

Kochen mit Martina und Moritz vom 08.05.2021

Redaktion: Klaus Brock

## Neue Folge: Radieschen und Rettich – Mehr als nur Rohkost

Radieschenbrot	2
Dreierlei Rohkost	3
Radieschen und Rettich gedünstet	4
Rettich auf bayrische und auf japanische Art	5
Radieschen und Rettich aus dem Wok	7
Radieschenblättersuppe	9
Kartoffelsalat mit Radieschen und Spargel	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/rettich-radieschen-100.html>

## Neue Folge: Radieschen und Rettich – Mehr als nur Rohkost

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Natürlich kann man sie einfach pur genießen – sie schmecken als Rohkost oder im Salat. Sie adeln sogar ein ganz gewöhnliches Butterbrot. Aber – und so kennen wir sie weniger – sie schmecken auch gedünstet, gebraten oder geschmort. Und am Ende wird sogar aus ihren Blättern noch etwas Gutes. Bei uns werden Rettiche immer beliebter, je weiter man in den Süden kommt. In Bayern ist eine zünftige Brotzeit ohne Radi nahezu undenkbar. Klassisch ist dafür der weiße längliche Rettich, der allerdings in den letzten Jahren immer mehr vom oft armdicken Daikon, dem japanischen Rettich, verdrängt wurde. Er ist so beliebt, weil er eigentlich immer saftig und mild ist und kaum je verholzt. Die kleinen, milderen Mairettiche, die mit ihrer roten Haut aussehen wie lange Radieschen, haben sich inzwischen auch in nördlicheren Breiten durchgesetzt. Und die kleinen weißen Eisäpfchen, so mild wie weiße Radieschen, sind eine besondere Spezialität. In jedem Fall sollten diese Wurzeln stets frisch sein, dann sind sie knackig und saftig und ihr Grün eignet sich noch als Salat oder Basis für eine würzige Suppe. Ein Tipp für müde gewordene Radieschen oder Rettiche: ein Bad im eiskalten Wasser bringt sie wieder auf die Beine...



## Radieschenbrot

Bildschön und köstlich – ein fabelhafter kleiner Happen, schnell gemacht und perfekt zum Aperitif. Unbedingt ein gutes frisches Vollkorn-, Land- oder Bauernbrot verwenden. Entweder nur buttern oder dick Schnittlauchquark darauf streichen. Dicht an dicht mit Radieschenscheiben belegen. Die Brote in mundgerechte Stücke schneiden.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Scheiben Vollkorn-, Bauern- oder Landbrot
- Butter
- 1 Bund Radieschen

### Zutaten Quarkaufstrich:

- 250 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Die Hälfte der Brotscheiben dick buttern. Die Radieschen putzen, den Blattschopf dran lassen, denn an ihm lassen sich die Radieschen gut packen, wenn man sie auf dem Gurkenhobel in Scheibchen schneidet. Wie oben beschrieben auf dem Brot auslegen, salzen. Mit den gehackten Herzblättchen bestreuen.
- Oder die Brotscheibe mit dem Quarkaufstrich bestreichen: Dafür den Quark mit einer Gabel glatträumen, dabei Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft sowie einen Spritzer Öl und die fein geschnittenen Schnittlauchröllchen unterrühren oder zum Schluss auf das Brot.

**Getränk:** Als Aperitifhappen kann es sowohl ein Pils begleiten wie ein Glas Sekt, Apfelwein oder Cidre.

## Dreierlei Rohkost

Erfischend als Vorspeise, perfekt zum Schnitzel oder Fisch als Beilage, zusammen mit gehacktem Ei auch ein ganzes Hauptgericht.

