

Lothars Gemüseküche Meerrettich

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Brot, Aufstrich	1
1.1	Meerrettich-Butter	1
2	Eingemachtes, Eingelegtes	3
2.1	Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-Salat	3
3	Fischgerichte, Meeresfrüchte	5
3.1	Frittierter Fisch mit Erdbeer-Meerrettich	5
3.2	Schwertfisch mit rosa Meerrettich	6
3.3	Spätzle mit geräucherter Forelle und Meerrettichsauce	6
4	Fleischgerichte, Innereien	9
4.1	Fleischpflanzerl und Kren	9
4.2	Gekochter Tafelspitz mit frischer Meerrettichsoße und gefüllten Kartoffeln	9
4.3	Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Apfel-Sauce 'Pot au feu de boeuf, Sauce pomme-Raifort'	10
4.4	Krenfleisch mit Stampfkartoffeln (Meerrettichfleisch)	11
4.5	Meerrettich-Medaillons	12
4.6	Ochsenbrust mit Kren Gemüse	12
4.7	Roastbeef mit Meerrettichsahne	13
4.8	Schweinebraten mit Meerrettichsoße	14
4.9	Tafelspitz mit geriebenem Meerrettich	14
4.10	Tafelspitz mit Meerrettichsoße	15
5	Grundlagen, Informationen	17
5.1	Meerrettich	17
5.2	Meerrettich	17
5.3	Meerrettich	18
5.4	MEERRETTICH: BRENNEND SCHARF	19
6	Kartoffel-, Gemüsegerichte	21
6.1	Meerrettich-Rouladen	21
7	Mehlspeisen, Nudeln	23
7.1	Meerrettich-Ravioli	23
8	Pasteten, Terrinen	25
8.1	Meerrettichsülze	25

9	Salate	27
9.1	Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße	27
10	Saucen, Marinaden	29
10.1	Cantadousauce	29
10.2	Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce	29
10.3	Feigen-Meerrettich-Sauce	29
10.4	Meerrettich-Kresse-Sauce	30
10.5	Meerrettich-Pfefferbutter	30
10.6	Meerrettich-Rahm	30
10.7	Meerrettich-Sahne	31
10.8	Meerrettich-Sahne-Sauce	31
10.9	Meerrettich-Sahnesauce	31
10.10	Meerrettich-Schaum	32
10.11	Meerrettich-Schaum	32
10.12	Meerrettichsahne	32
10.13	Meerrettichsauce	33
10.14	Meerrettichsauce (warm)	33
10.15	Meerrettichschaum	33
10.16	Meerrettichschaum	34
10.17	Meerrettichsoße	34
10.18	Meerrettichsoße mit Nüssen	34
10.19	Preiselbeer-Meerrettich-Dip für rohes und gekochtes Gemüse	35
11	Vorspeisen, Suppen	37
11.1	Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter Hähnchenbrust	37
11.2	Meerrettichcremesuppe	37
11.3	Meerrettichcremesuppe	38
11.4	Meerrettichsüppchen	38
11.5	Meerrettichsuppe	39

1 Brot, Aufstrich

1.1 Meerrettich-Butter

250 g Butter

3 EL frisch geriebenen Meerrettich

Die zimmerwarme Butter schön cremig aufschlagen. Den Meerrettich zu Butter geben. Alles glatt rühren. Mit Salz abschmecken. Die Butter bis zum Servieren kalt stellen.

2 Eingemachtes, Eingelegtes

2.1 Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-Salat

1 kg Rote Beete,	1 EL weiße Pfefferkörner,
500 ml bis 600 ml Weißweinessig,	eventuell 1 EL Kümmel,
100 ml Wasser,	3 bis 4 Gewürznelken,
1 gestr. TL Salz,	1 Lorbeerblatt,
2 EL Zucker,	etwas Rum (zum Ausspülen der Schraub-
3 EL Meerrettich,	deckel)
1 mittelgroße Zwiebel,	

Rote Beete waschen, Stiele entfernen, dabei so schneiden, dass man sie dicht an dicht in eine Gratinform stellen kann. Diese in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben und eine gute Stunde darin weich werden lassen. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Meerrettich waschen, schälen, in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen, halbieren, die Hälften in Streifen schneiden. Rote Beete schälen, in Würfel schneiden. Noch warm abwechselnd mit Meerrettich, Zwiebelstreifen, Pfeffer, Kümmel, Nelken und Lorbeer in Gläser mit Schraubverschluss schichten. Die Essig-Salz-Zucker-Lösung nochmals aufkochen, darübergeben, den Schraubdeckel mit etwas Rum ausspülen. Gläser sofort verschließen.

3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

3.1 Frittierter Fisch mit Erdbeer- Meerrettich

Für den Erdbeer-Meerrettich:

150 g frisch geriebener Meerrettich,
2 Limetten (Saft)
2 EL Erdbeeressig oder Himbeeressig,
3 EL Sojasauce
1 TL Honig
300 g Erdbeeren
50 g Puderzucker

3 Limetten (Saft)
3 EL Sojasauce
100 ml trockener Sherry (Fino)
3 TL Speisestärke
Salz
2 Eigelb
400 ml Eiswasser
200 g Mehl
Mehl zum Wenden
Fett zum Frittieren
4 Minzesträußchen
4 TL Sahnejoghurt

Für die frittierten Häppchen:

500 g Zanderfilet
4 Frühlingszwiebeln

1. Meerrettich mit den flüssigen Zutaten mischen, über Nacht zugedeckt kühlen.
2. Das Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Die Knollen der Frühlingszwiebeln auf 5 cm kürzen, bis 1 cm vor dem Wurzelansatz öfters längs einschneiden, 10 Minuten in Eiswasser legen. Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden.
3. Limettensaft, Sojasauce und Sherry mit Stärke und Salz verrühren. Zander und abgetropfte Frühlingszwiebeln darin 30 Minuten marinieren.
4. Für den Meerrettich die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen und entkelchen. 100 g fein würfeln, mit etwas Puderzucker 15 Minuten ziehen lassen, die übrigen Früchte mit restlichem Zucker pürieren. Beides mit Meerrettich und Zwiebelgrün (einige Ringe beiseite legen) vermischen.
5. Eigelb glattrühren und mit einem Holzlöffel behutsam in 400 ml Eiswasser rühren. Das gesiebte Mehl auf einmal dazugeben, vorsichtig untermengen. Der Teig kann ruhig noch kleine Klumpen haben; ist er zu glatt, verklebt er.
6. Den Zander und die Frühlingszwiebeln abtropfen lassen, in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und in 1-2 Minuten unter mehrmaligem Wenden im 170 Grad heißen Fett frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, warm stellen. Auf die selbe Art die Minze ausbacken.
7. Meerrettich auf 4 Tellern verstreichen, frittierte Häppchen, Joghurt und Zwiebelringe darauf anrichten, servieren.

HINWEIS: Damit der Ausback-Teig gelingt, muss das Wasser wirklich eiskalt sein. Stellen Sie es in einer flachen Schale ins Gefriergerät, bis sich eine dünne Eisschicht gebildet hat. Dann den Teig zubereiten und sofort verwenden, sonst geht er nicht genug auf. Wichtig: Das Fett muss die Hitze halten - daher die Oberfläche nur zur Hälfte bedecken.

