

Suppe ist fertig! Schwarzer Winterrettich als Soulfood für Wintermüde!

Schwarz wie die Nacht und extrem lecker! Toll, dass der Winterrettich genau dann Saison hat, wenn man ihn braucht.

Berlin, 4. März 2019. Er ist eine beliebte Beilage in der japanischen Küche, hat aber auch in Deutschland eine treue Fangemeinde: Rettich. Wer an ihn denkt, hat meist eine große, weiße Rübe vor Augen, die sich in köstliche Salate und Dips verwandeln lässt. Aber gerade ihr kleiner Bruder, der schwarze Winterrettich, den man auch als Kriebelrettich, Ackerrettich oder Kugelrettich kennt, hat es in sich! Pünktlich zum Winterbeginn ist er erntereif und liefert zahlreiche Vitalstoffe für die kalte Jahreszeit. Winterrettich war bis ins 20. Jahrhundert ein beliebtes und weitverbreitetes Gemüse. Dann verschwand er plötzlich und wird erst seit wenigen Jahren, im Zuge der Renaissance von „altem Gemüse“, wieder im Handel angeboten.

Das rabenschwarze Wurzelgemüse mit dem blütenweißen Innenleben ist sowohl mit Radieschen, Senf und Meerrettich wie auch mit Rotkohl, Pak-Choi und Blumenkohl verwandt. Ein echtes Kreuzblütengewächs der Brassicaceae-Familie eben. Nur viel anspruchsloser als seine Verwandten. Denn leichte Fröste können ihm nicht viel anhaben.

Scharf im Geschmack

Im Vergleich zum Sommerrettich hat der Schwarze Rettich ein etwas festes Fruchtfleisch und ist auch schärfer im Geschmack. Seine Schärfe entsteht durch die in ihm enthaltenen Senföle und verleiht vielen Gerichten eine köstlich-würzige Note. Oft wird er als gedünstete Beilage zu Fisch oder Fleisch serviert. Aber auch in Salaten, Suppen, Soßen oder Remouladen macht er eine exzellente Figur. Gekocht als Suppe entfaltet er zusammen mit Kartoffeln und Möhren eine angenehm frisch-aromatische Schärfe. Besonders gut, kommt die aber beim rohen Rettich zur Geltung.

Gesund in der Wirkung

Aber er ist nicht nur in der Küche gern gesehen. Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts und seiner Senföle wird er auch in der Medizin verwendet. Schon bei den alten Ägyptern galt Rettich nicht nur als Öllieferant, sondern auch als exzellentes Heilmittel. Das Senföle und weitere ätherische Öle sorgen dafür, dass das Gemüse nicht nur lecker ist, sondern auch noch antibakteriell, krampflösend, schleimlösend und beruhigend

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© Ariane Bille für BVE0 /Winterrettich-Suppe

wirkt. Selbst heute schwören noch viele auf seine Wirkung bei Husten und Heiserkeit.

Omas Sirup-Rezept:

- 1 großer runder Winterrettich
- 4-6 EL Kandiszucker
- 2-3 TL Honig

Zubereitung:

- Einen „Deckel“ vom Rettich abschneiden – groß genug um 2-3 EL Rettichfleisch herauschaben zu können.
- Mit einem Schaschlik-Spieß 2-3 Löcher in den Boden stechen.
- Rettich mit dem durchlöcherten Boden auf ein verschließbares Gefäß setzen.
- Aussparung mit Kandiszucker und Honig füllen.
- „Deckel“ wieder aufsetzen und warten!
- Die 3 Komponenten Rettich, Zucker und Honig verbinden sich in der Folge zu einem Sirup und tropfen durch die Bodenlöcher in das Auffanggefäß. Bis alles aufgelöst ist, kann es gut zwei bis drei Tage dauern. Bei Bedarf kann aber natürlich schon zwischendurch ein Löffel Sirup aus dem Glas entnommen werden. Den fertigen Sirup im Glas verschließen und kühl aufbewahren.

