

# Lothars Gemüseküche Radieschen

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

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Radieschengemüse . . . . .	1
1.2	Tomatenspieße . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>3</b>
2.1	Röstbrot mit Radieschenblätter-Frischkäse . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>5</b>
3.1	Rührei mit Radieschen . . . . .	5
<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>7</b>
4.1	Würz-Radieschen . . . . .	7
<b>5</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>9</b>
5.1	Radieschengemüse mit Schweinemedallions und Kartoffeln . . . . .	9
5.2	Rinderfilet mit Radieschen . . . . .	9
<b>6</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>11</b>
6.1	Radieschen . . . . .	11
6.2	Radieschen . . . . .	11
6.3	Radieschen . . . . .	12
6.4	Rettich (Radie) . . . . .	12
<b>7</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>13</b>
7.1	Frühlingskäse . . . . .	13
7.2	Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot . . . . .	13
<b>8</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>15</b>
8.1	Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip . . . . .	15
8.2	Kartoffel-Radieschen-Stampf . . . . .	15
8.3	Radieschen-Joghurt-Speise . . . . .	16
8.4	Spitzkohlblatlinge mit Radieschensauce . . . . .	16
<b>9</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>19</b>
9.1	Pfannkuchen mit Radieschenfüllung . . . . .	19
<b>10</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>21</b>
10.1	Hüttenkäse-Radieschen-Terrine . . . . .	21
10.2	Petersilienterrine mit Radieschensalat . . . . .	21

<b>11 Reisgerichte</b>	<b>23</b>
11.1 Radiesli-Risotto . . . . .	23
<b>12 Salate</b>	<b>25</b>
12.1 Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen . . . . .	25
12.2 Brunnenkresse-Salat . . . . .	25
12.3 Grüner Kartoffelsalat . . . . .	26
12.4 Kartoffelsalat mit Radieschen . . . . .	26
12.5 Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen . . . . .	27
12.6 Kohlrabi-Radieschen-Salat . . . . .	27
12.7 Kräutersalat mit Radieschen . . . . .	28
12.8 Kressesalat mit Äpfel und Radieschen . . . . .	28
12.9 Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl . . . . .	29
12.10 Nüsslisalat mit rosa Radieschen . . . . .	29
12.11 Radieschen Salat . . . . .	29
12.12 Radieschen-Eier-Salat . . . . .	30
12.13 Radieschen-Kartoffel-Salat mit Schafskäsedressing . . . . .	30
12.14 Radieschen-Salat . . . . .	31
12.15 Radieschen-Salat mit gerösteten Nüssen . . . . .	31
12.16 Radieschenrettich-Salat mit Kresse . . . . .	32
12.17 Radieschensalat . . . . .	32
12.18 Radieschensalat . . . . .	33
12.19 Radieschensalat . . . . .	33
12.20 Radieschensalat mit Hähnchensülze . . . . .	34
12.21 Radieschensalat mit Käse . . . . .	34
12.22 Radieschensalat mit Quark-Brot . . . . .	35
12.23 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing . . . . .	35
12.24 Sellerie-Radieschen-Becher . . . . .	36
<b>13 Saucen, Marinaden</b>	<b>37</b>
13.1 Radieschen-Kräuter-Quark . . . . .	37
13.2 Radieschen-Kresse-Quark . . . . .	37
13.3 Radieschensoße . . . . .	37
<b>14 Vorspeisen, Suppen</b>	<b>39</b>
14.1 Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen . . . . .	39
14.2 Gebratener Ziegenkäse in Zucchiniestreifen . . . . .	39
14.3 Käsecreme mit Radieschen . . . . .	40
14.4 Pikante Radieschensuppe mit Gänseblümchen . . . . .	40
14.5 Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch . . . . .	41
14.6 Radieschen-Creme . . . . .	41
14.7 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio . . . . .	42
14.8 Radieschen-Quark-Dip . . . . .	42
14.9 Radieschenblättersuppe . . . . .	43

14.10	Radieschencremesuppe . . . . .	43
14.11	Radieschensuppe . . . . .	44
14.12	Schaumsuppe von Radieschenblättern mit Chorizo . . . . .	44
14.13	Tiroler Radieschensuppe . . . . .	44