Mengenangabe: 4 Personen

3.2 Schwertfisch mit rosa Meerrettich

4 Schwertfischtranchen, à ca. 200 g
2 EL Zitronensaft
1 TL Salz Pfeffer

Sud

1 EL Margarine oder Butter
1 Schalotte oder Zwiebel, gehackt
2 dl Weißwein oder Gemüsebouillon
1 EL frische Kräuter,
z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kerbel,
gehackt

Rosa Meerrettich

2 EL Rahmquark
60 g Doppelrahmkäse
3 EL Randensaft
1 Prise Salz
1/2 Apfel, geschält,
mit der Bircherraffel gerieben
1 EL frischer Meerrettich (evtl. mehr),
mit der Bircherraffel gerieben

Die Fischtranchen mit Zitronensaft beträufeln, im Kühlschrank 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen, dann würzen.

Für den Sud die Schalotten oder Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, mit Weißwein oder Gemüsebouillon ab löschen, aufkochen. Die Fischtranchen hineinlegen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 12 Minuten ziehen lassen. Fischtranchen herausnehmen, anrichten und warm stellen. Die restliche Flüssigkeit zur Hälfte einkochen, Kräuter begeben, über die Fische verteilen.

Für den rosa Meerrettich Quark, Käse, Randensaft und Salz gut verrühren. Apfel und Meerrettich dazureiben, sofort mischen. Separat, z. B. in einem Zitronenkörbchen, zu den Fischen servieren.

Tipps - Anstelle von Schwertfisch kann auch Haifisch verwendet werden. - Rosa Meerrettich passt sehr gut zu Siedfleisch. - Anstelle von Randensaft wenig rohe Randen mit der Bircherraffel dazureiben.

3.3 Spätzle mit geräucherter Forelle und Meerrettichsauce

500 g Spätzle
2 geräucherte Forellenfilets
1 klein. Stange Lauch
3 mittelgroße Karotten

150 g Zuckerschoten
100 ml Weißwein
400 ml Sahne
2 EL geriebener Meerrettich

Zuerst die Spätzle nach Packungsanweisung kochen. Den Lauch und die Karotten in feine Streifen schneiden und die Zuckerschoten putzen. Anschließend die Forelle vorsichtig in Stücke schneiden. Das Gemüse mit etwas Butter kurz andünsten und dann mit dem Weißwein ablöschen. Alles auf großer Flamme stark einkochen lassen. Nun die Sahne

dazugeben, sämig kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich und die Forellenstückchen vorsichtig einschwenken. Mit den Spätzle zusammen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Portion: 540 kcal / 2261 kJ; E 17 g, F 39 g, KH 27 g

4 Fleischgerichte, Innereien

4.1 Fleischpflanzerl und Kren

2 Semmeln vom Vortag	Salz
100 ml Wasser heißes	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel mittelgroße	0.5 TL Majoran getrockneter
0.5 Bd. Petersilie	0.25 TL Thymian getrockneter
0.5 EL Butter	Muskatnuss, frisch gerieben
400 g Hackfleisch gemischtes	2 EL Butterschmalz
2 Eier	0.5 Meerrettichwurzel frische

1. Die Semmeln halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem heißen Wasser übergießen und zum 'Aufblähen' mit einem Tuch abdecken.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und ebenfalls hacken. Beides in der heißen Butter glasig schwitzen.
3. Das Hackfleisch in eine Schüssel legen. Die Semmeln fest ausdrücken und zusammen mit dem Zwiebel- Petersilien- Gemisch zum Hackfleisch geben. Die Eier einschlagen und einen geschmeidigen Fleischteig herstellen. Mit Salz, Pfeffer, dem Majoran, dem Thymian und Muskat pikant würzen. Aus der Fleischmasse kleine runde Pflanzlerl formen.
4. Das Butterschmalz in einer größeren Pfanne oder in zwei Pfannen erhitzen. Die Fleischpflanzerl von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, dann die Hitze reduzieren. Die Garzeit beträgt etwa 15 Minuten.
5. Den Meerrettich sorgfältig schälen und grob schaben. Die braun gebratenen Fleischpflanzerl auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Mit Meerrettich überstreuen. Dazu passt gut Kartoffelsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2025 kJ

4.2 Gekochter Tafelspitz mit frischer Meerrettichsoße und gefüllten Kartoffeln

1/2 TL Zucker	1/4 Sellerie
1/2 EL Reibkäse	1/4 Karotte
1/2 EL Schnittlauch	1/4 Lauch
1/8 l Milch	1/4 Zwiebel
1/2 Tomate	60 g Spinat
1/4 Meerrettich	2 Kartoffeln

8 Pfefferkörner	400 g Tafelspitz
6 Radieschen	Muskat
6 Wacholderbeeren	Jodsalz, Pfeffer
2 Nelken	1 EL Mehl
1 Lorbeerblatt	1 EL Butterschmalz

Karotte und Sellerie schälen, Lauch säubern und alles in längliche Stücke schneiden, dann bündeln und zusammenbinden. Meerrettich gut abbürsten, schälen und grob raffeln. Kartoffeln waschen, kochen, halbieren und etwas aushöhlen. Tomate abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, Schnittlauch feinschneiden, Radieschen waschen, trocknen und grob raffeln, Spinat gut waschen, blanchieren, im Eiswasser abschrecken, trocknen und grobhacken. Tafelspitz in kaltem Wasser mit Gemüsebündel, Lorbeer, Nelke, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern ansetzen und weich köcheln. Spinat, Tomate und Kartoffelstücke vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, dann in die ausgehöhlte Kartoffel füllen, mit Reibkäse bestreuen und im Ofen überbacken. Topf mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Meerrettich angehen lassen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Das Mehl einrühren und mit kalter Milch aufgießen, Tafelspitzbrühe hineingeben und zu einer sämigen Soße köcheln lassen und nachwürzen. Tafelspitz aufschneiden und auf Tellermitte setzen, mit Meerrettichsoße überziehen. Radieschen daraufgeben, mit Schnittlauch bestreuen und die Kartoffeln ansetzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

4.3 Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Apfel-Sauce 'Pot au feu de boeuf, Sauce pomme-Raifort'

<i>Fleisch :</i>	2 Stangen Lauch (nur der weiße Teil)
800 g Rinderbrust	8 Stangen Staudensellerie
Meersalz	<i>Meerrettichsauce:</i>
2 Zwiebeln	4 EL Mayonnaise
2 Nelken	6 - 8 EL frisch geriebener Meerrettich
1 Tomate	4 EL Crème fraîche
1 Lorbeerblatt	1 säuerlicher Apfel (Granny Smith)
5 Petersilienstängel	feines Meersalz
1 Zweig Thymian	Pfeffer aus der Mühle
1 ca. 20 cm langes Blatt Lauch	ein paar Tropfen Zitronensaft
4 Knoblauchzehen, in der Schale	<i>Zum Anrichten:</i>
1 TL schwarze Pfefferkörner	Fleur de Sel (feinstes, französisches Meer-
3 mittelgroße Karotten	salz)

Fleisch: Rindfleisch gut abwaschen, trocknen, in einen großen Topf legen, mit soviel Wasser aufgießen (abmessen), dass das Fleisch gut bedeckt ist. Pro Liter Wasser fünf Gramm Salz dazugeben.

