Nicht wegwerfen bitte!

LEBENSMITTELRETTUNG DURCH RESTEVERWERTUNG

4 x Rettich

Für 2 Personen
Kochzeit: Minuten
Schwierigkeitsgrad: Anfänger
Zu rettende Lebensmittel: Karotten / Möhren, Rettich,

Zutaten

Gepickelter Rettich mit Möhrenstreifen

- 200 g Rettich
- 200 g Möhren
- 1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
- 1 große rote Chilischote
- 1 EL Zucker
- 1 ½ TL Salz
- 5 EL Weißweinessig

Rettichsalat mit gerösteten Kürbiskernen

- 2 EL Kürbiskerne
- 500 g Rettich
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Zucker

- 2 EL Rapskernöl

Rettich-Gurken-Brote mit Senfbutter

- 1 Stück Rettich (ca. 100 g)
- Salz
- 1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
- 40 g weiche Butter
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Scheiben Bauernbrot
- Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen (oder Kresse)

Rettich-Möhren-Gemüse

- 250 g Rettich
- 250 g Möhren
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 5 EL Sahne (oder 75 g Schmand)
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Für den Gepickelten Rettich mit Möhrenstreifen den Rettich und die Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, die Samen entfernen, die Schote waschen und fein schneiden. Alles in einer Schüssel mit Zucker, Salz und Essig verkneten, bis Saft austritt. In ein sauberes Glas füllen und so fest nach unten drücken, dass das Gemüse von Flüssigkeit bedeckt ist. Verschlossen im Kühlschrank mindestens 12 Stunden durchziehen lassen. Hält im Kühlschrank 2–3 Wochen.
2. Für den Rettichsalat mit Kürbiskernen die Kürbiskerne in einem Pfännchen bei schwacher Hitze rösten und abkühlen lassen. Den Rettich schälen und grob raspeln. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Den Zitronensaft, je eine Prise Pfeffer und Zucker und das Rapskernöl verquirlen. Den Rettich mit den Händen ausdrücken und untermischen. Mit Salz abschmecken. Die Kürbiskerne grob hacken und kurz vor dem Servieren untermischen. Den Rettichsalat in eine Schale füllen.
3. Für die Rettich-Gurken-Brote mit Senfbutter den Rettich schälen, in Scheiben hobeln, mit Salz bestreuen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Salatgurke waschen, streifig schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Die Butter mit dem Senf verrühren und die Brote damit bestreichen. Den Rettich ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Rettich- und Gurkenscheiben auf den Broten anrichten, pfeffern und die Brote mit Schnittlauch oder Kresse bestreut servieren.
4. Für das Rettich-Möhren-Gemüse den Rettich und die Möhren schälen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und – den hellen und dunkelgrünen Teil getrennt – fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Rettich, Möhren und weiße Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten unter Rühren anbraten. Salzen, pfeffern und die Sahne hinzufügen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Minuten weich dünsten, gelegentlich umrühren. Wenn das Gemüse weich ist, das Frühlingszwiebelgrün unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Copyright Margit Proebst