

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Schwarzer Rettich

Schwarzer Rettich, auch Winterrettich genannt, hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Sein hoher Anteil an ätherischen Ölen wirkt schleimlösend und keimhemmend. Man kann Rettich aushöhlen, mit Honig oder Kandis füllen und den Saft als Hustensaft verwenden. Auch klein geschnitten im gemischten Salat ist er sehr lecker.

Schwarze Rettichsuppe

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 mehlig kochende Kartoffel(300g),
2 El Olivenöl, 125 ml Weißwein (oder 1 Schuss Apfelessig), 1 l Brühe,
200 ml Schlagsahne, 1 $\frac{1}{2}$ schwarzer Rettich, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Olivenöl oder Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen, die Kartoffeln dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen.

Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten sanft kochen, salzen und pfeffern.

Den Rettich waschen und schälen, in feine Scheiben hobeln und einige zur Dekoration zur Seite stellen. Die restlichen zur Suppe geben. Anschließend die Suppe mit dem Rettich fein pürieren, Sahne dazugeben und aufkochen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch (oder Kresse) bestreut servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)