Eine Zwiebel ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkel bräunen. Die zweite Zwiebel schälen, halbieren und mit den Nelken spicken. Tomate waschen und klein schneiden. Lorbeerblatt, Petersilienstängel und Thymian in ein Blatt Lauch einschlagen bzw. wickeln und mit einem Küchengarn zu einem Päckchen binden (Bouquet garni). Zwiebeln, Tomate, Knoblauchzehen und Bouquet garni in den Topf geben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei milder Hitze dreieinhalb bis vier Stunden mehr ziehen als köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Den dabei aufsteigenden Schaum gut abschöpfen.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, halbieren, waschen, trockenschütteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, evtl. schälen und ebenfalls in 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse eine Stunde vor Garzeitende zu dem Rindfleisch dazugeben und weich kochen.

Sauce: Mayonnaise, Meerrettich und Crème fraîche miteinander glatt rühren. Apfel schälen, vierteln, entkernen, fein reiben und mit unter die Sauce mischen. Evtl. noch mit etwas Sahne verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Anrichten: Das fertig gegarte Fleisch, Karotten, Sellerie und Lauch aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Auskühlen lassen und entweder so als Suppe servieren oder als Basis für das Consommé weiterverwenden.

Fleisch zum Servieren in Scheiben schneiden, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und mit dem Gemüse auf einer vorgewärmten Platte oder auf Tellern anrichten. Meerrettichsauce separat dazu reichen.

Tipp: Die Brühe vor Gebrauch über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen das erkaltete Fett entfernen. So ist sie bekömmlicher.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

4.4 Krenfleisch mit Stampfkartoffeln (Meerrettichfleisch)

1 kg Schweinehals (ausgelöst),	2 Nelken,
Salz,	etwas Essig,
2 mittelgroße Zwiebeln,	200 g frisch gehackte Petersilie,
1 Stange Lauch,	1 kg Kartoffeln,
2 Karotten,	Pfeffer,
1 klein. Sellerieknolle,	etwas Muskatnuss,
1 Lorbeerblatt,	100 g Butter,
3 Pfefferkörner,	1/2 l Milch
3 Wacholderbeeren,	

Schweinehals in kaltem Wasser aufsetzen, kochen lassen, abschäumen. Mit Salz abschmecken. Die Zwiebeln und das Gemüse in Streifen schneiden und mit den Gewürzen in

den Topf geben. Leicht mit Essig säuern und das Ganze ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf einer tiefen Platte anrichten. Das Gemüse mit einem Sieb aus der Brühe nehmen und zusammen mit dem frisch geriebenen Meerrettich über das Fleisch geben. Etwas Brühe darüber gießen und zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Die Kartoffeln schälen und kochen. Das Wasser abgießen. Mit Butter und Milch zu einem Brei stampfen. Nach Geschmack salzen, pfeffern und etwas Muskat zugeben und zu dem Fleisch servieren.

4.5 Meerrettich-Medaillons

3 Eigelb	Pfeffer
4 EL Sahne	8 klein. Kalbsmedaillons
2 EL Meerrettich	1 EL Öl
80 g Holland-Gouda, alt	1 EL Butter
1 EL Sojasauce	1/2 Tasse(n) Fleischbrühe
Salz	

Für die Farce in einer Schüssel Eigelb, Sahne, Meerrettich und frisch geriebenen Käse vermengen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Kalbsmedaillons rundum mildem Pfeffer einreihen. Im heißen Butter-Öl-Gemisch auf jeder Seite 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Den Fond nach Belieben mit Fleischbrühe ablöschen. Die Medaillons mit der Farce bestreichen und in eine Auflaufform legen. Fond zugießen, unter dem Grill 8-10 Minuten überbacken.

4.6 Ochsenbrust mit Krengemüse

600 g Ochsenbrust	1 Schale(n) Kresse
400 g Kartoffeln	2 Lorbeerblätter
90 g Zwiebeln	je 6 Wacholderbeeren, Pfefferkörner
160 g Lauch	2 Nelken
60 g Butter	1 Stk. Zwiebel
160 g Kren (Meerrettich)	je 60 g Karotten, Lauch, Sellerie
1/2 EL Zucker	4 Radieschen
2 1/2 EL Mehl	1/2 EL Butterschmalz
180 ml Milch	Salz, Pfeffer
120 ml Sahne	

Für das Wurzelgemüse ca. 60 g Lauch säubern, Karotten und Sellerie schälen und alles grobwürfeln. Eine Zwiebel mit Schale halbieren und in der Pfanne gut bräunen. Alles in 2 Liter Wasser geben. Wacholder, Lorbeer, Nelke und Pfefferkörner zufügen sowie das

Fleisch dazugeben. Langsam aufkochen und ca. 1 1/4 Stunden schwach köcheln lassen. Kartoffeln säubern, kochen, schälen, abkühlen und in Scheiben schneiden. Ca. 160 g Lauch längs halbieren, gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Kren (Meerrettich) schälen und feinraffeln. Radieschen säubern und Röschen schneiden. Kresse abschneiden. Zwiebeln in Butter kurz angehen lassen, Kren zufügen, etwas Zucker begeben, leicht karamellisieren und mit Mehl bestäuben. Mit Milch aufgießen, etwas von der vorbereiteten Brühe abseihen und zufügen, aufkochen und gut durchkochen lassen: Dann die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, Lauchstreifen zufügen, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten, mit Krenngemüse überziehen sowie mit Kresse bestreuen. Lauchkartoffeln daneben mitanrichten, mit Radieschen garnieren.

Tipp: Die Brühe kann am nächsten Tag verwendet werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

4.7 Roastbeef mit Meerrettichsahne

1.2 kg Roastbeef	1 EL Senf scharfer
2 Zwiebeln kleine	5 EL Öl
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Bd. Petersilie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Thymian	200 g Meerrettich frischer
1 TL Rosmarin	200 g Sahne

1. Die Fettschicht des Roastbeefs rautenförmig einschneiden. Die Zwiebeln schälen und in eine Schüssel reiben. Den Knoblauch dazudrücken. Die Kräuter fein hacken. Alles mit dem Senf, 2 Esslöffeln Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch damit einreiben und etwa 1 Stunde kalt stellen.

2. Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Das restliche Öl in der Fettpfanne oder einem Bratenblech erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Mit der Fettseite nach oben bei 180 ° im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten braten. Dann den Backofen ausschalten und das Roastbeef etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Sahne steif schlagen, den Meerrettich daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Fleisch möglichst dünn aufschneiden. Den Sahne-Meerrettich dazu reichen. Schmeckt auch kalt auf dem Buffet.

Mengenangabe: 6 Portionen

2300 kJ

4.8 Schweinebraten mit Meerrettichsoße

1 kg Nussstück vom Schwein	<i>Für die Meerrettichsoße:</i>
30 g Butter	100 g Meerrettich
5 EL Rotwein	50 g Paniermehl
1 Zweig Rosmarin	50 g Butter
Salz	10 g Zucker
Pfeffer	1 EL Senf
	2 EL Brühe

Backofen auf 200° vorheizen. Rosmarin vom Zweig streifen. In einer feuerfesten Form Butter zerlassen und bei starker Hitze das Fleisch gleichmäßig anbraten.

Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, mit der fetten Seite nach oben in die Auflaufform legen. Das Fleisch mit Rosmarin bestreuen, salzen, pfeffern und in den Ofen geben. Zehn Minuten garen. Mit Wein begießen und weitere 20 Minuten garen.

