

Rezept des Monats Jänner 2011

geschmorter Rettich

Zutaten:

- * 3 Knollen nicht allzu großen schwarzen Rettich)
- * 2 Äpfel (feste)
- * 1 Birne (feste)
- * 3 EL Olivenöl
- * 1/8 l Apfelsaft
- * 1/8 l Gemüsesuppe (Wasser)
- * 2 EL Apfelessig
- * 1 EL Butter
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Rettich schälen und in mittelgroße Spalten schneiden. Olivenöl erhitzen und den Rettich darin anrösten (soll etwas Farbe annehmen). Mit Apfelessig ablöschen, Gemüsesuppe und Apfelsaft zugeben und auf mittlerer Flamme weichdünsten. Rettich herausnehmen und beiseite stellen. Sauce reduzieren. Dazwischen Äpfel und Birnen in Spalten schneiden. Butter, Salz Pfeffer und Bohnenkraut in die Reduktion geben. Rettich, und Obst wider in die Pfanne geben kurz dünsten (Obst soll noch Biss haben). Auf Teller anrichten mit frischem Bohnenkraut garnieren.

Tipp: Wehr es gerne scharf hat, kann das Bohnenkraut gegen Pfefferoni (sparsam) verwenden. In diesem Falle ist es geschmacklich interessant bei der Reduktion etwas Honig beizugeben.

schwarzer Rettich (Winterrettich):

Zu medizinischen Zwecken wird der Rübe mit Zucker der Saft entzogen. Dieser Sirup hat nachweislich eine starke antioxidative Wirkung. Der Rettichsaft der schwarzen Sorten ist der am besten wirksame.

In der Küche wird der schwarze Rettich meist geschält (bei noch straffer Haut z. B. mit dem Kartoffelschäler möglich). Die Haut kann aber auch mitgegessen werden, solange sie nicht nach Schimmel riecht. Gekocht wird er beispielsweise in Kartoffelsuppen verwendet. Zur Verwendung als Salat wird er geraspelt oder sehr fein geschnitten. Durch den Kontakt mit der Luft und wohl stärker noch durch das Bestreuen mit Salz oder das Einlegen in Wasser oder Essig, reduziert sich die für viele Rettiche typische Schärfe. In der japanischen Küche werden mit einem sehr scharfen Messer durch das Drehen in der Hand lange sehr dünne Scheiben geschnitten, die dekorativ drapiert beispielsweise als Beilage zu Sushi gereicht werden. Da er in diesem Fall nur in kleinen Mengen genossen wird, ist die Schärfe erwünscht und es wird nicht gesalzen.

Dieses Rezept drucken