Verarbeitung

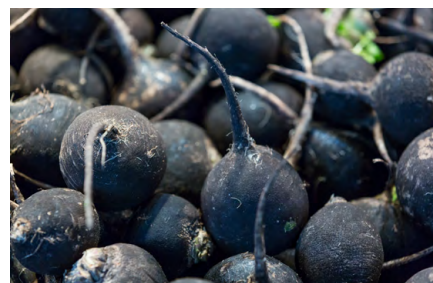
Winterrettich kann, muss aber nicht geschält werden. Unter der dunklen Schale präsentiert er sein Fruchtfleisch in strahlendem Weiß, knackig und fest. Schon allein deshalb lässt sich der Winterrettich wunderbar roh verarbeiten, zum Beispiel in dünnen Scheiben, geraspelt oder fein gerieben in einem Salat mit Apfel und Honig-Senf-Dressing. Wem das Gemüse etwas zu scharf ist, kann mit etwas Salz – das entzieht Senföle! – die Schärfe abmildern. Gekocht und mit anderem Gemüse wie Kohlrabi, Kartoffeln, Sellerie oder Möhren püriert lässt er sich zu einer schmackhaften Wintersuppe verarbeiten, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch eine Wohltat bei Erkältungen ist.

Einkauf

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass der Winterrettich fest und prall ist. Außerdem sollte die Schale unversehrt sein und die Knolle nicht zu groß. Sonst besteht die Gefahr, dass der Rettich nicht geschmacksintensiv ist.

Lagerung

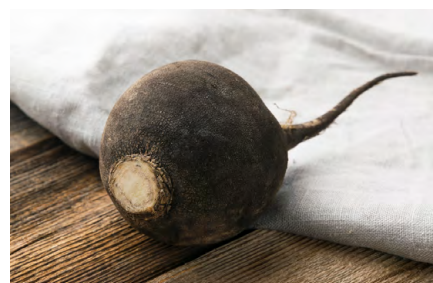
Richtig gelagert hält sich Winterrettich bis zu sechs Monate. Kein Wunder also, dass er besonders in der Vergangenheit ein solch beliebtes und weitverbreitetes Gemüse war. Am besten hält er sich an einem dunklen, kühlen Ort, idealerweise im Keller mit einer Sandschicht bedeckt. Wer



© BVE0 / Schwarzer Winterrettich



© BVE0 / Schwarzer Winterrettich



© Ariane Bille für BVE0 / Schwarzer Winterrettich

keinen Keller zur Verfügung hat, kann den Rettich aber auch ungewaschen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er hier gut 14 Tage.

Topfgeflüster!

Wenn draußen Wind und Regen toben, ist Zeit für Suppen! Beispielsweise für eine wohltuende Winterrettich-Suppe.

Wohltuende Winterrettich-Suppe

Vegetarisch / Zubereitungszeit: 20 Min. / Kochzeit: 25–30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bio Zitrone
- 1 Zwiebel
- 600 g Schwarzer Rettich
- 600 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- 1 ½ TL Meersalz
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Sahne
- 1 EL Honig
- Pfeffer
- 200 g Gemüsechips
- 50 g Crème fraîche

Zubereitung

- Zitrone waschen, trockenreiben und ¼ der Schale abreiben.
- Zwiebel schälen und hacken. Rettich und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt mit den Zwiebeln anschwitzen. Danach Rettich und Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Min. andünsten.
- Mit Wein ablöschen. Nach 3 Min. 600 ml Wasser, Salz und Zitronenschale dazugeben. Bei geschlossenem Deckel etwa 25–30 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist.
- Schnittlauch putzen und in feine Röllchen schneiden.
- Lorbeerblatt aus dem Topf entfernen. Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren und nach und nach die Sahne hinzufügen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Honig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- Auf dem Teller verteilen und jeweils 1 TL Crème fraîche in die Suppe geben. Mit Schnittlauch und Gemüsechips bestreuen und einem Spritzer Olivenöl genießen.

Tipp: Dazu passt ein knackiges Baguette.



© Ariane Bille für BVE0 /Winterrettich-Suppe



© Ariane Bille für BVE0 /Winterrettich-Suppe



© Ariane Bille für BVE0 /Winterrettich-Suppe



© Ariane Bille für BVE0 /Winterrettich-Suppe



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin