



KW 8 / 2021

## Schwarzer Rettich-Hustensaft

**Zutaten:** (Für 4 Personen)

1 Winterrettich, 3 EL brauner Zucker oder Honig

**Zubereitung:**

Den Rettich waschen, oben aufschneiden und den Rettich aushöhlen. Das geht gut mit einem Grapefruitlöffel. Das Innere mit dem Zucker oder Honig mischen. Unten in den Rettich einige Löcher stechen, den Rettich mit Zahnstochern in ein Glas hängen und mit dem Zuckergemisch füllen. Einige Stunden stehen lassen. Den austretenden Saft dann wie Hustensaft einnehmen.

## Asiatisch gewürzter Winterrettich

**Zutaten:** (Für 4 Personen)

4 kleine Winterrettiche, 2-3 Msp. Chilipulver, 1 TL frisch geriebener Kurkuma, 3/4 TL Schwarzkümmelsamen, Salz Pfeffer, frisch gepresster Saft von 1 Orange, 1 Kästchen Kresse, Olivenöl zum Braten

**Zubereitung:**

Die Rettiche unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, gegebenenfalls schälen (die Schale kann man mitessen) und in nicht zu dünne Scheiben schneiden oder hobeln. So viel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin den Rettich bei großer Hitze anbraten – er sollte nur ganz leicht bräunen. Chili, Kurkuma und den Schwarzkümmel darüberstreuen, salzen und pfeffern, mit Orangensaft begießen und alles sofort gründlich durchrühren. Nun den Rettich 10-15 Min. bei kleiner Hitze dünsten, dabei gelegentlich 1-2 EL Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Der Rettich sollte aber lediglich mit wenig Flüssigkeit feucht überzogen sein. In der Pfanne ca. 25 Min. abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Rettich nochmals gut durchrühren und abschmecken. Wer möchte, kann zusätzlich die Kresse abrausen, trocken schütteln, abschneiden und über den Rettich streuen.

**Wir wünschen einen guten Appetit  
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**