



*Land* IDEE  
*Aus der*  
**Landküche**

# RADIESCHEN – KLEIN, RUND, GESUND



**EXCLUSIVE**



*Land* IDEE

**Knackig frisch und leuchtend rot:  
Die Zeiten, in denen Radieschen  
nur als Deko auf dem Brotzeitbrett  
lagen, sind vorbei**





IN DER KÜCHE DER  
*Radieschen-  
Bäuerin*

Auf dem idyllisch gelegenen Biohof der Familie Fuchs in Schobenhausen zeigt uns Eva Fuchs, wie kreativ man Radieschen in köstlichen Frühjahrsgerichten einsetzen kann.

**E**s herrscht reger Betrieb auf dem Biohof von Eva und Alexander Fuchs: Traktoren fahren ein und aus, es wird fleißig Gemüse geerntet, gewaschen, gepackt und verschickt. Viele Mitarbeiter kümmern sich um ökologische Produkte wie Kartoffeln, Zwiebeln, Kräuter und auch Gemüse: Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Schwarzwurzeln, Spargel. Aber jetzt zum Frühjahrsanfang stehen die frisch geernteten Radieschen im Mittelpunkt.

## Auf Natur eingestellt

Die ökologische Erzeugung wird hier schon lange großgeschrieben: Bereits während seines Studiums bekam Alexander von seinem Vater eine kleine Anbaufläche zum Experimentieren mit Öko-Anbau gestellt. Seit 1999 wird rundum nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes gearbeitet. Selbst das Wohnhaus der Familie Fuchs ist ein umweltfreund-

liches Niedrigenergiehaus in Holzbauweise mit Pflanzenkläranlage und mit Solar- und Holzheizung. In diesem schönen Haus empfängt uns Eva in ihrer großen, modernen Küche und zeigt uns heute, wie faszinierend vielseitig die Radieschen sein können.

## Speicherknolle mit Biss

Radieschen, wissenschaftlich *Raphanus sativus* var. *sativus*, heißt auf Lateinisch radix (Wurzel), daher vermutlich auch die alternative Bezeichnung „Radies“. Die Schärfe des roten Knöllchens wird durch ein Senföl verursacht, das beim Schneiden oder Abbeißen aus den in der Pflanze enthaltenen Senfölglycosiden entsteht. „Wer es nicht so scharf mag, schneidet und salzt seine Radieschen vor der Weiterverarbeitung, denn so werden sie milder“, weiß Eva.

Im Folientunnel oder Frühbeet bereiten Radieschen, gesät ab März, ▶



Eva findet: Radieschen passen, wie auch der Rettich in der asiatischen Küche, hervorragend zu Fisch aller Art. Daher kombiniert sie milde Pfannküchen mit einer Füllung aus Frischkäse, Lachs und scharfen Radieschen (r.).



## ❖ Kerbelsuppe mit Radieschen

vegetarisch

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Kerbel, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 2 Zehen Knoblauch, 400 ml Gemüsebrühe, circa 4 Radieschen, 250 g Mascarpone, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kerbel zum Garnieren

### ZUBEREITUNG:

- 1 100 g Kerbel fein wiegen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
  - 2 Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch pressen und hinzugeben. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Den Kerbel zugeben und circa 1 Minute weiterköcheln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
  - 3 Mascarpone in die Suppe geben und nochmals leicht erhitzen, nicht kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
  - 4 Kerbelsuppe in vorgewärmte tiefe Teller füllen und mit Kerbelblättchen und Radieschenscheiben bestreuen.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten
  - Garzeit: 10 Minuten



## ❖ Kräuter-Pfannkuchen mit Radieschenfüllung

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Pfannkuchen: 4 Eier, 400 ml Milch, Salz, Pfeffer, 250 g feines Dinkelmehl

Für die Füllung: 1 Bund Radieschen, 200 g geräucherter Lachs, 200 g Schmand, 6 Blätter Bärlauch (fein geschnitten),  $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch (fein geschnitten), Kräutersalz, Pfeffer, Öl zum Ausbacken der Pfannkuchen

### ZUBEREITUNG:

1 Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Dinkelmehl auf hoher Stufe verquirlen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden, den Lachs in feine Streifen schneiden.

