkäse füllen, ca. 1-2 Std. kalt stellen. Zwiebel schälen, Ringe schneiden. Salat waschen, trocknen und Kresse abschneiden.

Zubereitung: Brotscheiben mit Meerrettich bestreichen, auf flachen Teller legen und mit Salatblättern belegen; Chicoréeblätter und anschließend Roastbeefscheiben darauf legen. Gekühlten Rettich in Scheiben schneiden und auf Brot verteilen; Zwiebelringe darüber. Mit Kresse bestreuen und mit Pfeffermühle leicht nachwürzen.

Mengenangabe: 2 Personen

2.2 Rettichbrot

4 Scheib. Vollkornbrot	3 Tomaten
1 Kopf Salat	2 klein. Rettiche (oder 1 großen)
Salz, Pfeffer	

Brote mit Butter bestreichen. Rettiche schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen. Gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Butterbrote damit belegen. Rettich- und Tomatenscheiben schuppig darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Rettichauflauf

500 g Kartoffeln	250 ml Fleischbrühe
500 g schwarzen Rettich	Majoran, nach Geschmack
Butter zum Einfetten der Form	1 Prise Basilikum
200 g mageren Räucherspeck	70 g Butterflöckchen
Salz, Pfeffer	

Kartoffeln und Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden. Eine gebutterte Auflaufform abwechselnd mit Scheiben von Kartoffeln, Rettich und Räucherspeck füllen. Jede Schicht leicht salzen und pfeffern. Fleischbrühe mit Majoran und Basilikum mischen, über den Auflauf gießen. Butterflöckchen obenauf setzen. Bei 230° C 50 bis 60 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 90

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Gebratenes Thunfischfilet mit Rettichsalat

75 g Rettich	2 EL raffiniertes Olivenöl
1 Kräuter-Baguette	200 g Thunfischfilet
50 g Linsen- oder Sojasprossen	1 EL Öl
1 Tomate	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	20 g Kräuter-Butter
1 EL Balsamessig	einige Salatblätter

Rettich waschen, schälen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und diese wieder längs in dünne Streifen schneiden. Rettichstreifen in sehr kaltes Wasser legen.

Baguette nach Anweisung backen. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Tomate waschen, Stielansatz entfernen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Rettichstreifen abtropfen lassen, mit Sprossen und Tomate mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren.

Thunfischfilet in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, Thunfischfilet von beiden Seiten je 1 Min. darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter-Butter in die Pfanne geben. Pfanne von der Kochstelle nehmen und Thunfischfilet einige Min. ziehen lassen.

Baguette in Scheiben teilen, auf jede Scheibe ein Salatblatt, eine Thunfischscheibe und Rettich-Sprossensalat legen.

Mengenangabe: 2 Portionen

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Rettich in Sahne zu Leberkäse

700 g Rettich	1/8 l Schlagsahne
2-5 EL Zitronensaft	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	1 Bd. Schnittlauch

Rettich putzen, schälen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren, mit dem Rettich mischen. Sahne halbsteif schlagen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, über den Rettich streuen. Sofort servieren, weil der Rettich schnell Wasser zieht! Das schmeckt zu warmem Leberkäse.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 10-15 Min.

Pro Portion ca.: 130 kcal / 544 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 7 g

5.2 Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße

1 rote Chilischote, ohne Kerne in Streifen geschnitten	50 g ungeröstete Erdnüsse
1 EL Honig	4 EL Sake
2 EL Sesamöl	4 EL Sojasauce
100 ml Kokosmilch	400 g Schweinerücken, in dünne Streifen geschnitten
2 EL Sojasauce	Salz
50 ml Sake	500 g
50 g Walnüsse, geschält	roter Rettich, auf der Aufschnittmaschine in Scheib. geschnitten
50 g Haselnüsse, geschält	

Den Rettich schälen, längs in Scheiben hobeln und salzen, wirken lassen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Rettichscheiben nach 20 Minuten abspülen und trocken tupfen. Dann sowohl die Rettich- als auch die Schweinefleischscheiben auf hölzerne Spieße ziehen und kurz mit 4 EL Sojasoße und 4 EL Sake marinieren. Danach leicht einölen und dann sehr kurz auf dem heißen Grill garen. Die geschälten Nüsse kurz anrösten, mit 50 ml Sake ablöschen und mit den restlichen Zutaten während 15 Minuten köcheln lassen. Im Mixer zu einer Soße mischen und zu den Spießchen reichen. Tipp: Die Nusssoße können Sie gut am Vortag zubereiten und auch kalt servieren. Wenn Sie Freunde einladen, können Sie die Spieße beispielsweise in einem mit Sesam gefüllten Glas anrichten, indem Sie die Spieße in den fest angedrückten Sesam stecken. Das ergibt auch noch ein zusätzliches

Aroma.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.3 Rettichpfanne mit Möhren

500 g Schweinenacken

1 Zitrone (Saft)

2 EL Gewürz-Ketchup

2-3 rote Radieschen

500 g Karotten

ca. 1/4 - 1/2 l Gemüsebrühe

Pfeffer

Salz

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

3 EL Butterschmalz

Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden und in Butterschmalz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kleinhacken, ca. 10 Minuten mitdünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Karotten und Rettich putzen, würfeln und hinzufügen. Zudeckt rund 30 Minuten garen, evtl. etwas Brühe nachgießen. Mit Ketchup und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

6 Geflügelgerichte

6.1 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce

1 Rettich	3 EL gehackter Dill
1 Salatgurke	Salz
150 g Magerquark	schwarzer Pfeffer
1 EL mittelscharfer Senf	1 Zitrone, abger. Schale von
1 Eigelb	300 g Putenbrust
2 EL Essig	100 g Maiskörner (aus der Dose)

Für die Sauce den Rettich putzen, waschen, schälen und halbieren. Die Gurke schälen und halbieren. Je 1 Rettich- und Gurkenhälfte in Scheiben schneiden. Diese zusammen mit Quark, Senf, Eigelb und Essig in einem Mixgerät oder mit dem Pürierstab eines Handrührgeräts fein pürieren.