Inzwischen die Meerrettichsoße zubereiten: Meerrettich putzen und hacken. In einer kleinen Pfanne Butter bei sehr schwacher Hitze zerlassen, Paniermehl zugeben und rösten. Gehackten Meerrettich und Zucker zufügen und gut verrühren. Mit der Brühe aufgießen und aufkochen. Den Senf zugeben.

Zum Servieren den Braten in dünne Scheiben schneiden und servieren; die Meerrettichsoße in einer Sauciere zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

4.9 Tafelspitz mit geriebenem Meerrettich

2 TL Salz	650 g Tafelspitz (Rinderkeule)
1 Bd. Suppengrün	1 Stange frischer Meerrettich
(Möhre, Porree, 1 Stück Sellerie)	1 Zitrone, Saft von
1 Zwiebel	1 TL Zucker
2 Gewürznelken	200 ml Sahne

2 l Wasser mit Salz, geputztem, zerkleinertem Suppengrün, Zwiebel, Gewürznelken und Lorbeerblatt zum Kochen bringen, Fleisch zugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen. Das Fleisch rausnehmen, aufschneiden und mit Möhrenstücken (vom Suppengrün) servieren. Inzwischen den Meerrettich schälen, reiben und mit Zitronensaft und Zucker mischen. Sahne schlagen und Meerrettich unterziehen. Dazu passt Wirsing.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 90

4.10 Tafelspitz mit Meerrettichsoße

500 g Suppenknochen	1/4 Sellerieknolle
1 kg Tafelspitz	1 Stange Porree
Salz	1 Zwiebel
1 TL Pfefferkörner	1 Brötchen vom Vortag
1 Lorbeerblatt	2 EL frisch geriebener Meerrettich
1 Petersilienwurzel	2 EL Sahne
1 Möhre	1 Prise Zucker

Knochen blanchieren, abgießen. Mit Fleisch in Salzwasser und Gewürzen ca. 90 Min. köcheln lassen.

Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, alles zum Fleisch geben und weitere ca. 60 Min. garen.

Vom Brötchen Rinde abreiben. Brötchen in 1/2 Kelle der Brühe einweichen, glattrühren. Meerrettich zufügen, aufkochen. Sahne einrühren. Mit Salz und Zucker würzen. Soße und Fleisch anrichten. Mit Kartoffelwürfeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 3/4 Stunden

pro Person: 520 kcal; E 47 g, F 33 g, KH 9 g

5 Grundlagen, Informationen

5.1 Meerrettich

Form, Farbe und Geschmack: Gerade und auch ungerade, ca. 30 - 40 cm lange, weißfleischige Wurzeln mit hellbrauner Farbe. Sehr scharfer, frischer und würziger Geschmack. Durch Kühlung ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 59 Kalorien / 248 Joule. Vitamine C und B. Kalium, Calcium und Phosphor.

Verwendung im Haushalt: Zum Verbrauch wird die Wurzel gesäubert, geraspelt und mit etwas Zitronensaft angesetzt. Zu gekochten und gebratenen Rindfleisch, Krautsalaten, Würsten, Gemüse und zu Fisch ist roh geriebener Meerrettich ein vielseitiges und pikantes Gewürz.

Das sollten Sie wissen: Um eine schnelle Austrocknung zu vermeiden, sollten Sie den Wurzelrest in Folie wickeln und im Kühlfach aufbewahren. Meerrettich kann im Tiefkühlfach Wochen gelagert werden. Wenn Sie ihn dann verbrauchen wollen, säubern und raspeln Sie ihn vor dem Auftauen. So vermeiden Sie das lästige Augentränen.

Das sollten Sie probieren: Sahnemeerrettich zu geräuchertem Fisch: 1/8 l Sahne steifschlagen und mit 200 g frisch geriebenem Meerrettich vermengen. Einen geriebenen Apfel und Zitronensaft dazugeben.

5.2 Meerrettich

Nach seiner Ernte wird Meerrettich unter optimalen Klimabedingungen im Kühlhaus gelagert. So kann frischer Meerrettich bis weit ins Frühjahr hinein angeboten werden. Der Hauptteil geht allerdings in die verarbeitende Industrie. Dort wird er gewaschen, geschält, gerieben, mit weiteren Zutaten wie Gewürzen, Sahne bzw. Senf gemischt und in Gläser oder Tuben abgefüllt.

STECKBRIEF: Andere Bezeichnungen: Kren, Meerrettig, Mährrettich, Maressig, Grä, Grien, Mirch.

Saison: Erntezeit ab Ende September den ganzen Winter über; aus dem Lager erhältlich bis April.

Botanik: Pfahlwurzel eines Staudengewächses; gehört zu Kreuzblütlern, verwandt mit Senf.

Anbaugebiete: Deutschland, Österreich, Polen, Ungarn, Russland, Bulgarien.

Küchen-Tipps: Es beißt nicht so in den Augen, wenn Sie ihn gefroren reiben. Schälen Sie immer nur so viel, wie Sie verbrauchen, denn die Schärfe verfliegt sehr schnell.

Einkauf & Lagerung: Frischer Meerrettich sollte richtig hart sein. Wenn er sich biegen lässt, lieber liegen lassen, denn dann ist er alt. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist er gut 4 Wochen haltbar. Im Garten ruhig im Boden lassen (er ist frosthart!). Im kühlen Keller in feuchtem Sand hält er sich bis ins Frühjahr.

Inhaltsstoffe & Gesundheit: Die Stangen liefern B-Vitamine, Carotin und doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen (wegen der kleinen Portionen nicht von großer Bedeutung). An Mineralstoffen haben sie insbesondere Calcium, Kalium, Eisen und Magnesium zu bieten. Ihre schwefelhaltigen Öle (Senföle) regen Appetit und Durchblutung an und töten Bakterien. Leider reizen sie uns auch zu Tränen.

Dazu schmeckt er am besten: Klassisch mit Schlagsahne zu Koch- und Räucherfisch oder in warmer Soße zu gekochtem Rindfleisch, Kasseler, Fisch und Ei. Geraspelt über Suppen und Eintöpfe oder zu Roastbeef. Verfeinert und würzt pikante Salate.

Der richtige Umgang mit Meerrettich: Falls die Stangen voller Erde sind, schrubben Sie sie mit einer harten Bürste unter fließendem Wasser. Man kann sie prima mit dem Sparschäler schälen. Gleich in Essigwasser legen, damit sie nicht anlaufen. Geschälten Meerrettich fein reiben und sofort mit Zitrone oder Essig mischen, damit er nicht braun wird. So haben Sie ihn stets parat: fein gerieben in Eiswürfelbehältern einfrieren, dazu mit Folie gut abdecken.

5.3 Meerrettich

Meerrettich hat mit dem Meer nichts zu tun. Auf englisch heißt er horse-radish, also Pferderettich; auch sein deutscher Name stammt vom Pferd ab, denn der Mährenrettich diente früher als Pferdefutter.

