

Radieschen

Mai - September

Grundsätzlich sind Radieschen ein Sommergemüse, das ab dem wärmeren und frostfreien Frühjahr im Freien wächst. Radieschen sind ein Knollengemüse und du tust ihnen botanisches Unrecht, wenn du sie als Wurzelgemüse bezeichnest.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Neben ihren verwertbaren Ballaststoffen und Kohlenhydraten enthalten sie die Mineralstoffe Natrium, Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen.

Herausragend und geschmacksbildend ist das Senföl. Es gibt dem Radieschen die Schärfe, die Bakterien zu Leibe rückt. Viele insbesondere auf den Magen-Darm-Trakt wirkende Erreger werden von den Senfölen erfolgreich in Schach gehalten. Je schärfer die Radieschensorte schmeckt, desto stärker ist die antibakterielle Wirkung, die bis zu leicht antibiotischer Qualität reichen kann. Radieschen unterstützen den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen - und haben auch eine harntreibende und organanregende Eigenschaft.

Lagerung

Die Radieschen werden am besten im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert und dazu in ein feuchtes Tuch wickeln. Die Blätter und die Wurzeln entfernen, denn diese entziehen den Radieschen nur unnötig Wasser und lassen sie schneller schrumpeln.

Werden sie zu kalt gelagert, können die Radieschen reißen und der Geschmack kann sich verflüchtigen.

Tipp: Falls die Radieschen nach der Lagerung doch mal etwas weich sind, macht ein kurzes Wasserbad sie wieder knackig.

Sie können Radieschen zwar einfrieren, aber dadurch verlieren Sie ihre knackige Konsistenz. Frisch schmecken sie einfach besser!

Bei Radieschen aus Bioanbau können schöne, zarte Blätter aufbewahrt und weiterverwendet werden. Kleingeschnitten geben sie Salaten und Gemüsepfannen ein besonderes Aroma und werten Gerichte auch optisch auf.

Rezeptvorschläge

Radieschen-Suppe

Zutaten:

5 Bund Radieschen	12,5 Stk. Suppenwürze
4 EL Butter	250 ml Wein (weiß)
1 TL Mehl	250 ml Schlagobers
2 Stk. Lauch	2 Prise Salz
2 Stk. Knoblauchzehe	1 Prise Pfeffer
1,5 l Wasser	



Zubereitung:

In einem Topf den fein geschnittenen Lauch, Radieschen und den Knoblauch in Butter anschwitzen, anschließend mit dem Mehl stauben. Nun wird mit Weißwein abgelöscht und mit der Gemüsebrühe aufgegossen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, dann etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Radieschensuppe wird anschließend umgerührt, mit Schlagobers verfeinert und noch einmal nachgewürzt.

Um die Suppe appetitlich anzurichten, kann diese zusätzlich mit Radieschenstreifen und einem halben, hartgekochten Ei serviert werden.

Radieschen-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

1 Zitrone
Salz und Pfeffer
6 EL Sonnenblumenöl
3 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Radieschen putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder mit einem Gemüseschneider in feine Spiralen drehen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden - und mit den Radieschen vermengen.

Für die Vinaigrette die Zitrone auspressen und den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl gut verrühren - über den Salat geben und genießen.