Den Dill unter die Rettich-Gurken-Sauce heben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Putenbrust gegebenenfalls von Haut- und Sehnenresten befreien, unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen.

Das Fleisch in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt ziehen lassen. Es dann herausnehmen und mundgerecht würfeln.

Die Maiskörner abtropfen lassen. Die restliche Gurkenhälfte in Würfel schneiden, die übrige Rettichhälfte sehr fein hobeln. Maiskörner und Rettichscheiben sowie Gurken- und Geflügelwürfel in die Sauce geben und alles gut miteinander vermengen. Das Ganze auf 4 Tellern anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

7 Getränke

7.1 Muntermacher-Drink

500 g Rettich, in Stücken
1 Gurke (ca. 400 g), geschält, in Stücken
200 g Kefir nature

1 EL Basilikumblätter, in Streifen
1/2 TL Salz

Alle Zutaten in einem Mixglas pürieren, durch ein Sieb streichen, in Gläser verteilen, sofort servieren.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Pro dl: 30 kcal / 127 kJ; E 2 g, F 1 g, KH 3 g

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Inhaltsstoffe Rettich

100 g Rettich enthalten: - 0,2 g Fett - 1 g Eiweiß - 1,9g Kohlenhydrate - 41 kJ (9 kcal) - 28 mg Vitamin C - Glucosinolate sowie Senföle

8.2 Rettich

Steckbrief: ANDERE NAMEN: Radi, Bierwurz. BOTANIK: Das Wurzelgemüse gehört zur Familie der Kreuzblütler HERKUNFT: Deutschland, besonders Baden-Württemberg, Bayern, Pfalz. Teils Importe aus den Niederlanden. SAISON: Freiland: April/Mai bis September, sonst aus dem Gewächshaus.

Gut zu wissen: EINKAUF: Das Grün sollte frisch, der Rettich fest sein. Exemplare mit mehr als 7 cm sind oft holzig. Auch Rettich, der nicht gerade gewachsen und sehr leicht ist, liegen lassen - er könnte pelzig sein. LAGERUNG: Grün entfernen, Rettich in ein feuchtes Küchentuch wickeln. So hält er sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche. Lässt sich nicht einfrieren. INHALTSSTOFFE: Enthält Eisen, reichlich Kalium und Senföle, die entzündungshemmend und verdauungs- fördernd wirken.

'Weißes Gold': So wird Rettich in Schifferstadt (Pfalz) genannt. Hier liegt eines der größten deutschen Anbaugebiete. Ende Mai/Anfang Juni feiert man das Gemüse mit einem Fest. Rettich wird ca. 8 Wochen nach Aussaat per Hand geerntet. Jüngere Wurzeln schmecken milder. Die Schärfe ist aber nicht nur vom Erntezeitpunkt, sondern auch von der Sorte abhängig. Roter Rettich ist z. B. schärfer als weißer.

So gehen Sie mit Rettich richtig um: Weißen und roten Rettich mit einer (Gemüse-)bürste unter fließendem Wasser gründlich abscrubben. Grün abschneiden. Wer möchte, kann den weißen Rettich noch mit einem Sparschäler dünn schälen. In Scheiben und dann evtl. in Stifte schneiden. Oder für Rohkost auf der Gemüsereibe grob raspeln. Stab des 'Radimax' (li.) soweit es geht mittig in den Rettich stechen, evtl. dabei aufrecht stellen. Dann das drehbare Messer im Kreis um den Rettich herumführen und so das Gemüse aufschneiden. Ergebnis: eine dekorative Rettich spirale, die mit Brot und Butter oder Wurst zum Bier gereicht wird.

'Radimax' - das Gerät zum Rettich mit 24 cm langem Zentrierstab für einen durchgehenden Spiralschnitt. Auch für Gurken, Möhren, etc. geeignet.

8.3 Rettich

Was der Rettich in der Natur als Waffe gegen Pilze und Schädlinge einsetzt, kann auch für unsere Gesundheit förderlich sein: die Senföle. Sie entstehen, wenn der Rettich zerkleinert wird. Durch das Verletzen der Zellen zersetzen sich die enthaltenen Glucosinolate

(sekundäre Pflanzenstoffe) unter Einwirkung von Enzymen in Senföle und andere Abbauprodukte. Da Senföle teils flüchtig und hitzeempfindlich sind, sollte Rettich möglichst frisch geschnitten und roh genossen werden. Am wertvollsten für die Gesundheit sind seine Sprossen.

Gesunde Schärfe: Den Abbauprodukten der Glucosinolate wird eine antikanzerogene und antimikrobielle Wirkung zugeschrieben. Senföle weisen auch eine antioxidative Wirkung auf. In der Volksmedizin werden die im Rettich enthaltenen Senföle und ätherischen Öle als Schleim lösend beschrieben. Diese sollen bei Erkrankungen der Atemwege lindernd wirken und zudem die Gallenproduktion und somit die Verdauung anregen. Rettich hat einen relativ hohen Gehalt an Vitamin C. Etwa 350 g Rettich können den Tagesbedarf eines Erwachsenen decken. Vitamin C ist ebenfalls an antioxidativen Vorgängen beteiligt und hat einen positiven Einfluss auf die Abwehrkräfte.

Lieber verdünnt: Senföle reizen die Schleimhäute, daher sollte z. B. Rettichsaft nur verdünnt genossen werden. Rettich im Übermaß kann bei empfindlichen Personen Sodbrennen, Aufstoßen und Blähungen hervorrufen. Bei sehr hohem täglichem Konsum von Rettich über Monate sollen Glucosinolatabbauprodukte die Kropfbildung begünstigen.

