

REZEPTE DER WOCHE

Radieschen bringen den Körper in Schwung

Scharfe Senföle stärken das Immunsystem

Mit roter oder weißer, aber durch neue Züchtungen auch mit rot-weißer, violetter oder sogar goldener Haut: So kennen wir die kleinen Radieschen. Sie enthalten Senföle, die die Galle in Schwung bringen. Auch sollen diese sekundären Pflanzenstoffe gegen Bakterien wirken und den Schleimhäuten von Nase und Rachen gut tun. Freilandware ist übrigens einen Hauch schärfer als die Treibhaus-Ernte.

Kartoffel-Radieschen-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 1 kg Salat-Kartoffeln, 3 Eier, 150 g Zuckerschoten, Salz, 1 Bund Schnittlauch, 8 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser, Pfeffer, 8 EL Öl, 250 g Radieschen, 3 Frühlingszwiebeln.

Zubereitung: Hart gekochte Eier schälen, klein hacken. Schoten 3 min blanchieren, abschrecken. Schnittlauch klein schneiden. Essig, Wasser, Salz, Pfeffer und Öl mischen, Eier und Schnittlauch zugeben. Gekochte Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, noch warm mit Sauce mischen. 60 min ziehen lassen. Geviertelte Radieschen und Schoten zugeben. Mit geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Radieschen-Brot

Zutaten (für 2 Portionen): 100 g Radieschen, Salz, 50 g Frischkäse, 1 TL Senf, Pfeffer, 1 EL gehackte Kresse, 2 gebutterte Scheiben Schwarzbrot, 2 Salatblätter, 30 g Putenbrustaufschnitt.

Zubereitung: Radieschen hacken, salzen, nach 15 min ausdrücken, mit Käse, Senf und Kresse mischen, pfeffern. Salat auf Brot legen. Radieschen darauf verteilen. Aufschnitt in Streifen schneiden, auf Broten anrichten.



Schweinshaxen mit Radieschen-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 2 Schweinshaxen (à 500 g), 250 ml Export-Bier, 150 ml Gemüsebrühe, Öl, je 1 Bund Suppengemüse und Radieschen, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer.

Foto: picture-alliance/KPA/Bach



Radieschen schmecken ganz knackig-frisch am allerbesten.

Foto: picture-alliance/Flora Press

Zubereitung: Schwarte rautenförmig einschneiden, Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Suppengemüse schneiden, mit 125 ml Bier und Brühe in Bräter erhitzen. Haxen mit Schwarte nach unten 30 min zugedeckt garen, öfter wenden. Aufgedeckt rund 60 min weiter braten, öfter mit Fond beschöpfen. Radieschen in Scheiben schneiden, mit Öl mischen, salzen, pfeffern. Haxen aus Bräter nehmen, warm halten. Fond mit Bier loskochen, leicht einkochen, pürieren, mit Sahne aufkochen. Mit Radieschen und Brezeln anrichten.

Matjes-Salat mit Radieschen

Zutaten (für 4 Portionen): 4 Matjesfilets, 1 Bund Radieschen, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 4 gare geschälte Pellkartoffeln, 2 TL Senf, 2 EL Essig, 1 gekochtes Ei, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker.

Zubereitung: Matjes 2 cm groß würfeln. Radieschen halbieren. Sellerie klein schneiden. Geschälte Zwiebeln hobeln. Kartoffeln würfeln. Sauce aus Essig, Senf, Eigelb, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker rühren. Matjes, Gemüse, Sauce und gehacktes Eiweiß mischen.

Geschmorte Radieschen

Zutaten (für 1 Portion): 1 Bund Radieschen, 6 Frühlingszwiebeln, Butter, 1 EL weißer Balsamicoessig, Pfeffer, Salz, 1 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Geviertelte Radieschen und Frühlingszwiebel-Röllchen in Butter angehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Petersilie würzen. Mit Schinken und hellem Landbrot servieren.