Meerrettich wächst am besten an sonniger Lage in leichtem, sandigem Boden. Zur Vermehrung wird eine Seitenwurzel abgeschnitten und eingepflanzt. Wo sich die zähleibige Pflanze einmal angesiedelt hat, ist sie kaum mehr auszurotten, sie wächst verwildert - als Unkraut. Wenn die großen, grünen Blätter ganz jung sind, ergeben sie einen rassigen Salat - in der Regel werden jedoch nur die langen Pfeilwurzeln des Meerrettichs gegessen. Am einfachsten ist es, eine Seitenwurzel auszugraben und abzuschneiden. Da das stärkste Aroma in den Außenwänden sitzt, sollte man nach dem Abwaschen der Erde nur eine möglichst dünne Schicht und die verfärbten Stellen abschälen. Das weißliche Wurzelfleisch wird dann geraffelt und möglichst schnell angerührt, damit es nicht braun anläuft. Die Meerrettichwurzel enthält eine beißende Schärfe, die beim Raffeln hervortritt, die Schleimhäute reizt und Tränen in die Augen treibt. Bei uns wird zur Milderung meist Schlagrahm beigemischt, in unseren Nachbarländern dienen auch Mayonnaise, Doppelrahmkäse, Butter, gekochtes Eigelb, saures Apfelmus und in Milch eingelegtes Weißbrot zur Entschärfung. Die Wurzel passt gut zu fetten und schwer verdaulichen Speisen, besonders auch zu kaltem Fleisch, Fisch und Eiern. Da Hitze die Aromaentfaltung beeinträchtigt, darf Meerrettich nie gekocht werden. Im Oktober oder November, bevor der Boden gefriert, wird die Wurzel ausgegraben und in feuchtem Sand eingelagert. Braucht man nun etwas Meerrettich für eine Sauce, raffelt man am unteren Ende ein Stück weg und steckt den Rest zurück in den Topf. Meerrettich enthält viel Vitamin C und Mineralstoffe, er gilt in der Volksmedizin als Fiebermittel. Da aber geriebener Meerrettich rasch an Wert verliert, sollte immer nur die benötigte Portion geraffelt werden. Menschen mit Magengeschwüren sollten die Wurzel meiden.

5.4 MEERRETTICH: BRENNEND SCHARF

Die braune Wurzel ist ab September bis April im Gemüsegestell der Läden zu finden. Die winterharte Pflanze mit den stangenförmigen Wurzeln gedeiht aber auch in Ihrem Garten. Einmal darin heimisch, lässt sie sich nur schwer wieder daraus vertreiben.

Als Konserve ist der Meerrettich gerieben im Glas oder in der Tube erhältlich. Meerrettich ist brennend scharf, muss also mit Vorsicht dosiert werden. Sein gesundheitlicher Wert hegt nicht zuletzt in seiner verdauungsfördernden Wirkung.

Verwendung: Am bekanntesten ist wohl die Meerrettichsauce mit Rahm oder Mayonnaise zu kaltem Fleisch, Grilladen, geräuchertem Fisch. Meerrettich gehört auch ins Glas zu den selber eingelegten Senffrüchten und Gurken.

Würztipps: Die Meerrettichwurzel wird Stückchenweise geschält und fein gerieben.

Wichtig: Der weiße Rettich verfärbt sich schnell, deshalb reibt man ihn direkt in die Sauce oder beträufelt ihn mit Zitronensaft. Die Beigabe von etwas geriebenem Apfel mildert seine Schärfe. Meerrettich bleibt, in Klarsichtfolie gehüllt, 2-3 Wochen frisch. Versuchen Sie einmal Ihrer Salatsauce mit frisch geriebenem Meerrettich etwas Rasse zu geben. Wer zu schnellem Tränenvergießen neigt, reibt den Rettich am offenen Fenster.

6 Kartoffel-, Gemüsegerichte

6.1 Meerrettich-Rouladen

200 g Möhren	3 EL Öl
4 Rinderrouladen (à 200 g)	150 g Zwiebeln
Salz	2 Lorbeerblätter
Pfeffer	150 g Crème fraîche
2 Scheib. gek. Schinken (à 30 g)	1 TL Soßenbindemittel, (evtl. mehr)
40 g Meerrettich (a. d. Glas)	

Möhren schälen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Rouladen salzen und pfeffern. Schinkenscheiben halbieren, auf die Rouladen legen, mit je 1 TL Meerrettich bestreichen. Die Möhren darauf verteilen. Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen zusammenstecken. Im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 10 - 11 anbraten. Zwiebeln würfeln, mit dem Lorbeer zum Fleisch geben.

Etwa 1/4 l Wasser dazugießen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 schmoren. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ca. 30 Minuten. Rouladen warm halten. Den Sud mit dem restlichen Meerrettich und der Crème fraîche aufkochen. Mit Soßenbindemittel binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen mit der Soße anrichten.

Dazu passen Porree mit zerlassener Butter und Semmelbröseln sowie Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

Pro Portion: 470 kcal / 1972 kJ

7 Mehlspeisen, Nudeln

7.1 Meerrettich-Ravioli

250 g Mehl	Pfeffer
3 Eier,	Brühe
50 g Grieß	1 Zwiebel
Salz	2 Äpfel
50 ml Olivenöl	100 g Butter
250 g Ricotta	2 Zitronen, Saft von
2 EL frisch geriebener Meerrettich	50 g Pinienkerne
50 g geriebenes Weißbrot	1 EL Zucker
2 Eigelb	Meerrettichraspel

Mehl, Eier, Grieß, 1 TL Salz und Öl gut verkneten. Ca. 30 Min. ruhen lassen.

Ricotta, Meerrettich, Brot, Eigelbe, Salz, Pfeffer verrühren. Teig dünn ausrollen, Quadrate ausradeln, Füllung darauf verteilen, zusammenklappen, Ränder andrücken. In der heißen Brühe garen.

Zwiebel abziehen, würfeln. Äpfel entkernen, in Streifen teilen. Zwiebel in der Butter andünsten. Äpfel, Zitronensaft, Kerne zufügen. Zucker einrühren, würzen. Mit Ravioli und Meerrettich anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person: 950 kcal; E 24 g, F 61 g, KH 74 g

8 Pasteten, Terrinen

8.1 Meerrettichsülze

1 Stange Meerrettich	400 ml trockener Weißwein
Zucker	ein paar Spritzer Zitronensaft
Salz	10 Blatt weiße Gelatine
2 EL Salatmayonnaise	

Meerrettich fein reiben. Mit etwas Zucker, Salz, Salatmayonnaise, Weißwein und Zitronensaft mischen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nach etwa 10 Minuten ausdrücken und mit etwas heißem Wasser unter Rühren auflösen. Zu den übrigen Zutaten geben, unterrühren, abschmecken und in kalt gespülte Förmchen füllen. Etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dazu passt: kalter Schweinebraten, Roastbeef oder geräucherter Fisch.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 20

9 Salate

9.1 Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße

1 Prise Selleriesalz	1 TL milder Senf
2 EL gehackter Dill	1/2 Zitrone, Saft von
1 Becher Joghurt	2 EL geriebener Meerrettich
3 EL Rapsöl	4 Kohlrabi

Kohlrabi schälen und in feine Streife hobeln. Meerrettich mit Zitronensaft vermischen, langsam das Rapsöl unerrühren. Joghurt und Gewürze zufügen und die Meerrettichsoße gut abschmecken. Kohlrabi in der Meerrettichsoße durchziehen lassen. Salat erneut abschmecken und mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10 Saucen, Marinaden

10.1 Cantadousauce

200 g Meerrettich-Cantadou	1/2 EL Senf
1/2 dl Weißwein	Cayennepfeffer

Cantadou mit dem Weißwein glattrühren, Senf und Pfeffer druntermischen. Cantadou ist ein Doppelrahmfrischkäse, der offen und verpackt (140 g) gekauft werden kann.