2 Anschließend Kräuter mit dem Schmand mischen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

3 Aus dem gequollenen Teig vier dünne Pfannkuchen in der Pfanne backen.

4 Die Pfannkuchen mit der Kräutermasse bestreichen, mit jeweils 50 g Lachs belegen und die Radieschenscheiben darauf verteilen. Zusammenrollen und servieren.

■ Zubereitungszeit: 12 Minuten

■ Backzeit: 1–3 Minuten je Pfannkuchen



## ☒ Strammer Radieschen-Max

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Scheiben Mischbrot, Butter,  
1 EL Olivenöl zum Anbraten,  
40 g Speck oder Geräuchertes, 4 Eier,  
Salz, Pfeffer, 100 g Kräuterfrischkäse,  
Radieschen, Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

**1** Brotscheiben beidseitig mit Butter bestreichen und dann auf kleiner Flamme in der

Pfanne anrösten, aus der Pfanne nehmen.  
Speck streifig schneiden, kross anbraten und aus der Pfanne nehmen.

In dem Öl 4 Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die gerösteten Brotscheiben mit Kräuterfrischkäse einstreichen, den Speck daraufstreuen. Die Spiegeleier auf den Speck legen.

**3** Die Radieschen in kleine Schnitze und den Schnittlauch in feine Röllchen

schneiden und die Spiegeleier-Brote damit dekorieren.

■ Zubereitungszeit: 10 Minuten

■ Garzeit: 5 Minuten

**TIPP:** Vegetarisch schmeckt der Radierl-Max hervorragend, wenn man zwischen Brot und Ei statt Speck ein bisschen geröstetes Pfannengemüse schichtet.





## ❖ Linsensalat mit Radieschen

vegan

große Freude, wenn man sie genügend mit Kompost versorgt und sie stets feucht hält. Auch sollte man sie nicht in der Hoffnung auf größere Knollen ewig stehen lassen, da sie sonst holzig werden.

Radieschen vertragen sich mit vielerlei Beetnachbarn, außer mit Gurken und Wassermelonen. „Im Küchenschrank sollte man sie am besten ohne das Laub aufbewahren und in ein feuchtes Tuch schlagen“, erklärt Eva. Das Laub kann man übrigens auch essen, solange es frisch ist.

Woher die Radieschen ihren Siegeszug nach Europa antraten, ist bis heute ungewiss. Man weiß nur, dass sie sich im 16. Jahrhundert zuerst in Frankreich, später überall ausgetragen haben. Zu Recht, finden wir, als wir uns durch Evas herrlich frisches Menü mit Radieschen und Radieschengrün naschen.

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE ODER BEILAGE:

200 g rote Linsen,  $\frac{1}{2}$  Bund Radieschen,  $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln,  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Saft und Schale),  $\frac{1}{2}$  TL Koriandersamen, 2 EL Ahornsirup, 1 EL Zitronenöl (mit Zitrone aromatisiertes Olivenöl, sonst einfach Olivenöl), 1 Knoblauchzehe,  $\frac{1}{2}$  TL Salz

### ZUBEREITUNG:

- 1 Einen Topf mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen, Linsen hineingeben. Die Linsen zugedeckt bei sehr schwacher Hitze circa 10 Minuten bissfest garen. Zwischendurch probieren und bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
- 2 Die Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Inzwischen die Radieschen waschen und die Enden abschneiden. Radieschen erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe oder Streifen schneiden.
- 3 Für die Salatsoße Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Koriander im Mörser fein mahlen, mit Ahornsirup, Zitronensaft und -schale, Öl, gepresstem Knoblauch und Salz in ein Schraubglas geben, sodass oben noch ein Drittel Luft ist, und fest schütteln.
- 4 Linsen, Radieschen und Zwiebelringe mit der Soße locker mischen und abschmecken. Als Garnierung einige zurückbehaltene Radieschenschnitze und die Frühlingszwiebeln darübergeben.  
Dazu passt ein frisches Weißbrot.