**Zutaten für 2 Personen (Hauptgericht) oder  
für 4 Personen (Vorspeise):**

- 300 g Möhren
- 300 g Rettich oder Radieschen
- 300 g Kohlrabi
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter: Zitronenmelisse, Liebstöckelzweige, Dill, Schnittlauch
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3 EL milder Essig
- 3-4 EL Olivenöl (zu den Radieschen passt auch Kürbiskernöl)
- eventuell 2-3 EL Sauerrahm
- Salatblätter zum Anrichten



### Zubereitung:

- Möhren und Rettich oder Radieschen getrennt fein raffeln. Kohlrabi schälen, holzige Teile wegschneiden und ebenfalls fein raffeln.
- Die Gemüse auch getrennt anmachen: mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre mit Zitronensaft und Öl anmachen, Rettich/Radieschen mit Liebstöckel, 2 EL Essig und Öl, Kohlrabi mit etwas Essig und saurer Sahne. Zur Möhre passt als frisches Kraut fein geschnittene Zitronenmelisse und Schnittlauch, zum Rettich Liebstöckel und Schnittlauch und zum Kohlrabi Dill.

**Servieren:** Die verschiedenen Rohkostsalate jeweils auf einem Salatbett ganz pur anrichten.

**Beilage:** In jedem Fall knuspriges Weißbrot oder herhaftes Bauernbrot. Dazu nach Belieben kleine Schnitzelchen reichen oder pochierten Fisch. Für ein vegetarisches Hauptgericht die Eier 9 Minuten fast hart kochen, pellen, vierteln und auf dem Rohkostsalat hübsch anrichten.

**Getränk:** ein Silvaner aus Deutschland, ein Verdejo aus Rueda (Spanien) oder ein Grillo aus Sizilien

## Radieschen und Rettich gedünstet

Ein witziges, schnelles Gemüse! Dazu einfach Baguette servieren und eine gute Bratwurst oder eine schöne Scheibe gekochten Schinken.

### Zutaten für 2 Personen:

- Je 1 dicker Bund Radieschen, Eisäpfchen oder 1 kleiner Bund Mairettiche
- 2-3 EL Olivenöl
- 75 g Bauchspeck in Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie



### Zubereitung:

- Radieschen/Eiszäpfchen waschen und putzen, die Schwänzchen entfernen, die schönen Blätter abknippen und beiseitelegen, die Stiele etwa einen knappen Zentimeter auf den Radieschen stehen lassen. Sie vierteln, durch diesen Stielschopf hindurchschneiden – dieser grüne Farbtupfer sieht nachher hübsch aus.
- Mairettiche senkrecht halbieren oder sogar vierteln – je nach Stärke – dann in kleinfingerkurze und -dicke Stifte schneiden.
- Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse mitschmurgeln lassen, sie dürfen dabei gerade eben bräunen. Schließlich zugedeckt noch etwa 5 bis 7 Minuten nahezu im eigenen Saft dünsten – sie sollen natürlich noch Biss behalten. Am Ende fein gehackte Petersilie untermischen.

**Beilage:** gegrillte Bratwurst und Bauernbrot

**Getränk:** ein Pils

## Rettich auf bayrische und auf japanische Art

### Rettich auf bayrische Art

Als weißer Rettich kommt heute bei uns meist die japanische Sorte Daikon auf den Tisch, weil diese Sorte zart bleibt, selbst wenn er zum armdicken Prügel ausgewachsen ist. Ein Rettich gehört in Bayern ja unbedingt zur Brotzeit. Am liebsten zur Ziehharmonika geschnitten – dafür gibt es für die Ungeübten sogar spezielle Gerätschaften. Aber für einen waschechten Bayern und für den, der es am liebsten wäre, ist natürlich Ehrensache, dass man den Radi selber zur Ziehharmonika aufschneidet. Dazu isst man eine Brezn und trinkt traditionell Bier.



### Rettich auf japanische Art

In Japan braucht man den Daikon auch fein gerieben als Dip zu verschiedenen Gerichten, zum Beispiel beim Shabu Shabu – dem japanischen Fleischfondue. Wir lieben diese Dipsauce auch zur heißen Lyoner oder Fleischwurst. Oder zum marinierten Rindfleisch, das man am besten bereits am Vortag einlegt und beizt, damit es schön durchziehen kann.

#### Zutaten für 4 Personen:

##### Für den japanischen Rettich-Dip:

- 1 großer japanischer Rettich (ca. 600 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL japanische Sojasauce

##### Für das japanisch marinierte Rindfleisch:

- 500 g Rinderfilet oder Rinderlende
- 2 EL japanische Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL roter Kampott-Pfeffer
- 2 EL Szechuanpfeffer
- Salz
- 1 EL Öl
- Wasabi

## Zubereitung:

- Für den japanischen Dip den Rettich putzen, waschen, dabei die Härchen abschaben. Den Rettich fein reiben, salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Ausdrücken, dann mit Pfeffer, mit sehr fein geschnittener Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Sojasauce anmachen.
- Für das marinierte Rindfleisch das Filet oder Lendenstück rundum von allen Häuten und Sehnen säubern. Sojasauce, Zucker, etwas Salz, Pfeffer und Szechuanpfeffer miteinander im Mörser fein zerreiben – den Szechuanpfeffer vorher in einer trockenen Pfanne rösten, bis er duftet. Mit Öl mischen und das Fleisch mit dieser Gewürzmischung rundum fest einreiben. In Klarsichtfolie fest einwickeln und mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur oder einen Tag lang im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Zum Servieren das Fleisch mit einem scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, mit der Messerklinge glatt streichen und auf einer Platte hübsch anrichten. Rechts davon den japanischen Rettich-Dip setzen, auf die andere Seite ein Stück vom in Ziehharmonika geschnittenen roten Rettich betten. Außerdem einen Klecks Wasabi (japanischer Meerrettich).
- Für die bayrische Variante zwei, drei dicke Scheiben in Wasser erhitzte Fleischwurst anrichten, daneben ebenfalls jeweils den Rettich-Dip und die Ziehharmonika setzen. Hier gibt es als zusätzliche Würze frisch geriebenen Meerrettich und süßen (bayrischen) Senf.

**Getränke:** Zum bayrischen Rettich gibt es selbstverständlich ein Bier! Und zum japanischen den japanischen Reiswein Sake. Den man übrigens nicht immer warm, sondern im Sommer viel lieber kalt trinkt. Stilecht aus einem Kiefernholz-Kästchen.

## Radieschen und Rettich aus dem Wok

Rasch im Wok umhergewirbelt bekommen Mairettiche, Radieschen und die weißen Eiszäpfchen eine unnachahmliche Konsistenz. Es verändert ihren Geschmack und die Farbe – ein verblüffendes Gemüse!

### Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- $\frac{1}{2}$  Bund Radieschen
- $\frac{1}{2}$  Bund Eiszäpfchen
- 1-2 Mairettiche
- 2 Frühlingszwiebeln
- ca. 250 g in feine Scheibchen geschnittenes Schweinefilet (auch vom Kalb oder Hähnchenbrust)
- 1 TL Stärke
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- $\frac{1}{2}$  TL gehackte Chili
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Weißwein oder Brühe
- Kräuter: Koriander, Liebstöckel, Kresse, Petersilie und Schnittlauch



### Zubereitung:

- Radieschen, Eiszäpfchen, Rettiche putzen: waschen, wenn nötig die Härchen abstreifen, Blätter entfernen, aber  $\frac{1}{2}$  cm Stiele stehen lassen. Längs halbieren oder vierteln, Rettiche sogar achteln und auf Kleinfingerlänge kürzen. Frühlingszwiebeln in halbzentimeterfeine Scheibchen schneiden.
- Das Fleisch quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden, mit Stärke überpudern und sie rundum gut einreiben.
- Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch zufügen, nach 15 Sekunden mit der Bratschaukel umherwirbeln, dabei salzen und pfeffern. Die Zuckerprise zufügen. Nach und nach die Gemüse sowie Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, alles unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwas Wein oder Brühe im Wok verzischen lassen, Sojasauce zufügen und am Ende die fein gehackten Kräuter.

- Natürlich kann man auch das Fleisch weglassen und die Radieschen einfach als Gemüsebeilage servieren, zum Kotelett oder – vegetarisch – zum pochierten Ei.

**Beilage:** duftiger Reis

**Getränk:** grüner Tee oder Bier

## Radieschenblättersuppe

Vor allem im Frühjahr sind die Blätter von Radieschen und oft auch vom Rettich noch so straff, zart und schön, dass es ein Jammer wäre, sie in den Müll zu werfen. Wir machen daraus eine köstliche, cremige, leuchtend grüne Suppe. Das macht nicht viel Mühe, sieht toll aus, schmeckt super und alle Gäste staunen, wenn man ihnen verrät, was sie da im Teller haben.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kartoffeln (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Muskat
- ½ l Geflügel-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 2-3 Handvoll Radieschenblätter

### Zubereitung:

- Für die Basissuppe Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern – nicht bräunen! Mit Wasser knapp bedecken und zudeckt weichkochen. Deckel entfernen, zuerst Brühe in mehreren Portionen angießen, sie soll dabei ruhig etwas verkochen. Auch die Sahne nach und nach angießen, damit sie etwas einkochen kann.
- Schließlich mit dem Mixstab alles glatt mixen. Am Ende die rohen Blätter mit dem Pürierstab unter die Cremesuppe mixen, die dadurch leuchtend grün wird. Als Einlage ein paar Radieschen in feine Stifte hobeln und hineinstreuen.
- Wer die Suppe gehaltvoller will, schnibbelt am Ende Scheibchen von Wiener Würstchen rein, legt ein pochiertes Ei hinein oder auch eine halbe Burrata.

**Getränk:** Vor allem, wenn die Suppe mit einer kräftigeren Einlage versehen wird, gibt es auch etwas zu trinken dazu. Und zwar ein Grüner Veltliner aus Niederösterreich oder ein Grünfränkisch aus der Pfalz.

## Kartoffelsalat mit Radieschen und Spargel

Mit diesen Frühlingsgemüsen lässt sich immer ein großartiger Kartoffelsalat machen. Schließlich gibt es ja praktisch nichts, was nicht in einen Kartoffelsalat passt.

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g kleinere Kartoffeln (festkochend bis speckig, etwa Annabelle, Selma oder Sieglinde)
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Apfel- oder Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g)
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- 2-3 EL Walnuss- oder 3-4 EL mildes Olivenöl (Ligurien)



### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale garkochen. Noch heiß pellen und in Scheibchen schneiden. In einer Schüssel salzen, pfeffern, Essig und Senf zufügen und schon mal alles mischen.
- Die Radieschen waschen, die Blätter abschneiden und verlesen: die kleinen Herzblättchen sowie schöne größere Blätter aufbewahren, die Stiele allerdings knapp einen Zentimeter über dem Kopf abtrennen. Die Radieschen an diesem Schopf packen und auf dem Gurkenhobel in Scheibchen schneiden. Ihr sensscharfer Geschmack gibt dem Salat Würze.
- Die Spargelstangen schräg in knapp zweizentimeterlange Stücke schneiden. In einen flachen Topf sehr knapp mit Wasser angießen, salzen und ganz kurz (um die Farbe zu stabilisieren) bissfest kochen – nicht länger als 5 Minuten! Von diesem Sud ca. 4 EL zu den Kartoffeln geben, nochmal gründlich durchmischen.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen, jetzt auch die Spargelstücke. Und zum Schluss mit dem feinen Walnussöl oder auch, ganz nach Gusto, Olivenöl zufügen – gut ist auch eine Mischung von beiden Ölen! In einer möglichst flachen Schüssel auf Salatblättern anrichten.
- **Tipp:** Den grünen Spargel ab der Hälfte sorgsam schälen – dort beginnt nämlich die Schale ledrig zu werden, das ist kein Genuss. Das unterste Stück abknipsen, es bricht sozusagen an der Sollbruchstelle, wo der Spargel holzig zu werden beginnt.

**Beilage:** Kann ganz allein bestehen. Passt aber auch gut zu Fisch – gedünstet, gebraten oder sogar gebacken.

**Getränk:** ein sommerfrischer, leichter Weißwein, etwa ein Riesling aus Baden