

REZEPTE DER WOCHE

Knackige Radieschen bereichern Speiseplan

Reichlich Senföl für die Gesundheit

Radieschen fördern Abwehr- und Lebenskraft, tun Herz, Kreislauf, Galle, Muskeln und Nerven gut, entwässern und entschlacken den Körper. Das enthaltene scharfe Senföl wirkt gegen Bakterien und Pilze in Magen und Darm. Das sind viele gute Gründe, im Frühjahr kräftig zuzugreifen und den Speiseplan mit den scharfen, knackigen Kugeln anzureichern.

Biergarten-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 1 frische Laugenstange, Butter, 450 g Leberkäse am Stück, 2 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 3 EL Öl, 6 EL Apfelessig, 6 EL Apfelsaft, 4 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie.

Zubereitung: Gebäck in dünne Scheiben schneiden. In Butter knusprig braten. Leberkäse mundgerecht schneiden, ganz kurz anbraten. Radieschen halbieren oder vierteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Öl, Essig, Apfelsaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Leberkäse, Radieschen und Schnittlauch mischen. Gebäck und Petersilie darüber geben.

Knackiger Käsedip

Zutaten (für 2 Personen): 2 Bund Radieschen, einige Stängel Petersilie, 250 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, Pfeffer, Paprika.



Cremiger Radieschendip zu Pellkartoffeln.

Foto: picture-alliance/Springerpics

Zubereitung: Radieschen fein würfeln. Petersilie hacken. Beides mit Frischkäse verrühren, salzen, pfeffern, mit Paprika würzen. Zu Pellkartoffeln reichen.

Kohlrabi-Rohkost

Zutaten (für 4 Personen): 3 Kohlrabi, 3 Bund Radieschen, Salz, Pfeffer, 3 EL Zitronensaft, 4 EL Öl, 2 TL Ahornsirup, 2 Frühlingszwiebeln, 6 EL Sahne.

Zubereitung: Zitronensaft, Öl und Ahornsirup mischen, salzen, pfeffern. Kohlrabi schälen, in dünne Stifte schneiden. Radieschen in feine Scheiben hobeln, Frühlingszwiebeln schneiden. Gemüse und Sauce mischen, 30 min durchziehen lassen. Sahne kurz dicklich aufschlagen, auf Salat setzen.

Frühlingssalat

Zutaten (für 4 Portionen): 125 g junger Spinat, 2 Bund Radieschen, 250 g Champignons, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte, 4 EL Weißweinessig, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 Bund Petersilie, 150 g Ziegenfrischkäse.

Zubereitung: Radieschen und Pilze in Scheiben schneiden. Beides mit Spinat mischen, salzen, pfeffern. Schalotte schälen, würfeln, mit Essig und Öl verrühren. Petersilie hacken, die Hälfte davon untermischen. Sauce über Salat geben. Ziegenkäse in Stücke schneiden, auf Salat verteilen, mit Petersilie bestreuen.

Radieschensuppe

Zutaten (für 4 Personen): 1 l Gemüsebrühe, 25 g Butter, 4 Kartoffeln, 4 Bund Radieschen, 1 Schale Kresse, 4 EL Sahne.

Zubereitung: 1 Bund Radieschen schälen, Schale beiseite stellen. Alle Radieschen, Blätter von 1 Radieschenbund und geschälte Kartoffeln klein schneiden, in Butter andünsten, Brühe angießen, 20 min sanft garen, pürieren. Suppe auf Teller geben, mit Sahne, Radieschenschalen und Kresse garnieren.

Bratwurst-Brötchen

Zutaten (für 4 Personen): 4 Brötchen, 8 Bratwürstchen, Rapsöl, 4 Frühlingszwiebeln, 80 ml dunkles Altbier, 1 EL scharfer Senf, 2 EL süßer Senf, 1 Bund Radieschen, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Brötchen halbieren. Wurst in Öl braten. Frühlingszwiebeln klein schneiden. Radieschen in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln in Öl dünsten. Bier angießen. Senf unterziehen, einköcheln, salzen, pfeffern. Würstchen auf Brötchenunterseiten legen. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Petersilie darübergeben. Brötchendeckel aufsetzen.