Gesundheits-Tipps:

8.4 Rettich (Radie)

Form, Farbe und Geschmack: Spindelförmiger, bis zu 30 cm langer, weißer, roter oder schwarzer Fruchtkörper mit feinen Wurzeln und zum Teil mit Blattgrün. Das Fruchtfleisch ist weiß. Je nach Sorte, milder bis sehr scharfer Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 15 Kalorien / 63 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Senföle.

Verwendung im Haushalt: Wenn nötig wird das Blattwerk und das Wurzelende entfernt und der Rettich unter fließendem Wasser gebürstet. Danach wird der Rettich geraspelt oder in Scheiben geschnitten. Er kann als Rohkostsalat allein oder in Verbindung mit Blattsalaten oder Gurken angerichtet werden. Zum Würzen eignen sich zum Beispiel Salz, Zucker, Essig, Öl und frische Kräuter.

Das sollten Sie wissen: Rettich ist ein bewährtes Naturheilmittel.

Das sollten Sie probieren: Rettich-Apfel-Salat: 2 säuerliche Äpfel vierteln und entkernen, in feine Scheibchen schneiden. Großen Rettich schälen und in Scheiben hobeln. Mit 50 g Salamischeiben und einer Handvoll Spinatblättchen mischen. Für die Salatsauce 3 EL Obstessig mit etwas Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Maiskeimöl verquirlen und darüber träufeln. Dazu gebuttertes Schwarzbrot servieren.

8.5 Rettiche: Ihre Schärfe macht sie so gesund

Ob seit langem bekannt oder neu entdeckt - einheimischer und japanischer Meerrettich sowie Rettich sind in der kalten Jahreszeit wegen ihrer gesunden Schärfe beliebt.

Eines zeichnet Rettiche, Wasabi und Meerrettich aus: ihre charakteristische Schärfe. Sie beruht auf den ätherischen Senfölen, die besonders gesund sind: Sie fördern den Appetit, die Durchblutung, die Verdauung, bekämpfen Bakterien, Viren sowie Pilze und sollen sogar Krebs vorbeugen.

Rettich: Ob lang, rund oder oval, mit weißer, roter, schwarzer oder auch violetter Schale, Rettiche wachsen in unterschiedlichen Formen, Größen und Farben. Dabei ist ihr aromatisches Fruchtfleisch bei uns immer weiß. In Asien gibt es sogar Rettich mit rötlichem Fleisch. Im Winter ist der runde, schwarze Rettich besonders gefragt: Er hat ein festes, scharfes Fleisch. Schwarzer Rettich ist auch die einzige Sorte, die geschält wird. Bei allen anderen reicht gründliches Waschen. Beim Einkauf von Rettich sollte man übrigens darauf achten, dass sie nicht zu dick sind, denn dann können sie innen pelzig sein. Rettiche schmecken roh, in Salat, auf Brot und als Spirale aufgeschnitten zu Bier. Auch kurz in Wok oder Pfanne gebraten sind sie köstlich.

Meerrettich: Die Wurzeln sind wesentlich schärfer als normale Rettiche. Darum wird Meerrettich auch nicht pur gegessen, er dient mehr als Zutat und Würze. Meerrettich wird vorher gewaschen und mit einem Sparschäler geschält und je nach Verwendung gerieben, raspelt oder gewürfelt. Er würzt Soßen, geschlagene Sahne, z. B. zu Fisch, Quarkaufrichte, wird zu Würstchen gereicht oder zum Einmachen genutzt. Wasabi wird auch japanischer Meerrettich genannt. Es gibt ihn als frische Wurzel, Paste oder Pulver. Wasabi ist klassische Würze für das japanische Sushi.

8.6 Sprosse aus dem Zimmergarten

Keimen ist ein Gartenspaß für Ungeduldige, denn bereits 2 bis 7 Tage nach der Aussaat kann die Ernte eingebracht werden - und das auch ohne grünen Daumen. Die Samen explodieren förmlich beim Kontakt mit Wasser, dasselbe tut der Vitamingehalt: eine Handvoll Alfalfa enthält mehr Vitamin C als ein l Orangensaft. Keimen Sie jedoch immer nur Samen, die speziell zum Sprossen bestimmt sind.

Die Wahl des Gefäßes: Als Gefäße für einen Zimmergarten eignen sich Plastikschalen, Suppenteller oder ein rostfreies Blech - in diesem Fall müssen die Keime sehr regelmäßig mit einem Pflanzenbefeuchter oder Wäschesprenger eingenebelt werden. Dieselben Gefäße, mit einer Schicht Zellstoffwatte oder mit Fliesspapier ausgelegt, halten die Pflänzchen besser feucht, bei der Ernte müssen jedoch die Wurzeln geopfert oder aber Fasern herausgezupft werden. Am einfachsten ist das Keimen in einer der speziellen Keimboxen, wo die Pflanzen feucht bleiben und dennoch mit Stumpf und Stiel herausgehoben und verwendet werden können.

So sprießen die Keime: Die trockenen Samen werden im Keimgefäß locker ausgestreut und benetzt Entweder gießt man Wasser über sie und anschließend wieder ab, oder man sprüht sie ein. Je nach Pflanzenart kommen die Keimgelasse nun an einen hellen Standort oder in einen dunklen Schrank, z. B. in den kalten Backofen, oder sie werden mit einem umgekehrten Suppenteller verdunkelt. Am liebsten haben sie Zimmertemperatur.

Einen Tag nach der ersten Wasserzugabe haben die Samen - in unserem Fall vom Spross-Rettich - ihr Volumen vergrößert. Manche Arten quellen dick auf, andere entwickeln an

der Außenseite eine geleeartige Nährschicht. Von nun an müssen die Samen immer feucht bleiben, dürfen aber nicht zu nass haben, weil sie sonst schimmeln und faulen.

Am zweiten Tag werden die ersten Keime sichtbar. Aus der geplatzten Samenhülle sprießt einerseits der Keimling, andererseits ein feines Würzelchen, das manchmal so winzig verzweigt ist, dass es wie ein schneeweißer Schimmelpilz aussieht.

Die Rettich-Sprosse wachsen nun sehr rasch und bekommen, sobald sie am Licht stehen, eine grüne Farbe. Bereits vier Tage nach der Aussaat können Ungeduldige die ersten Kostproben auszupfen.

Am sechsten Tag können die Rettichpflänzlein geerntet und mit allem Drum und Dran gegessen werden. Im Kühlschrank halten sich die Keime einige Tage, sie sind jedoch wesentlich aromatischer und vitaminreicher, wenn sie sofort nach der Ernte genossen werden.

Kresse: Die angenehm bitterlichen Kressekeime sind reich an Karotin, den Vitaminen C, B1, B2 und E. Dazu enthalten sie wichtige Spurenelemente wie Schwefel, Kalium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan und Jod. Keimen: 1 El Kressesamen ausbreiten, an einen hellen Platz, aber nicht ins direkte Sonnenlicht stellen, täglich befeuchten und nach 5-7 Tagen ernten.

Spross-Rettich: Schon die winzigen Keime entwickeln die rassige Schärfe und den markanten Duft des Rettichs. Die pikanten Pflänzchen enthalten die Vitamine B und C und viele Mineralstoffe. Keimen: 2 El Samen ausstreuen und 1- 2mal täglich befeuchten. An einem dunklen, nach 2-3 Tagen an einem hellen Ort aufstellen und ernten, wenn die Pflänzchen 5-8 cm hoch sind. Das dauert ca. 4-6 Tage.

Alfalfa: Die Pflänzchen der blauen Luzerne, auch Schneckenklee genannt, sind milder als Kresse und wertvolle Vitaminspender. Alfalfa enthält sechsmal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Orangen, viel Riboflavin (Vitamin B2), Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe. Keimen: Nur 1 El ausstreuen, da die Keime etwa 10mal mehr Platz brauchen als die Samen. An einem hellen, schattigen Ort aufstellen, einmal täglich befeuchten und nach 4-6 Tagen verwenden.

Weizen: Das herrliche Getreidearoma passt zu süßen und salzigen Zutaten, zu Müesli, Salat oder in ein selbstgebackenes Brot. Weizen enthält viel Vitamin E und F, Vitamine der B-Gruppe sowie andere wichtige Nährstoffe. Keimen: 2-3 El Weizenkörner 1-2mal täglich befeuchten. Nach 2 Tagen im Hellen oder im Dunkeln ist der Vitamingehalt am höchsten und der Geschmack am besten - alte Keime schmecken grasig.

Linsen: Das Linsenaroma wirkt sehr apart in den zierlichen Keimlingen mit Samenhülle; sie sind eine feine Nascherei. Die Linsen enthalten viel Eiweiß, die Vitamine B, C und E sowie viele Spurenelemente. Keimen: 2 El Linsen ausstreuen, täglich 1-2mal befeuchten, hell oder dunkel aufstellen. Die Keimlinge haben nach 3-4 Tagen den höchsten Vitamingehalt und schmecken dann auch am besten.

Grüne Soja, Mungbohnen: Die knackigen, milden Sojasprossen sind ein wesentlicher Bestandteil der chinesischen Küche. Sie enthalten vollwertiges Eiweiß, hochungesättigte Fettsäuren, viele Mineralstoffe und praktisch alle lebenswichtigen Vitamine. Keimen: Knapp 2 Esslöffel Bohnen ausstreuen und 2mal täglich befeuchten. An einem dunklen Ort aufstellen, nach 2-6 Tagen ungekeimte Bohnen entfernen und ernten.

9 Salate

9.1 Geriebener Rettich-Apfel-Salat

1 Rettich (800 g)	weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
600 g säuerliche Äpfel	Zucker
6 EL Apfelessig	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz	

1. Den Rettich waschen, putzen und auf dem Gemüsehobel in sehr feine, möglichst lange Streifen schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden (zum Beispiel in der Küchenmaschine mit der feinen Raffelscheibe).

2. Die Äpfel und den Rettich sofort mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und einige Stunden durchziehen lassen.

3. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Flüssigkeit vom Rettich-Apfel-Salat abgießen. Den Salat in einer Schüssel anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und zu den Rippchen servieren.

Mengenangabe: 12 Portionen:

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)

Pro Portion: 33 kcal / 139 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 7 g

9.2 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella

500 g Salatgurke	125 ml Wasser, ca.
500 g Rettich	4 EL Öl
200 g Geflügelmortadella in Scheiben	Salz
1 Bd. Radieschen	Pfeffer
1-2 EL Essig-Essenz (25 %)	1-2 TL Zucker

Gurke und Rettich waschen, schälen und beides in Scheiben schneiden. Mortadella mit einer Ausstechform dekorativ ausstechen. Mit den Gurken- und Rettichscheiben mischen und auf 4 Tellern anrichten. Radieschen waschen und sehr fein hacken, mit Essig-Essenz, Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen und 10 - 15 Min. ziehen lassen.

