

### **Cremsuppe vom schwarzen Rettich, vegan**

~ 400g schwarzer Rettich, 400g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1l Gemüsebrühe, 6 EL weißes Mandelmus, Salz & Pfeffer ~

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, die Kartoffeln kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Den Rettich schälen, in feine Scheiben schneiden, in die Suppe geben und nochmal 10 Min. köcheln lassen. Alles pürieren, das Mandelmus zugeben und nochmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Bauernbrot.

### **Schwarzer Rettich aus dem Ofen, vegan**

~ 3 schwarze Rettich, 1 Knoblauchzehe, 6 Zweige Thymian, 2 EL Sojasoße, 200ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer~  
Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rettich schälen und im Ganzen für ca. 5 - 10 Min. sanft in Salzwasser köcheln. Knoblauch schälen und pressen. Für die Marinade die Sojasoße, den Knoblauch, Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammenrühren. Dann den Rettich in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade einreiben. Rettich in einer ofenfesten Form verteilen und mit dem Rest der Marinade angießen. Die Thymianzweige darauf verteilen. Für ca. 10 - 15 Min. im Ofen backen, sodass der Rettich leicht bissfest ist und eine schöne braune Röstfarbe entsteht.

### **Rettichpuffer**

~ 200g schwarzer Rettich, 50g Süßkartoffel, 100g Reismehl, 70g Mehl, 1 TL Essig, 2 Eier, 200ml Wasser, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze, Öl zum Anbraten, Gewürze nach Wahl (evtl. orientalische Richtung), Salz & Pfeffer ~  
Rettich und Süßkartoffel waschen, schälen und reiben. Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Reismehl, Mehl, Sumach, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Eier und Wasser miteinander aufschlagen, zu der Mehlmischung geben und gründlich verrühren. 10 Min. ruhen lassen. Das geraspelte Gemüse und die Kräuter zum Teig geben, abschmecken und weitere 10 Min. ruhen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, portionsweise kleine Puffer ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren. Dazu passt toll ein Joghurt-Dip!

### **Gemüse-Chips aus schwarzem Rettich**

~ 200g schwarzer Rettich, 1 EL Olivenöl, 1 TL Meersalz ~  
Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rettich waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Rettichscheiben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Die Chips 45 - 50 Min. im Ofen backen. Dann mit Meersalz bestreuen. Solche Gemüsechips kann man auch prima aus anderen Sorten machen, z.B. Süßkartoffel, Rote Bete, Karotten, Grünkohl, ...

### **Salat aus schwarzem Rettich und Paprika mit Kefirdressing**

~ 1 schwarzer Rettich, 1 Paprika, 50g Kefir, 2 EL Essig, 1 EL Kräuter, 2 EL Kerne (z.B. Walnuss), Salz & Pfeffer ~  
Falls die schwarze Farbe stört: Den schwarzen Rettich schälen. Ansonsten kann die Schale auch gut mitgegessen werden!  
Rettich fein hobeln. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Das Dressing aus Kefir, Essig, Kräuter, Salz und Pfeffer zusammenrühren. Rettich und Paprika mit Dressing mischen und mit den Kernen bestreuen. Guten Appetit!

### **Orangen-Grapefruit-Grütze**

~ 2 Orangen, 1 Grapefruit, 15g Speisestärke, 1 EL Honig ~  
Die Orangen sowie die Grapefruit schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Am besten gelingt dies, indem man gleich über einer Schüssel arbeitet. Den Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Stärke mit etwas Wasser verrühren, bis sie komplett aufgelöst ist. Nun die Speisestärke in den kochenden Saft rühren. Wenn der Saft eingedickt ist, den Topf vom Herd nehmen und die Fruchtstücke mit einrühren. Zum Schluss den Honig zugeben. Lecker mit Quark oder Joghurt, aber auch pur ein leckerer Vitaminkick.

### **Hustensaft selbst gemacht, aus schwarzem Rettich**

Den Kopf des schwarzen Rettichs herunterschneiden. Dann den Rettich mit einem Teelöffel aushöhlen und mit 8 - 10 EL Honig auffüllen. Den Deckel wieder aufsetzen und einige Stunden stehen lassen, am besten auf einem Gefäß. Der Honig im Rettich verwandelt sich nun in Hustensaft. Die Flüssigkeit in ein sauberes Gefäß geben und kühlstellen. Der Hustensaft hält sich einige Tage. Drei Mal täglich einen Esslöffel einnehmen. Gute Besserung!

### **Der schwarze Rettich – Eine echte Heilpflanze!**

Die Hauptwirkstoffe des schwarzen Rettichs, die schwefelhaltigen Senföle, wirken antibakteriell, hemmen die Bildung von Krebszellen und wirken gegen Bakterien und Pilze v.a. im Verdauungstrakt. Schwarzer Rettich ist sehr reich an Vitamin C und B9, sowie an Kalzium, Kalium und Antioxidantien. Schon die alten Ägypter haben geschätzt, wie wertvoll das Wurzelgemüse gegen Gallenleiden, rheumatische Beschwerden und Erkältungskrankheiten sein kann. Laut Botanikern ist es die erste Rettich-Art, die von Menschen angebaut wurde. Schwarz ist übrigens nur die Schale, der Rest des Wurzelgemüses ist weiß.