■ Zubereitungszeit: 20 Minuten ■ Garzeit: 10 Minuten

vegetarisch

## ❖ Radieschen-Frischkäsecreme

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Doppelrahmfrischkäse,  
5 EL Milch, Salz, Pfeffer,  
Zitronensaft, 120 g Radieschen,  
½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

- 1 Frischkäse mit Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
  - 2 Radieschen halbieren, auf Wunsch schälen und in hauchfeine Scheiben hobeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit dem Frischkäse mischen und in Gläser füllen
- Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Kontakt

Alexander und Eva Fuchs,  
Rettenbacher Straße 30,  
86529 Schrobenhausen.  
E-Mail: kontakt@biohof-fuchs.de  
[www.biohof-fuchs.de](http://www.biohof-fuchs.de)

Mama Traudl  
Bio-Hofladen:  
Georg-Leinfelder-Straße 1,  
86529 Schrobenhausen

Evas kleine  
Tochter Lina  
hilft schon  
fleißig mit



## ❖ Radieschengrün-Pesto

vegetarisch

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Radieschenblätter,  
100 g Sonnenblumenkerne,  
5 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan,  
80 ml Olivenöl, ca. 10 g Salz,  
etwas frisch gemahlener Pfeffer,  
etwas Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

- 1 Radieschengrün verlesen, welche Blätter und zu starke Stängel entfernen. Waschen,

abtropfen lassen und grob zerkleinern.

- 2 Die Kerne in einer Pfanne goldbraun rösten und anschließend grob hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls grob hacken und den Parmesan fein reiben.

- 3 Die Hälfte des Öls und alle anderen Zutaten mit dem Mixer pürieren, bis das Pesto schön cremig ist.

Mit Pfeffer abschmecken, in Gläser füllen und mit dem restlichen Öl bedecken.

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

# Semmelknödel auf Rucolasalat mit Radieschen-Vinaigrette

vegetarisch

## ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

**Für die Semmelknödel:** 6–8 Semmeln vom Vortag (etwa 300 g), 250 ml Milch, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, Salz, 3 Eier, Pfeffer, Muskatnuss (frisch gerieben), 1 TL abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale, 3 EL Rapsöl

**Für den Salat:** 250 g Rucola (Rauke), 3 Radieschen, 1 hart gekochtes Ei, 3 EL Aceto Balsamico, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, weißer Pfeffer, Jodsalz, 1 TL Schnittlauchröllchen

## ZUBEREITUNG:

**1** Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch erhitzen und darübergießen. 20 Minuten quellen lassen.

**2** Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten und beiseitestellen. In einem großen, weiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

**3** Die eingeweichten Semmeln mit Eiern, Zwiebel und Petersilie gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und im siedenden Wasser 20 Minuten ziehen (nicht kochen!) lassen.

**4** In der Zwischenzeit Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und einmal durchschneiden. Radieschen putzen und waschen. Ei schälen und mit den Radieschen fein würfeln. Aceto Balsamico, Olivenöl, 2 EL Wasser, Senf, Honig, Pfeffer und Salz zu einer Sauce verrühren. Radieschen, Ei und Schnittlauch zufügen.

**5** Knödel in Scheiben schneiden und im Rapsöl anbraten. Knödelscheiben auf Rucola-Salat mit Radieschen-Vinaigrette anrichten.

■ Zubereitungszeit: 40 Minuten

■ Garzeit: 20 Minuten



## Champignon-Carpaccio mit Radieschen und Kresse

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Radieschen, 250 g Champignons, Salz, Zucker, 2 Beete Kresse, 1–2 TL Zitronensaft, 200 g Crème fraîche zum Verfeinern, weißer Pfeffer

vegetarisch

### ZUBEREITUNG:

- 1 Radieschen und Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden. Radieschen salzen, etwas zuckern.
- 2 Kresse vom Beet schneiden. Zitronensaft und Crème fraîche mischen, pfeffern. Hälfte der Kresse unterheben.
- 3 Champignons anrichten, Radieschen darübergeben. Mit Dressing beträufeln. Mit restlicher Kresse bestreuen.

