

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Schwarzer Rettich Hustensaft

Zutaten: Ein schwarzer Rettich, Zucker, Kandiszucker oder Honig.

Zubereitung: Oben am Rettich eine Scheibe abschneiden und den Rettich dann weiter aushöhlen. Dann mit einem Schaschlikspieß oder z.B. einer Stricknadel ein Loch durch den Rettich bis in die Spitze stechen.

Mehrmals durchstechen, damit der Hustensaft später dadurch fließen kann. Die herausgeholtten Rettichstücke in kleine Schnipsel schneiden und mit etwa der gleichen Menge Zucker, Kandiszucker oder Honig vermengen. Die Rettich - Zucker Mischung in den ausgehöhlten Rettich füllen. Nur ein Teil wird hineinpassen. Den anderen Teil zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Den Rettich jetzt mit der Spitze nach unten auf ein Glas stellen, so dass der Rettichsaft in das Glas tropfen kann. Nach ein paar Stunden kann man die restliche Rettich Zucker Mischung in den ausgehöhlten Rettich geben. Den Rettich über Nacht weiter tropfen lassen. Am Boden des Glas sammelt sich nun der Hustensaft. Den Rettichsaft über den Tag verteilt Teelöffel weise einnehmen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)