Tipp: Zu dicke Rettiche sind oft holzig. Beim Einkaufen darauf achten, dass der Rettich höchstens einen Durchmesser von 7 cm hat.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.3 Gurkensalat mit Rettich

2 Rettiche (etwa 500 g)	5 EL Speiseöl
1 Salatgurke (etwa 500 g)	3 EL Zitronensaft
250 g Roastbeefaufschnitt (möglichst dicke Scheiben)	1 TL abger. Zitronenschale (unbeh.)
	1 TL zerdrückte rosa Pfefferkörner
<i>Für die Salatsauce:</i>	Salz, weißer Pfeffer
	2-3 EL gehackter Dill

Rettiche putzen, schälen und waschen. Gurke gründlich waschen und die Enden abschneiden. Die beiden Zutaten grob raspeln. Roastbeefaufschnitt in Streifen schneiden. Für die Salatsauce Öl mit Zitronensaft, Zitronenschale, Pfefferkörnern, Salz und Pfeffer verrühren. Sauce mit den Salatzutaten vermengen und etwa 20 Minuten kühl stellen. Dill unter den Salat heben, Salat evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 241 kcal / 1011 kJ; E 15 g, F 18 g, KH 3 g

9.4 Rettich in Knoblauchmarinade

2 weiße Rettiche (je 200 g)	weißer Pfeffer
<i>Marinade:</i>	5 EL Öl
2 EL Weißweinessig	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL gehackte Petersilie

Geschälten Rettich mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden. Essig, Gewürze und Öl gut verrühren, durchgepreßte Knoblauchzehe hineingehen. Rettichscheiben unterheben. 15 Min. durchziehen lassen. Abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

4 g Eiweiß, 59 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 2884 kJ, 688 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

9.5 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing

2 Eier	2 TL mittelscharfer Senf
1 Rettich (ca. 700 g)	Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Salatgurke	1 Prise Zucker
1 Bd. Radieschen	6 EL Öl
4 EL Kräuter-Essig	1 Beet Kresse

Eier ca. 10 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen. Rettich schälen, Gurke und Radieschen putzen. Alles waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Eier hacken. Unter die Marinade heben.

Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, evtl. kurz ziehen lassen. Kresse abspülen, vom Beet schneiden und darüber streuen. Dazu schmecken Laugenbrezeln oder -Stangen.

Mengenangabe: 4 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

230 kcal / 960 kJ; E 7 g, F 19 g, KH 6 g

9.6 Rettichsalat

250 g Rettich

1 Bd. Radieschen

1 Zwiebel

150 g Champignons

125 g Mungosprossen

1 EL Schnittlauch, geschnitten

Marinade:

8 EL Sonnenblumenöl

4 EL Kräuteressig

1 TL Zucker

1/2 TL Salz

Pfeffer nach Geschmack

Rettich schälen und dünn hobeln oder grob raspeln, Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden, Champignons kurz waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, Mungosprossen waschen, blanchieren, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die geschnittenen Zutaten in die Marinade geben und gut vermengen. Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

9.7 Rettichsalat

300 g Rettich

1 Bd. Radieschen

1 Zwiebel

150 g Champignons

1 EL Schnittlauch (geschnitten)

Marinade:

8 EL Sonnenblumenöl

4 EL Himbeeressig,

1 TL Zucker

1/2 TL Salz

Pfeffer nach Geschmack

Rettich schälen und dünn hobeln oder grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons kurz waschen, abtropfen lassen oder die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abspülen,

trocknen und mit der Küchenschere in Röllchen schneiden.

Für die Marinade die Zutaten verrühren, pikant abschmecken.

Rettich und Radieschen ca. 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Champignons und den Schnittlauch dazugeben.

Veränderung: 300 g Lyoner Wurst, in Streifen geschnitten, zum Rettichsalat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

9.8 Rettichsalat

1 weißer und	3 EL Sahne
1 roter großer Rettich	Salz
2 säuerliche Äpfel (Boskop, Jonathan)	Pfeifer
150 g Holland-Edamer in Scheiben	Zitronensaft
1 Becher Joghurt	Worcestersauce

Die Rettiche unter fließendem kaltem Wasser mit einer Bürste abschrubben. Anschließend mildem Messer abschaben und kleine Wurzelansätze entfernen. Längs halbieren und auf dem Gurkenhobel in hauchfeine Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Wie die Rettiche in Scheiben hobeln. Den Käse in längliche Plättchen schneiden.

Joghurt und Sahne mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken. Alle Zutaten darin wenden. Zugedeckt eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dazu schmeckt am besten ein Glas Bier und ein kräftiges Bauernbrot

9.9 Rettichsalat mit Hähnchenstreifen

500 g Hähnchenfilet	1 Salatgurke
5 EL Öl	4 EL Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	2-3 EL süße Thai-Chili-Sauce (für Hähnchen)
100 g Mungobohnen-Keimlinge	Zucker
1/2 Bd. Radieschen	1/2 Töpfchen/Bund Koriander
1 weißer Rettich (ca. 500 g)	

Filet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

Keimlinge verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Radieschen, Rettich und Gurke putzen und waschen oder schälen. Radieschen in Stifte, Rettich und Gurke in dünne Scheiben

schneiden oder hobeln.

Essig, Chilisauce, Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zucker verrühren. 3 EL Öl kräftig darunter schlagen. Abschmecken. Mit allen vorbereiteten Zutaten mischen. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und den Salat damit bestreuen.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 290 kcal; E 30 g, F 14 g, KH 9 g

9.10 Rettichsalat mit Laugenstangen-Crostini

1 weißer Rettich	2 EL Balsamico-Essig
Salz	Pfeffer
2 Laugenstangen	6 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	120 g Ziegenfrischkäse
4 EL Olivenöl	einige Basilikum-blättchen zum Garnieren

Den Rettich abbrausen, putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden (am besten geht das mit einem Gemüsehobel). In eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Die Laugenstangen schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Laugenscheiben darin auf beiden Seiten anrösten. Knoblauch zufügen.

Die Rettichscheiben zwischen Küchenpapier ausdrücken. Essig, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verrühren. Rettich damit beträufeln.

Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Käse ebenfalls in Scheiben teilen. Laugenscheiben mit Ziegenkäse und Tomatenscheiben belegen. Zusammen mit dem Rettichsalat anrichten. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 8 g, F 20 g, KH 21 g

9.11 Rettichsalat mit Schmandsoße

200 g Schmand oder Creme fraîche	oder Ahornsirup
2-3 EL Zitronen- oder Orangensaft	12-16 Walnusskernhälften
Salz	200 g Rettich
weißer Pfeffer	150 g Blattsalat
1-2 TL flüssiger Honig	(z. B. Eichblatt und Radicchio)

Für die Soße Schmand und Zitronensaft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Walnüsse grob hacken.

Rettich evtl. schälen, putzen und waschen. In dünne Streifen schneiden. Blattsalate putzen, waschen und gut trockenschütteln. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Blattsalate und Rettichstreifen auf 4 Teller verteilen. Die Schmandsoße darüber gießen und mit Nüssen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 5 g, F 18 g, KH 7 g

9.12 Rettichsalat mit Wasabi-Schmand

1 TL flüssiger Honig	(jap. grüner Meerrettich)
1 TL Tomatenmark	4-5 EL Milch
2 EL Sojasoße	Salz
2 EL Öl	1 klein. Rettich
2 dünne Putenschnitzel (à ca. 175 g)	1 Bd. Radieschen
100-150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne	50 g Radieschensprossen
1-2 TL Wasabi-Paste	12 Holzspieße

Honig, Tomatenmark, Sojasoße und 1 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen. In 12 schmale Streifen schneiden. Wellenförmig auf Spieße stecken. Mit der Marinade einstreichen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Schmand, Wasabi-Paste und Milch glatt rühren. Mit Salz abschmecken.

Rettich und Radieschen putzen, waschen. Rettich evtl. schälen. Beides in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Wasabi-Schmand mischen. Sprossen abspülen, abtropfen.

1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4-6 Minuten braten. Mit dem Salat anrichten. Sprossen darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Wartezeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 260 kcal; E 25 g, F 13 g, KH 8 g

9.13 Rettichsalat zu Handkäse

1 Rettich (ca. 500 g)	2 EL Kümmel
2 rote Zwiebeln (ca. 100 g)	5-6 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Handkäse à 250 g
Zucker	4 EL Öl

Rettich dünn schälen und grob raffeln. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Spalten schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, eine Prise Zucker und 1-2 TL Kümmel darüberstreuen, Essig dazugeben und noch einmal kräftig durchmischen. Eine halbe Stunde durchziehen lassen. Inzwischen den Handkäse von allen Seiten im restlichen Kümmel wälzen, dabei etwas andrücken, so dass der Kümmel am Käse haften bleibt. Den Rettichsalat mit einer Schaumkelle aus der Schüssel nehmen, etwas abtropfen lassen und mit dem Öl mischen. Zusammen mit dem aufgeschnittenen Handkäse auf einer Platte anrichten. Dazu passt Schwarzbrot mit Butter.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 10-15 Min. (+30 Minuten zum Durchziehen)

Pro Portion etwa: 230 kcal / 962 kJ; E 20 g, F 13 g, KH 7 g

9.14 Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat

Pfeffer aus der Mühle	8 Radieschen (100 g)
1 EL Schnittlauchröllchen	200 g Rettich
1 TL Zitronensaft	60 g Rinderfilet
1 EL Obstessig	1 TL Butterschmalz (5 g)
1 EL saure Sahne	Jodsalz

Rettich schälen, Radieschen putzen und alles in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Aus saurer Sahne, Essig, Zitronensaft und Schnittlauchröllchen eine Salatsoße bereiten, über den Rettichsalat gießen, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet in Streifen schneiden, Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin ca. 3 Minuten braten, pfeffern und salzen. Die Rinderfiletstreifen zum Servieren warm über den Rettichsalat geben. Dazu passt Roggenmischbrot.

Mengenangabe: 1

Zubereitungszeit (in Min.): 30

9.15 Thon-Rettich-Salat

1 Dos. Thon (ca. 300 g)	Paprika
3 EL Rettichsprossen	Streuwürze
1 Zwiebel, gehackt	4 EL Essig
<i>Sauce</i>	2 EL Öl
1 TL Senf	Rettichsprossen zum Garnieren
Pfeffer	1 Zwiebel, in Ringen

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren.

Den Thon abtropfen lassen, in die Sauce geben und mit einer Gabel zerpfücken. Die Spros-

sen und Zwiebeln zugeben, mischen. Mit Rettichsprossen und Zwiebelringen garnieren.

9.16 Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamen

2 mittelgroße Möhren	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Petersilienwurzel	3 EL kaltgepresstes Öl
1 Rettich, kleiner roter	(beispielsweise Oliven- oder Traubenkernöl)
1 Zitrone, Saft von	1 Bd. glatte Petersilie
150 g Vollmilchjoghurt	1 Handvoll gekeimte Rettichsamen
1 TL Senf	(im Reformhaus erhältlich)
Salz	

1. Möhren, Petersilienwurzel und Rettich waschen, putzen und schälen. Alles auf der Rohkostreibe raspeln, mischen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Joghurt mit Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Dressing über die Rohkost ziehen und gut vermengen. Etwas durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Zusammen mit den Rettichsamen über die Rohkost streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

10 Saucen, Marinaden

10.1 Rettich-Rüebli-Dip

50 g Rettich, fein gerieben	1 EL Limettensaft
50 g Rüebli, fein gerieben	4 EL Fischesauce
1 TL Zucker	1 EL Zucker
4 EL Reissessig	1 Knoblauchzehe, gepresst
oder Weißweinessig	1 roter Chili, entkernt, fein geschnitten

Rettich, Rüebli und Zucker mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Essig mit allen restlichen Zutaten gut verrühren, mit der Rettich-Rüebli-Masse mischen.

Passt zu: Kartoffel-Plätzli und Crevetten-Röllchen

Lässt sich vorbereiten: Dip 1/2 Tag im Voraus zubereiten.

