

Radieschen

Bereits vor 3.000 Jahren wurden in China geschmorrte Radieschen verzehrt. Auch bei den alten Ägyptern wurden Radieschen in der Küche genutzt. Neben Zwiebeln und Knoblauch dienten sie dort zum Schutz vor Parasiten und Infektionen. Durch römische Soldaten gelangten Radieschen über die Alpen zu uns, wo die Pflanzen optimale Wachstumsbedingungen vorfanden.



Radieschen sind ein **vitaminreiches Wurzelgemüse**, das ab dem Sommer auf den Feldern reif wird. In Gewächshäusern wächst dieses Gemüse auch das ganze Jahr über. Radieschen eignen sich hervorragend für bunte Salate oder als Brotbelag. Es gibt aber auch einige Rezepte für gebratene Radieschen.

Der Name stammt übrigens vom lateinischen Wort „**radix**“, das Wurzel bedeutet.

Radieschen gehören zur Gruppe der so genannten **Kreuzblütengewächse**. Die Blätter der Radieschen sind dunkelgrün und herzförmig. Außerdem haben sie eine ziemlich große Fläche und sind leicht behaart.

Solange sich die Knolle der Pflanze bildet, wachsen die Blätter nur langsam. Sobald der Hauptspross des Radieschens sichtbar ist, muss das Gemüse innerhalb der nächsten Tage geerntet werden. Wenn man sich damit länger Zeit lässt, wird die Knolle holzig und ist nicht mehr genießbar.



Lässt man das Radieschen dennoch in der Erde, so entwickelt sich kurze Zeit später ein **Blüten tragender Langtrieb**. So kann das Radieschen bis in den Herbst hinein wachsen und immer wieder blühen. Es wird dann bis zu 1 Meter hoch.

Die kleinen Knollen sind bis zu **3 cm dick** und in **unterschiedlichen Rottönen gefärbt**. Die Farbe, Form und Größe ist von der jeweiligen Sorte abhängig. Innen ist jedes Radieschen weiß. Die Knolle des Radieschens hat die Aufgabe,

Reservestoffe zu speichern.

Radieschen schmecken **scharf**. Ist der Sommer sehr heiß, werden sie schärfer, als wenn es eher kühler ist und viel regnet.

Die Schärfe der Radieschen wird durch das so genannte **Allyl-Senföl** verursacht. Dieses Öl entsteht, wenn die Knolle „verletzt“ wird – also dann, wenn ein Radieschen aufgeschnitten oder reingebissen wird.

Süß-würziger Radieschensalat mit Apfel

Zutaten: 2 -3 Bund Radieschen, 1 Apfel, 2 EL Essig, 2 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, optional etwas gehackter Schnittlauch oder einige Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln

Radieschen waschen, von schadhafte Stellen befreien und grob würfeln oder in Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Das Obst und Gemüse in eine Schüssel geben, Öl und Essig hinzugeben und alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit Lauch bestreuen.

Der Radieschen-Apfel-Salat schmeckt am besten, wenn er eine Weile durchgezogen ist. Er eignet sich zum Beispiel als kühle Beilage für die beginnende Grillsaison.

Würziges Radieschblätter-Pesto

Radieschenblätter schmecken würzig und lassen sich kulinarisch vielseitig nutzen, zum Beispiel für Salate, als Zutat für eine selbst gemachte Gemüse-Würzpaste oder für einen vitalstoffreichen grünen Smoothie.

Zutaten: Frische, saubere Blätter von einem Bund Radieschen, etwa die gleiche Menge hochwertiges Olivenöl (Blätter abwägen), 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Mandeln oder auch Haselnüsse (nach Geschmack) einen Spritzer Zitronensaft Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Einfach alle Zutaten bis auf das Salz in den Mixer geben oder alternativ mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Zum Schluss nach Geschmack salzen und noch einmal kurz durchmischen. Radieschen-Pesto kann wie andere Pesto-Sorten zu Pasta serviert werden. Es schmeckt aber auch als würziger Dip zu Gemüsesticks oder als herzhafter Brotaufstrich.

Radieschblätter-Suppe

Zutaten: Frische, junge Blätter von circa 20 Radieschen, 1 Zwiebel, Sonnenblumenöl oder ein anderes geschmacksneutrales Pflanzenöl, 1 mittelgroße Kartoffel, 1 gepresste Knoblauchzehe, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Chiliflocken, 1 Becher pflanzliche Sahne, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Kartoffel schälen und würfeln. Radieschenblätter waschen und abtropfen lassen. Zwiebelwürfel im Öl dünsten, bis sie glasig sind. Gewürfelte Kartoffeln und gepressten Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer hinzugeben und das Ganze zugedeckt für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Sahne unterrühren. Radieschenblätter hinzugeben. Sobald die Blätter zusammengefallen sind, die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und abschmecken.