10.2 Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce

75 g Schalotten	350 g frische Cranberries
20 g frische Ingwerwurzel, geschält	1 EL Apfelessig
1 Bio-Orange	Salz
500 reife, weiche Birnen	2 EL frischer Meerrettich, gerieben
150 g Zucker	

Schalotten und Ingwer sehr fein würfeln. 2 Streifen Orangenschale hauchdünn abschneiden. Saft auspressen. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Alles mit Zucker, Cranberries und Essig in einem Topf bei milder Hitze zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln, bis die Birnen und fast alle Cranberries zerfallen sind, dann salzen. Meerrettich kurz vorm Servieren unter die heiße Sauce mischen.

Die Sauce heiß in Twist-off-Gläser füllen. Angebrochen hält sie sich ca. 1 Woche. Sie schmeckt auch gut kalt, beispielsweise auf dem Entensandwich zum Picknick.

TIPP: Passt gut zu Pute, Ente, Gans sowie zu Schweinebraten oder gepökeltem Schinken.

Mengenangabe: 800 ml

Zubereitungszeit: 15 Minuten plus Kochzeit.

10.3 Feigen-Meerrettich-Sauce

2 vollreife grüne Feigen	4 EL Gemüsefond aus dem Glas
1 Prise Zucker	Salz
1 TL Honig	frisch gemahlener Pfeffer
30 g frisch geraspelter Meerrettich	

Die Feigen mit einem spitzen Messer häuten und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mit Zucker, Honig und 1 EL Wasser zu Mus verkochen. Den grob geriebenen Meerrettich mit dem Gemüsefond kurz aufkochen lassen, das Feigenpüree mit einem Schneebesen unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Abkühlen lassen. (Gemüsefond gibt es fertig im Glas zu kaufen; falls Sie aber lediglich Fleischbrühe im Hause haben, geht es genauso gut).

10.4 Meerrettich-Kresse-Sauce

1 Beet Kresse	1/2 TL Zitronensaft
200 g Schmand	Salz und Pfeffer
3 TL Meerrettich	

Kresse waschen und schneiden. Mit Schmand, Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Mengenangabe: 4 Personen:

10.5 Meerrettich-Pfefferbutter

250 g weiche Butter	Glas)
1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)	2 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner
2 EL Meerrettich, gerieben (frisch oder	

Für die Meerrettich-Pfefferbutter die Butter schaumig rühren.

Saft und die abgeriebene Schale der Zitrone mit Meerrettich dazugeben und mit der Butter verrühren.

Die Pfefferkörner zerdrücken, zugeben und untermengen.

Die Masse zu einer etwa 2 Zentimeter dicken Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und etwa 2 Stunden ins Gefrierfach legen.

Anschließend in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Passt zu Fisch und Fleisch.

Mengenangabe: 16 Stück

Zubereitung: 15 Min.

Kühlzeit: 2 Stunden

10.6 Meerrettich-Rahm

200 g Sauerrahm	wenig Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mayonnaise	1 mittelgroßer säuerlicher Apfel
2 TL Zitronensaft	1 Stück frischer Meerrettich (ca. 5 cm) oder
1/4 TL Salz	1 EL Meerrettich aus dem Glas

Die Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Den Apfel an der Bircherraffel dazuraffeln, mischen. Meerrettich mit der feinen Raffel in die Sauce raffeln, gut mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.7 Meerrettich-Sahne

125 g Sahne	1 B. (150g) Creme fraîche
1/2 Pkg. Sahnesteif	Zucker
1 unbehandelte Orange	Salz
1 groß. Apfel	Pfeffer
2 EL ger. Meerrettich	

Orange heiß waschen, Schale fein abreiben. Geschälten Apfel fein reiben. Hälfte der Orangenschale, Apfel und Meerrettich mit Creme fraîche verrühren, mit Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Steif geschlagene Sahne unterheben. In eine Sauciere geben, mit Orangenschale garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.8 Meerrettich-Sahne-Sauce

1/8 l saure Sahne	Pfeffer
1 EL geriebener Meerrettich	Zucker
Salz	

Alle Zutaten gut verrühren.

10.9 Meerrettich-Sahnesauce

15 g Fett	2 EL geriebener Meerrettich
20 g Mehl	Salz
1/8 l Rinderbrühe	wenig Zitronensaft
1/8 l Sahne	1 Prise Zucker

Fett im Topf zerlaufen lassen, Mehl darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 anschwitzen, mit Brühe und Sahne unter ständigem Rühren ablöschen, aufkochen und 5 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte nachgaren lassen. Mit Meerrettich, Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

10.10 Meerrettich-Schaum

1 saurer Halbrahm oder Blanc battu (40 %, 180 g)	Kerngehäuse entfernt
1 EL Zitronensaft	1/4 TL Salz
1 EL frischer Meerrettich oder aus dem Glas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Apfel, geschält,	1 dl Rahm oder Halbrahm

Schaum zubereiten: Sauren Halbrahm oder Blanc battu und Zitronensaft verrühren. Frischen Meerrettich und Apfel an der Bircherraffel dazureiben, sofort mischen, würzen. Den steifgeschlagenen Rahm sorgfältig drunterziehen.

10.11 Meerrettich-Schaum

2 dl Rahm	Kerngehäuse entfernt
einige Tropfen Zitronensaft	30 g frischer Meerrettich, ca.
1/2 säuerlicher Apfel (ca. 100 g; z. B. Boskoop),	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Rahm mit dem Zitronensaft steif schlagen. Apfel und Meerrettich an der Bircherraffel direkt dazureiben, sorgfältig mischen, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Meerrettich-Schaum 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 2 1/2 dl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro dl: 286 kcal / 1198 kJ; E 2 g, F 27 g, KH 8 g

10.12 Meerrettichsahne

1/4 l Sahne,	Salz,
2 EL Meerrettich, gerieben	Paprikapulver,
1 Prise Zucker,	1 TL Essig

Meerrettich mit Essig verrühren, mit Zucker, Salz und Paprika würzen und die geschlagene Sahne locker darunter ziehen.

10.13 Meerrettichsauce

200 g Schlagsahne	1 TL Zucker
200 g frischer Meerrettich	1 Prise Salz
1 Bd. Schnittlauch	1 EL Weißweinessig
100 g Sahnequark	

Schlagsahne dicklich einkochen lassen. Den Meerrettich schälen und fein reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Quark und Meerrettich mit einem Schneebesen unter die heiße Sahne rühren. Zucker, Salz und Essig zugeben, Schnittlauch unterrühren. Die Sauce warm oder kalt zu gekochten Eiern servieren.

Auch zu gekochtem Rindfleisch oder Schweinefleisch, zu Forelle oder Karpfen blau.

Mengenangabe: 4 Portionen

10.14 Meerrettichsauce (warm)

2 EL Margarine	3 EL Meerrettich, gerieben
1/2 Zwiebel, gehackt	Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	Streuwürze
1 EL Mehl	1 dl Kaffeerahm oder Rahm
2 dl Bouillon	Schnittlauch, geschnitten, nach Belieben
1 TL Zitronensaft	

Margarine in einem Pfännchen schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Pfanne vom Feuer ziehen, Mehl beigeben, alles gut vermischen. Bouillon und Zitronensaft dazugießen, unter Rühren aufkochen. Meerrettich in die Sauce geben, auf kleinem Feuer 15-20 Minuten kochen lassen, würzen.