Mengenangabe: 2 1/2 dl

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro dl: 79 kcal / 331 kJ; E 3 g, F 0 g, KH 15 g

11 Vorspeisen, Suppen

11.1 Rettich-Carpaccio

Salat

400 g Rettich, in feinen Scheiben
 50 g Landrauchschorlen in Tranchen, in
 feinen Streifen
 50 g Kresse

Rüebli-Vinaigrette

2 EL Aceto balsamico bianco
 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
 2 EL fettfreie Gemüsebouillon
 100 g Rüebli, in Würfeli
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Rettich fächerartig auf einer Platte anrichten, Schinken und Kresse darauf verteilen.
 Rüebli-Vinaigrette: Alle Zutaten gut verrühren, Sauce würzen, auf dem Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 100 kcal / 420 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 5 g

11.2 Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse

1 weißer Rettich, Salz,
 1 TL Keimöl,
 4 klein. Ziegenkäse (à ca. 80 g),
 2 EL Balsamico-Essig, EL Olivenöl,

1 EL Kapern, Pfeffer,
 einige Petersilien-blättchen und Kapern-
 früchte zum Garnieren

Rettich waschen, schälen, in 4 etwas dickere und den Rest in dünne Scheiben schneiden.
 Die dünnen Scheiben salzen und etwa 15 Min. ziehen lassen.

Backofengrill vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit dem Speiseöl be-
 streichen. Ungesalzene Rettichscheiben darauf legen, jeweils mit 1 Ziegenkäse belegen.
 Unterm Grill ca. 4 Min. überbacken.

Den gesalzenen Rettich mit Küchenkrepp gut trockentupfen und auf 4 flache Teller
 verteilen. Mit Balsamico- Essig und Olivenöl beträufeln. Mit Kapern und Pfeffer bestreuen,
 jeweils 1 Rettichscheibe mit Ziegenkäse dazu anrichten. Rettich-Carpaccio mit Petersilien-
 blättchen sowie Kapernfrüchten garnieren und noch warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 4 Min.

Ruhen ca. 15 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

pro Pers.: 150 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 2 g

11.3 Rettich-Röllchen

1-2 groß. Rettiche	(z. B. Cantadou) mit
200 g Rauchlachs-Tranchen	1 EL Milch verrührt
125 g Frischkäse mit Pfeffer	

Mit dem Sparschäler vom Rettich längs 18 breite Streifen abschälen, auf der Arbeitsfläche auslegen. Lachsstranchen längs in gleich breite Streifen schneiden, auf Rettichstreifen verteilen. Lachs dünn mit Frischkäse bestreichen. Rettich aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Lässt sich vorbereiten: Röllchen 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 18 Röllchen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Stück: 39 kcal / 162 kJ; E 3 g, F 3 g, KH 1 g

11.4 Rettichsalat mit Schinken

200 g Rettich	Salz
1 Bd. Radieschen	Pfeffer
5 EL Magerquark	80 g Lachsschinken
3 EL Schlagsahne	Petersilie zum Garnieren

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, abkühlen lassen. Rettich schälen und grob raspeln. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Quark, Sahne und Sonnenblumenkerne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rettich und Radieschen mischen. Mit dem Schinken anrichten. Quark daraufgeben, Salat mit Petersilie garnieren.

Menü Rettichsalat mit Schinken Pilz-Käse-Rouladen Beeren mit Baiserhaube

Mengenangabe: 4 Personen

11.5 Rettichsuppe

1000 g Rettich	20 g Mehl, Typ 405
60 g Zwiebeln	10 ml Zitronensaft
20 ml Rapsöl	20 g Dill, gehackt, TK
1000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	1 Bd. Dill
200 ml Sahne, 30 %	10 Gewürzpauschale
200 g Schmand, 24 %	(Salz, Pfeffer, Zucker)

Rettich waschen, schälen und raffeln. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Rettich hinzugeben, anschwitzen. Suppenansatz mit Gemüsefond auffüllen, ca. 15 Min. kochen. Sahne hinzugeben. Schmand mit Mehl verrühren, Suppe damit abbinden, kurz aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Dill hinzugeben, kurz aufkochen lassen.

Anrichtehinweis: Suppe in vorgeheizten Suppentellern anrichten, mit Dill ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 154 kcal / 644 kJ

11.6 Rettichsuppe

1 klein. Rettich (mit Grün, 200 g)	125 g Schmand
20 g Butter oder Margarine	1 EL Mehl
1/2 Zitrone (unbeh.), abger. Schale von	Pfeffer (a. d. Mühle)
750 ml Gemüsebrühe (Instant)	Salz

Das Grün vom Rettich abschneiden, waschen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, 1 EL zum Garnieren beiseite legen. Restliches Grün in der zerlassenen Butter oder Margarine auf 3 oder Automatik- Kochstelle 11-12 andünsten.

Zitronenschale zugeben, mit Brühe auffüllen. Schmand und Mehl verrühren, in die kochende Suppe geben und 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen lassen.