■ Zubereitungszeit: 25 Minuten



## Radieschen-Kräuter-Dip

vegetarisch

### ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

80 g Radieschen,  
150 g Salatgurke,  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch,  
1 Beutel würzige Gartenkräuter,  
150 g Speisequark (20 % Fett),  
1 EL Olivenöl, Jodsalz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

- 1 Radieschen putzen und in feine Würfel schneiden. Gurke schälen, halbieren, entkernen und fein hobeln. Gurkenhobel in einem Sieb gut ausdrücken. Schnittlauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
- 2 Würzige Gartenkräuter mit 1 EL warmem Wasser in einer Schüssel anrühren. Quark und Olivenöl zugeben und gut verrühren. Radieschen, Gurke und Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten

# Kalte Radieschensuppe mit Croûtons

vegetarisch

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

**Für die Suppe:** 600 g Radieschen, 500 ml Buttermilch, 150 g Crème fraîche, Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 2 TL Ahornsirup, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 TL Olivenöl, Salz, frischer Pfeffer, etwas körnige Gemüsebrühe, frische Kräuter

**Für die Piment-d'espelette-Croûtons:**

2 helle Brötchen, Olivenöl, Fleur de Sel, Piment d'espelette

## ZUBEREITUNG:

**1** Die Radieschen vom Grün und der Wurzel befreien. Gewaschen und geviertelt mit der Buttermilch in einen Mixer geben, gut verschließen und bei ansteigender Stufe zu einer glatten Flüssigkeit verarbeiten.

**2** Die Crème fraîche, Zitronensaft und -abrieb, Ahornsirup, Senf, Olivenöl und Gewürze (Salz, Pfeffer, Brühe) zugeben und alles so lange mixen, bis die kalte Suppe die perfekte Konsistenz und Farbe hat. Final abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**3** Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, dann die Scheiben in drei Streifen schneiden und diese wiederum zu gewürfelten Croûtons verarbeiten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel portionsweise goldbraun und knusprig anbraten. Zum Schluss dann mit Fleur de Sel und Piment d'espelette würzen.