Kurz vor dem Servieren mit dem Rahm verfeinern und den Schnittlauch darüberstreuen.

10.15 Meerrettichschaum

1/2 Becher saurer Halbrahm (90 g)	1 EL Sherry-Essig
1/4 TL Salz	1 EL frischer Meerrettich
1 Prise Streuwürze	1 Becher Halbrahm (1,8 dl)
Pfeffer	1 Eiweiß

Alle Zutaten bis und mit dem Sherry-Essig mischen, den Meerrettich mit der Bircherraffel in die Sauce reiben, sofort mischen. Halbrahm und Eiweiß einzeln steif schlagen und unter die Masse ziehen. Anrichten.

Tipps - Diese Sauce kann 1 Tag im voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. - Anstelle von Sherry-Essig einige Tropfen Zitronensaft verwenden.

10.16 Meerrettichschaum

1 Becher saurer Halbrahm	1/2 klein. Apfel, geschält
1 EL Meerrettich aus dem Glas oder der Tube, evtl. mehr	1 dl Rahm, geschlagen
1 TL Zitronensaft	Salz
	Streuwürze

Den sauren Halbrahm mit dem Meerrettich vermischen, Zitronensaft beifügen, den Apfel direkt in die Sauce reiben, damit er sich nicht verfärbt. Den Schlagrahm sorgfältig unter die Sauce ziehen, würzen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp Fragen Sie bei Ihrem Gemüsehändler nach frischem Meerrettich.

Mengenangabe: 6 Personen

10.17 Meerrettichsoße

1 Zwiebel	1/8 l Milch
1 Apfel	1/2 TL Senf
1 EL Öl	1 Pkg. helle Soße
1 Eigelb	Salz
1/8 l Wasser	1 Prise Zucker
2 EL Meerrettich aus der Tube (oder frisch)	2 EL Sahne, steifgeschlagen

Die Zwiebel und den Apfel schälen, feinreiben und im Öl anbraten. Mit dem Wasser und der Milch aufgießen und das Soßenpulver dazugeben. Die Soße mit dem Eigelb verrühren und mit dem Meerrettich sowie dem anderen Gewürzen abschmecken. Die geschlagene Sahne unterheben.

10.18 Meerrettichsoße mit Nüssen

3 EL Meerrettich, gerieben	1 Prise Salz
100 g Baumnüsse, gehackt	2 dl Rahm, steif geschlagen
1 TL Zucker	

Alle Zutaten mit dem Schlagrahm vermischen.

10.19 Preiselbeer-Meerrettich-Dip für rohes und gekochtes Gemüse

1/2 TL gemahlener Koriander	75 g Schmand
frisch gemahlener weißer Pfeffer	150 g Joghurt
3 EL frisch geriebener Meerrettich oder aus dem Glas	150 g Gouda
100 g eingelegte Preiselbeeren	150 g Allgäuer Bergkäse

Allgäuer Bergkäse und Gouda in fingerlange Streifen, etwa 1 x 1 cm stark, schneiden. Sie werden gedippt. Für den Dip alle restlichen Zutaten gut verrühren und kühl in einer Schale servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 10

11 Vorspeisen, Suppen

11.1 Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter Hähnchenbrust

10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, weißer Pfeffer, Zimt)	1000 ml Geflügelfond, aus Konzentrat, flüssig
1 Bd. Majoran	Mehl zum Binden
200 g Hähnchenbrust, geräucherte	150 g Zwiebel, gewürfelt
400 ml Sahne, 30 %	500 g Äpfel (Elstar)
75 g Meerrettichwurzel, gerieben	50 g Butter
500 ml Apfelsaft	

4/5 der Äpfel in kleinen Stücken mit Zwiebelwürfeln in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und verrühren. Kalten Geflügelfond, Apfelsaft und Meerrettich dazugeben, aufkochen und ziehen lassen bis Äpfel und Zwiebeln weich sind. Pürieren und passieren. Passierte Brühe mit Sahne aufkochen und abschmecken. Restliche Äpfel in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, die als Einlage dienen. Hähnchenbrust auf der Aufschnittmaschine in feine Scheiben schneiden. Anrichtehinweis: Suppe portionieren und Hähnchenbrustscheiben fächerförmig darauf legen, mit Majoran garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 254 kcal / 1053 kJ

11.2 Meerrettichcremesuppe

1 Zwiebel	Salz
40 g Butterschmalz	Pfeffer
30 g Mehl	1/2 Zitrone, Saft von
3/4 l Gemüsebrühe	150 g Räucherlachs
5 EL geriebener Meerrettich	1 Kästchen Kresse
200 g Frischkäse	Toastbrot

Zwiebel in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mehl hinzufügen und dünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Meerrettich und Frischkäse unterrühren, Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und 5 Minuten fortkochen. Lachs in Streifen schneiden und mit Kresse unter die Suppe mischen. Toastbrot rösten und zur Suppe servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.3 Meerrettichcremesuppe

<i>Zutaten</i>	1/8 l Schlagsahne
4 Scheib. Toastbrot (100 g)	4 EL Weißwein
80 g Butter oder Margarine	Zitronensaft
50 -70 g frischer Meerrettich	Salz
1 -2 EL. Mehl	1 Bd. Schnittlauch
1/2 l Brühe (Instant)	

1. Toastbrot ohne Rinde würfeln, in 40 g Butter oder Margarine goldbraun braten, zur Seite stellen. 2. Den Meerrettich waschen, schälen, auf der Haushaltsreibe (oder in der Küchenmaschine) fein reiben. 3. Restliche Butter oder Margarine im Topf schmelzen, Mehl kurz darin anschwitzen. Brühe unter Rühren zugießen. Suppe 15 Minuten kochen. 4. Sahne zugießen. Suppe mit Meerrettich, Wein, Zitronensaft und Salz würzen. 5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Brotwürfel auf die Suppe streuen. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Meerrettichsuppe Hauptspeise: Hähnchenbrustfilet in Orangen-Senf-Sauce Dessert: Mokka-creme

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

11.4 Meerrettichsüppchen

<i>Suppe</i>	1 TL Dill, fein gehackt
1 EL Butter	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Bundzwiebel mit dem Grün, in Ringen	<i>Lachsspießli</i>
200 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfel	2 Scheib. Toastbrot wenig Butter
feli	2 Tranchen Graved Lachs
4 dl Gemüsefond oder Gemüsebouillon	4 Holzspießchen
1 1/2 EL Meerrettich aus dem Glas	(je ca. 15 cm lang)

Butter warm werden lassen. Bundzwiebel andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen. Fond dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln. Suppe fein pürieren. Meerrettich und Dill darunter rühren, nur noch heiß werden lassen, Suppe würzen, in vorgewärmten Tassen anrichten, je 1 Lachsspießli dazulegen.

