

# 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 Keim hemmend. 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.

## Brotaufstrich mit schwarzem Rettich

150 g Quark oder Frischkäse mit 2 El Sonnenblumenöl glatt rühren. Den schwarzen Rettich (mittelgroß ca. 150 g), schälen, waschen, grob raspeln und hinzufügen. Eine Zwiebel fein hacken und unterrühren. Den Rettichquark mit Salz abschmecken und zu dunklem Vollkornbrot servieren.

Tipp:

Dieser Aufstrich schmeckt milder, wenn Sie den fertigen Brotaufstrich etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

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

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)