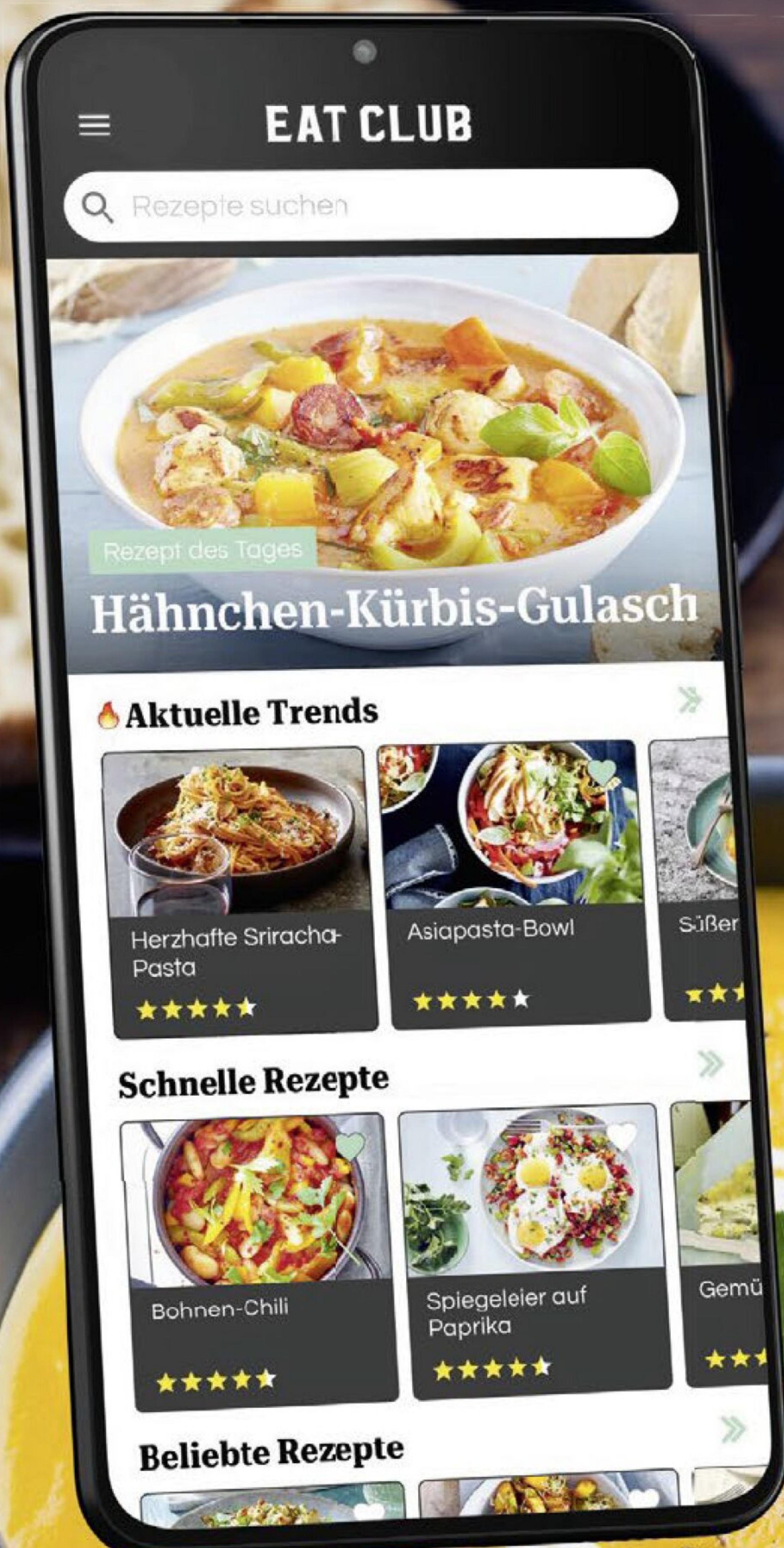
**4** Die Radieschensuppe in Suppenschüsseln füllen und mit den Piment-d'espelette-Croûtons servieren.

■ Zubereitungszeit: 30 Minuten

■ Garzeit: 10 Minuten



# Guten APPetit!



## DIE NEUE EAT CLUB APP

In unserer neuen EAT CLUB App finden Sie mehr als 6.000 Rezepte mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Und das Beste ist: Unsere Redaktion empfiehlt Ihnen jeden Tag ein neues Gericht.

Lassen Sie es  
sich schmecken!



JETZT BEI  
Google Play

Laden im  
App Store



**IMPRESSUM: FUNKE Lifestyle GmbH,  
Münchener Str. 101, 85737 Ismaning**  
Chefredakteurin: Sandra Schönbein  
[www.landidee.de](http://www.landidee.de)



NEU im  
*Handel* oder  
jetzt bestellen



*Land* IDEE Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

040 23 18 87 140 [www.landidee.de](http://www.landidee.de)

Land IDEE

4/2025 Juli & August

Juli & August 25 | Nr. 4 | 5,20 €

173 IDEEN  
FÜR DRINNEN & DRAUSSEN

LAND ERLEBEN UND GENIESSEN

JETZT IST PAPRIKA-ZEIT:  
LECKERER DIP & MEHR



LUPINEN: VIELSEITIGE  
GARTENZIERDE



FÜRS SOMMERFEST: FIX  
GEBAUTE GARTENBAR



Kreative  
Tränken für  
**BIENEN,**  
Schmetterlinge  
& Vögel



Der  
*Zauber*  
des Sommer

Extra-Heft: 16 Seiten  
Rezepte & Ideen



Land IDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Jetzt auf Readly  
oder jetzt direkt bestellen:

✉ heftbestellung@funkemedien.de ☎ 0 40 23 18 87 140 🌐 www.landidee.de