Inzwischen Rettich waschen, schälen und mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Den Rettich in der Suppe 2 Min. mitkochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit restlichem Rettichgrün anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 134 kcal / 563 kJ

Index

ALFALFASPROSSEN

Sprosse aus dem Zimmergarten, 17

APFEL

Geriebener Rettich-Apfel-Salat, 19

APRIL

Rettich, 15

Rettich-Carpaccio, 29

Rettich-Rüebli-Dip, 27

Rettichsalat mit Hähnchenstreifen, 22

AUFLAUF

Rettichauflauf, 5

AUFSCHNITT

Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3

AUFSTRICH

Rettichbrot, 3

AUGUST

Geriebener Rettich-Apfel-Salat, 19

BAYRISCH

Rettichsuppe, 30

BEILAGE

Buntes Rettichgemüse, 1

Rettichgemüse, 1

BROT

Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3

Rettichbrot, 3

CARPACCIO

Rettich-Carpaccio, 29

Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse, 29

CHAMPIGNON

Rettichsalat, 21

DIP

Rettich-Rüebli-Dip, 27

EINFACH

Geriebener Rettich-Apfel-Salat, 19

Rettich in Knoblauchmarinade, 20

Rettichsuppe, 31

FEBRUAR

Rettichsalat mit Schmandsoße, 23

FILET

Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25

FISCH

Gebratenes Thunfischfilet mit Rettichsalat, 7

Rettich-Röllchen, 30

FLEISCH

Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3

Rettich in Sahne zu Leberkäse, 9

Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße, 9

Rettichpfanne mit Möhren, 10

Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25

GEFLUEGEL

Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 11

GEMUESE

Buntes Rettichgemüse, 1

Rettich (Radie), 16

Rettich in Sahne zu Leberkäse, 9

Rettich-Carpaccio, 29

Rettichgemüse, 1

GETRAENK

Muntermacher-Drink, 13

GRILLEN

Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße, 9

GURKE

Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 19

Gurkensalat mit Rettich, 20

Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 11

INFORMATION

- Inhaltsstoffe Rettich, 15
 Rettich, 15
 Rettich (Radie), 16
 Rettiche: Ihre Schärfe macht sie so gesund, 16
 Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- JUNI
 Rettichsalat mit Wasabi-Schmand, 24
- KAESE
 Rettichsalat zu Handkäse, 24
- KRESSE
 Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- LEBERKAESE
 Rettich in Sahne zu Leberkäse, 9
- LEICHT
 Muntermacher-Drink, 13
- LINSE
 Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- MAERZ
 Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
 Thon-Rettich-Salat, 25
- MAI
 Inhaltsstoffe Rettich, 15
 Muntermacher-Drink, 13
 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 11
 Rettich, 15
 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 20
 Rettich-Röllchen, 30
 Rettichsalat, 21
- MOEHRE
 Rettich-Rüebli-Dip, 27
- MORTADELLA
 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 19
- P4
 Rettich in Knoblauchmarinade, 20
 Rettichsalat, 21
 Rettichsalat mit Hähnchenstreifen, 22
- Rettichsuppe, 31
 Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamen, 26
- PILZ
 Rettichsalat, 21
- PUTE
 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 11
- RADIESCHEN
 Rettich (Radie), 16
 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 20
- RAFFINIERT
 Gurkensalat mit Rettich, 20
- RETTICH
 Buntes Rettichgemüse, 1
 Gebratenes Thunfischfilet mit Rettichsalat, 7
 Geriebener Rettich-Apfel-Salat, 19
 Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 19
 Gurkensalat mit Rettich, 20
 Inhaltsstoffe Rettich, 15
 Muntermacher-Drink, 13
 Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3
 Putenbrust mit Rettich-Gurken-Sauce, 11
 Rettich, 15
 Rettich (Radie), 16
 Rettich in Knoblauchmarinade, 20
 Rettich in Sahne zu Leberkäse, 9
 Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße, 9
 Rettich-Carpaccio, 29
 Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse, 29
 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 20
 Rettich-Röllchen, 30
 Rettich-Rüebli-Dip, 27
 Rettichauflauf, 5
 Rettichbrot, 3

- Rettiche: Ihre Schärfe macht sie so gesund, 16
- Rettichgemüse, 1
- Rettichpfanne mit Möhren, 10
- Rettichsalat, 21, 22
- Rettichsalat mit Hähnchenstreifen, 22
- Rettichsalat mit Laugenstangen-Crostini, 23
- Rettichsalat mit Schinken, 30
- Rettichsalat mit Schmandsoße, 23
- Rettichsalat mit Wasabi-Schmand, 24
- Rettichsalat zu Handkäse, 24
- Rettichsuppe, 30, 31
- Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25
- Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- Thon-Rettich-Salat, 25
- Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamen, 26
- RIND
- Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3
- Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25
- ROASTBEEF
- Pfefferroastbeef auf Körnerbrot mit gefülltem Rettich, 3
- ROHKOST
- Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamen, 26
- SALAT
- Geriebener Rettich-Apfel-Salat, 19
- Gurken-Rettich-Salat mit Mortadella, 19
- Gurkensalat mit Rettich, 20
- Rettich in Knoblauchmarinade, 20
- Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 20
- Rettichsalat, 21, 22
- Rettichsalat mit Laugenstangen-Crostini, 23
- Rettichsalat mit Schinken, 30
- Rettichsalat mit Schmandsoße, 23
- Rettichsalat mit Wasabi-Schmand, 24
- Rettichsalat zu Handkäse, 24
- Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25
- Thon-Rettich-Salat, 25
- Wurzelrohkost mit gekeimten Rettichsamen, 26
- SALATE
- Rettichsalat mit Hähnchenstreifen, 22
- SCHWEIN
- Rettich- und Schweinefleischspießchen mit Nusssoße, 9
- Rettichpfanne mit Möhren, 10
- SEPTEMBER
- Rettichsuppe, 31
- SOJA
- Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- SPROSSE
- Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- Thon-Rettich-Salat, 25
- SUPPE
- Rettichsuppe, 30, 31
- THUNFISCH
- Gebratenes Thunfischfilet mit Rettichsalat, 7
- Thon-Rettich-Salat, 25
- VIETNAM
- Rettich-Rüebli-Dip, 27
- VORSPEISE
- Rettich-Carpaccio, 29
- Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse, 29
- Rettich-Röllchen, 30
- Rettichsalat mit Schinken, 30
- Rettichsalat mit Schmandsoße, 23
- Rinderfiletstreifen auf rot-weißem Rettichsalat, 25
- WEIZEN
- Sprosse aus dem Zimmergarten, 17
- ZIEGENKÄESE
- Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse, 29