Lachsspießli: Aus dem Toastbrot mit einem kleinen Ausstecher (ca. 3 cm Ø) 4 Sterne ausstechen. Mit wenig Butter bestreichen, in einer beschichteten Bratpfanne goldgelb braten. Lachs ausbreiten, längs in 1-2cm breite Streifen schneiden, wellenförmig an die Spießli stecken, mit einem Stern abschließen.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Dill 1 Tag; Lachsspießli 3 Std. im Voraus zubereiten. Beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 6 dl

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 138 kcal / 577 kJ; E 5 g, F 5 g, KH 18 g

11.5 Meerrettichsuppe

1 klein. Zwiebel

1 EL Butter

5 EL geriebener Meerrettich

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

150 g Räucherlachs in Scheiben

1 Kästchen Kresse

Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebelwürfel darin bei milder Hitze weich dünsten, sie dürfen nicht bräunen. Den Meerrettich und den Frischkäse zufügen. Bei milder Hitze rühren, bis der Frischkäse zu schmelzen beginnt.

Die Gemüsebrühe dazugießen, mit dem Frischkäse vermengen, aufkochen und alles im offenen Topf 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder mit dem Schneebesen durchrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

Den Räucherlachs in sehr feine Streifen schneiden. Die Kresse gründlich abbrausen, die Blättchen mit der Küchenschere abschneiden und, bis auf einige Blättchen, unter die Suppe mischen.

Die Suppe auf tiefe Teller oder Suppentassen verteilen und mit den Lachsstreifen bestreuen. Mit der zurückgehaltenen Kresse garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Index

- APFEL
Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter Hähnchenbrust, 37
- APRIL
Meerrettichsauce (warm), 33
- BAYRISCH
Fleischpflanzerl und Kren, 9
- BIRNE
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce, 29
- BRATEN
Roastbeef mit Meerrettichsahne, 13
- BUTTER
Meerrettich-Butter, 1
Meerrettich-Pfefferbutter, 30
- CRANBERRY
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce, 29
- DEZEMBER
Meerrettich, 17
Meerrettich-Schaum, 32
Meerrettichschaum, 34
Meerrettichsoße mit Nüssen, 34
Meerrettichsüppchen, 38
- DIP
Preiselbeer-Meerrettich-Dip für rohes und gekochtes Gemüse, 35
- EI
Meerrettichsauce, 33
- EINFACH
Fleischpflanzerl und Kren, 9
- EINGELEGTES
Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-Salat, 3
- ERDBEERE
Frittierter Fisch mit Erdbeer-Meerrettich, 5
- FEIGE
Feigen-Meerrettich-Sauce, 29
- FILET
Meerrettich-Medaillons, 12
- FISCH
Frittierter Fisch mit Erdbeer-Meerrettich, 5
Meerrettich-Sahne, 31
Meerrettichsahne, 32
Meerrettichsauce, 33
Meerrettichschaum, 34
Schwertfisch mit rosa Meerrettich, 6
Spätzle mit geräucherter Forelle und Meerrettichsauce, 6
- FLEISCH
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce, 29
Gekochter Tafelspitz mit frischer Meerrettichsoße und gefüllten Kartoffeln, 9
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-Apfel-Sauce, 10
Krenfleisch mit Stampfkartoffeln (Meerrettichfleisch), 11
Meerrettich-Medaillons, 12
Meerrettich-Sahnesauce, 31
Meerrettichsauce, 33
Meerrettichsauce (warm), 33
Ochsenbrust mit Krengemüse, 12
Roastbeef mit Meerrettichsahne, 13
Schweinebraten mit Meerrettichsoße, 14
Tafelspitz mit geriebenem Meerrettich, 14
Tafelspitz mit Meerrettichsoße, 15
- FONDUE
Meerrettichsoße, 34
- FORELLE
Meerrettichsahne, 32
Meerrettichsauce, 33
Spätzle mit geräucherter Forelle und Meerrettichsauce, 6

- GAESTE
Roastbeef mit Meerrettichsahne, 13
- GEFLUEGEL
Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter
Hähnchenbrust, 37
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce,
29
- GEMUESE
Meerrettich, 17
Meerrettich-Rouladen, 21
Preiselbeer-Meerrettich-Dip für rohes
und gekochtes Gemüse, 35
- GERAEUCHERT
Meerrettichschaum, 34
- GRILLEN
Meerrettich-Kresse-Sauce, 30
Meerrettich-Sahne-Sauce, 31
- HACKFLEISCH
Fleischpflanzerl und Kren, 9
- HAUPTGERICHT
Fleischpflanzerl und Kren, 9
Meerrettich-Medaillons, 12
- HEISSER-STEIN
Meerrettich-Rahm, 30
- HUHN
Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter
Hähnchenbrust, 37
- INFORMATION
Meerrettich, 17, 18
MEERRETTICH: BRENNEND
SCHARF, 19
- ITALIEN
Schweinebraten mit Meerrettichsoße,
14
- JANUAR
Meerrettich-Rahm, 30
MEERRETTICH: BRENNEND
SCHARF, 19
- KAESE
Cantadousauce, 29
- KALB
Meerrettich-Medaillons, 12
- KARPPFEN
Meerrettichsauce, 33
- KARTOFFEL
Cantadousauce, 29
- KOHLRABI
Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße, 27
- KRESSE
Meerrettich-Kresse-Sauce, 30
- LAMM
Meerrettichsauce (warm), 33
- MAERZ
Meerrettich-Rouladen, 21
- MEERRETTICH
Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter
Hähnchenbrust, 37
Cantadousauce, 29
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce,
29
Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-
Salat, 3
Feigen-Meerrettich-Sauce, 29
Fleischpflanzerl und Kren, 9
Frittierter Fisch mit Erdbeer-
Meerrettich, 5
Gekochter Tafelspitz mit frischer Meer-
rettichsoße und gefüllten Kartof-
feln, 9
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich-
Apfel-Sauce, 10
Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße, 27
Krenfleisch mit Stampfkartoffeln
(Meerrettichfleisch), 11
Meerrettich, 17, 18
Meerrettich-Butter, 1
Meerrettich-Kresse-Sauce, 30
Meerrettich-Medaillons, 12
Meerrettich-Pfefferbutter, 30
Meerrettich-Rahm, 30
Meerrettich-Ravioli, 23
Meerrettich-Rouladen, 21
Meerrettich-Sahne, 31

Meerrettichsauce, 33
Schweinebraten mit Meerrettichsoße,
14

SCHWERTFISCH

Schwertfisch mit rosa Meerrettich, 6

SOSSE

Cantadousauce, 29
Cranberry-Birnen-Meerrettich-Sauce,
29
Feigen-Meerrettich-Sauce, 29
Meerrettich-Kresse-Sauce, 30
Meerrettich-Rahm, 30
Meerrettich-Sahne, 31
Meerrettich-Sahne-Sauce, 31
Meerrettich-Sahnesauce, 31
Meerrettich-Schaum, 32
Meerrettichsauce, 33
Meerrettichsauce (warm), 33
Meerrettichschaum, 33, 34
Meerrettichsoße, 34
Meerrettichsoße mit Nüssen, 34

SUELZE

Meerrettichsülze, 25

SUESSWASSER

Meerrettichsahne, 32

SUPPE

Apfelmeerrettichsuppe mit geräucherter
Hähnchenbrust, 37
Meerrettichcremesuppe, 37, 38
Meerrettichsüppchen, 38
Meerrettichsuppe, 39

TAFELSPITZ

Gekochter Tafelspitz mit frischer Meer-
rettichsoße und gefüllten Kartof-
feln, 9
Tafelspitz mit geriebenem Meerrettich,
14

VORSPEISE

Meerrettichcremesuppe, 38

ZANDER

Frittiertes Fisch mit Erdbeer-
Meerrettich, 5