Gebratene Radieschen

Zutaten: 1 Bund Radieschen, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer, Kräuter nach Geschmack (z.B. Basilikum, Dill, Minze, Petersilie, Schnittlauch uvm.)

Radieschen putzen und halbieren. Kräuter hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Radieschenhälften im heißen Öl für 8 bis 10 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit die Kräuter unterheben.

Tipp: Statt die Kräuter mitzubraten, können diese alternativ auch erst vor dem Servieren über die gebratenen Radieschen gestreut werden. Auf diese Weise bleiben sie knackiger.

Radieschen-Salsa

Zutaten: 300 g Radieschen, kleine Würfel, 1 EL Apfelessig, 20 g Gartenkresse (ein halbes handelsübliches Schälchen)

Radieschen, Essig und Salz vermischen. Etwas ziehen lassen. Gartenkresse untermischen.

Die Radieschen-Salsa ist unter anderem eine perfekte Ergänzung zu einem saftigen schwäbischen Kartoffelsalat mit Tofu, eignet sich aber auch für viele weitere Gerichte – zum Beispiel als Topping oder Dip für vegane Wraps und Piroggen.

Eingelegte Radieschen

Zutaten: 2 Bund Radieschen (400 g), 250 ml Wasser, 125 ml Essig – z.B. Apfelessig oder Weißweinessig, 1 EL Zucker, 1,5 TL Salz optional weitere Gewürze und Kräuter nach Geschmack – z.B. 1 Lorbeerblatt, ½ TL Pfefferkörner, ½ TL TL Senfkörner, 2-4 Zweige frischer Dill uvm.

Radieschen putzen, in feine Scheiben hobeln oder schneiden und möglichst dicht in sterilisierte Bügel- oder Schraubgläser schichten. Auf Wunsch frische Kräuter dazugeben. Salz und Zucker zusammen mit Wasser, Essig und optional weiteren Gewürzen in einem Topf kurz aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und über die Radieschenscheiben gießen, bis die Gläser voll und alle Zutaten bedeckt sind. Das Glas verschließen und am besten mindestens 24 Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Etwas wabbelige Radieschen eignen sich hervorragend, um eingelegte Radieschen daraus zu machen, statt sie wegzuwerfen.

Auf diese Weise roh eingelegt und kühl gelagert, sind die Radieschen bei sauberer Arbeitsweise bereits einige Wochen haltbar. Wenn die Haltbarkeit auf mehrere Monate erhöht werden soll, können zusätzlich die eingelegten Radieschen einkochen werden. Dann die Gläser nur zu Dreiviertel füllen, fest verschließen und für 30 Minuten bei 90 °C einkochen.

Fermentierte Radieschen

Fermentierte Radieschen schmecken köstlich als Salat-Zutat oder als Topping für Brotaufstriche. Wer fermentiertes Gemüse ohnehin mag, nascht vielleicht auch zwischendurch einfach so von den leckeren fermentierten Radieschen. Die frische, leichte Süße der Dillblüten rundet den Geschmack der scharfen Radieschen wunderbar ab.

Zutaten: 1 kg Radieschen, 0,5 L Wasser, 10 g Salz ohne Zusätze, 2 TL Pfefferkörner bunt, 3 TL Pimentkörner, 2 Dolden frisch blühender Dill, alternativ 1 TL getrockneter Dill, 4-8 Zehen Knoblauch (optional)

Wasser aufkochen, Salz darin auflösen und abkühlen lassen. Radieschen waschen und Spitze und Blattansatz entfernen. Optional Knoblauchzehen schälen. Dill-Dolden in kleinere Sträußchen zupfen. Die Radieschen abwechselnd mit den Gewürzen und den Dillblüten in sterilisierte Einmachgläser oder Drahtbügelgläser füllen. Die Gläser mit der vorbereiteten Salzlake bis kurz unter den Rand auffüllen. Die Behälter verschließen und in einen tiefen Teller stellen, um die Gärflüssigkeit aufzufangen, die eventuell durch die Gummidichtungen herausgepresst wird. Die Radieschen vier bis sechs Wochen lang an einem zimmerwarmen Ort abgedeckt fermentieren lassen. Nach weiteren zwei Wochen an einem kühlen Ort (zum Beispiel im Keller), wo sie weiter durchziehen können, schmecken sie am besten.

Tipp: Wenn die Radieschen in dünne Scheiben geschnitten werden, verkürzt sich der Fermentationsprozess auf etwa eine Woche. Radischenscheiben verlieren allerdings ihre Knackigkeit und werden schneller weich.

Die fermentierten Radieschen halten sich in ungeöffneten Gläsern etwa ein halbes Jahr. Geöffnete Gläser werden am besten im Kühlschrank aufgehoben und innerhalb von ein bis zwei Wochen verbraucht.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß
beim Nachkochen!!!!**