# 1 Beilagen

## 1.1 Radieschengemüse

1 Bd. Radieschen,	Salz,
1 Zwiebel,	Pfeffer,
Butter zum Dämpfen,	eine Prise Zucker

Von möglichst frischen, gewaschenen Radieschen Wurzel- und Blattansatz wegschneiden. Herzblättchen und auch größere schöne Blätter hacken und später über das fertige Gericht streuen. Zwiebel in etwas Butter glasig dämpfen. Die Radieschen in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben, 5 Min. köcheln lassen, abseihen, zur Zwiebel geben und angehen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

## 1.2 Tomatenspieße

24 klein. Tomaten	1 EL gehackte Kräuterblättchen
8 Radieschen	(Kerbel, Petersilie, Estragon und Kresse)
2 Salatgurken	1 Tasse Mayonnaise

Tomaten und Radieschen abspülen Radieschen halbieren Gurken schälen und mit einem Portionierer zu kleinen Kugeln formen. Das Gemüse abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße stecken.

Für die Soße Kräuterblättchen 1 Minute in wenig, leicht siedendem Wasser kochen, herausnehmen und über einem Behälter leicht ausdrücken.

Die dadurch gewonnene Flüssigkeit gut mit der Mayonnaise verrühren. Etwas abkühlen lassen und zu dem Gemüse reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit** 1 Minuten

**Zubereitung** 25 Minuten



## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Röstbrot mit Radieschenblätter-Frischkäse

1 Bd. Radieschen	8 groß. schräge Scheiben
150 g Doppelrahm-Frischkäse	Baguette
1/2 Zitrone, Saft von	Gartenkresse zum Bestreuen
Salz, Pfeffer	

Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Blättchen gründlich waschen, trockenschütteln, grob hacken. 1/3 des Frischkäses mit gehackten Radieschenblättern und Zitronensaft in einer Küchenmaschine fein pürieren. Restlichen Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben in einer heißen Grillpfanne oder unter dem vorgeheizten Backofen-Grill von beiden Seiten rösten. Geröstete Brotscheiben großzügig mit Frischkäse bestreuen. Radieschenstreifen darauf verteilen und mit etwas Gartenkresse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Rührei mit Radieschen

2 Bd. Radieschen mit schönen Blättern  
Salz, Pfeffer  
4-6 Eier  
etwas Muskatnuss

1 Bd. Frühlingszwiebeln  
*AUSSERDEM:*  
Butter

Die Radieschen putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Die Blätter der Radieschen trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In etwas Butter anbraten. Die Hitze reduzieren und die Eimasse auf die Frühlingszwiebeln geben. Sofort Radieschenstücke und -blätter, bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren, auf das noch nicht fest gewordene Ei geben. Den Pfanneninhalte mit einem Holzspatel ständig umwälzen. Das Rührei sollte beim Servieren noch nicht ganz fest sein! Noch einen großen Stich Butter auf das Rührei geben. Mit Radieschen und Radieschengrün garnieren und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Würz-Radieschen

1 kg Radieschen	1 EL Fenchelsamen
2 Zweige Thymian	1 EL Senfsaat
1 EL Koriandersamen	20 g Salz
1 TL Piment	

Radieschen putzen, gründlich waschen und vierteln. In ein Twist-off-Glas füllen. Thymian waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen. Mit den Gewürzen zu den Radieschen geben.

Salz und 600 ml Wasser aufkochen, sofort über die Radieschen gießen. Wichtig: Die Radieschen müssen mit Sud komplett bedeckt sein! Glas mit dem Deckel verschließen und ca. 2 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort lagern. Die Radieschen schmecken z. B. prima im Salat, sind lecker als Vorspeise mit Käse sowie zu Laugengebäck mit Obatzda.

**Mengenangabe:** 1 Twist-off-Glas à ca. 1,2 l

**Zubereitung:** ca. 15 Minuten + Fermentierzeit.

**pro Portion (100 g) ca.:** 15 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 2 g



## 5 Fleischgerichte, Innereien

### 5.1 Radieschengemüse mit Schweinemedallions und Kartoffeln

1 Pkg. Kresse	20 g Butter oder Öl
10 g Butter	Pfeffer, Salz, etwas Mehl
2 TL geriebener Meerrettich	400 g Schweinefilet
100 g Crème fraîche	1 kg kleine Kartoffeln (möglichst gleich groß)
800 g kleine Radieschen (4-5 Bund)	

Die Kartoffeln waschen und in der Schale garkochen. Das Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in Butter oder Öl kurz von beiden Seiten braten. Anschließend warmstellen. Die Radieschen leicht salzen und in derselben Pfanne etwa 5-8 Minuten dünsten - sie sollten noch Biss haben. Mit Crème fraîche und Meerrettich noch kurz köcheln lassen. Die Kartoffeln pellen und in der Butter anbräunen. Zum Schluss die geschnittene Kresse über die Radieschen streuen und alles zusammen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 5.2 Rinderfilet mit Radieschen

6 dicke Scheiben Rinderfilet	1 TL Honig
2 klein. Gläser Portwein	3 EL Olivenöl
1/2 Glas Fleischbrühe	3 Bd. Radieschen
1 EL grüne Pfefferkörner	3 Stücke Butter, walnussgroß
3 EL Zucker	Salz
4 EL Apfelessig	Pfeffer

Radieschen putzen, nur einige grüne Blätter belassen. Gut waschen und abtrocknen. In einer Pfanne etwas Wasser mit Zucker erhitzen und karamellisieren lassen. Radieschen zugeben, ein Stück Butter und zwei EL Öl.

Alles zusammen erhitzen, mit Essig ablöschen und verdampfen lassen. Mit etwas Brühe begießen, salzen, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze zehn Minuten garen. Pfanne vom Herd nehmen, Honig zugeben und warmstellen.

In einer anderen Pfanne restliches Öl und Butter erhitzen und Fleisch bei starker Hitze von beiden Seiten braten. Salzen und pfeffern. Grünen Pfeffer und Portwein zugeben und verdampfen lassen. Mit restlicher Brühe begießen und Fond einkochen lassen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einem Brettchen in dünnere Scheiben schneiden, dabei

an einer Seite verbunden lassen. Fleisch in sechs Teller geben, mit dem Bratfond und Radieschen anmachen. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 30 Minuten

## 6 Grundlagen, Informationen

### 6.1 Radieschen

So fängt der Frühling gut an: Die knackigen kleinen Knollen machen Lust auf Frisches, schmecken aber auch warm ungewöhnlich gut. Radieschen werden von Hand geerntet. Möglichst Freiland- oder Bioware kaufen, denn sie ist nitratärmer. Seltene Sorte: längliche Radieschen mit weißer Spitze.

Einkauf: Die Knollen sollten fest und prall, die Blätter frisch und saftig sein. Geplatzte Radieschen und sehr große Exemplare besser links liegen lassen - sie sind meist schwammig. Lagerung: Im Plastikbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 3 Tage haltbar. Sofort nach dem Kauf die Blätter entfernen, sie entziehen den Radieschen Feuchtigkeit. Inhaltsstoffe: Reich an Vitamin C - in den Blättern steckt sogar mehr als in den Knollen! Senföle, verantwortlich für den scharfen Geschmack, wirken verdauungsfördernd und antibakteriell. Küchen-Tipp: Färben aus, deshalb erst direkt vorm Essen zerkleinern, in Salate mischen bzw. nur kurz erhitzen. Blätter wie Kräuter verwenden. So gehen Sie mit Radieschen richtig um: Die Wurzelenden und Blätter knapp abschneiden. Radieschenknollen waschen. Vierteln oder achteln bzw. in dünne Scheiben und nach Bedarf in feine Stifte oder Würfel schneiden. Zarte Blättchen mitverwenden: gründlich waschen, trockentupfen und fein schneiden oder hacken. Als Deko Radieschen mit einem spitzen Messer rundherum zickzackartig bis zur Mitte einschneiden, dabei in 2 Hälften teilen. Noch leichter geht's mit einem Radieschen verzierer: einfach zusammendrücken fertig ist eine 'Rose'.

STECKBRIEF: Andere Namen: Radies, Monatsrettich. Botanik: Familie der Kreuzblütler. Herkunftsländer: Deutschland, Niederlande, Italien Saison: Heimische Freilandware: April - Oktober, sonst Treibhaus oder Importe.

Da tanzen die Mäuse auf dem Teller: Blattstiele kurz schneiden. Radieschenwurzel als Schwanz stehen lassen. Unterseite flach schneiden. Vom abgeschnittenen Stück 2 runde Scheibchen als Ohren abschneiden. 2 Schlitze ins Radieschen stechen, Ohren hineinstecken. Mit Schmand oder Gewürznelken Augen markieren.

### 6.2 Radieschen

Mini-Knolle mit Maxi-Wirkung Inhaltsstoffe: Reichlich Betacarotin, Vitamin C, Magnesium, Kalzium, Eisen und Jod gelten als Krebschutz-Substanzen und bewahren vor Arteriosklerose und Herzinfarkt. Die Vitalstoffe beleben außerdem die Nervenzellen und regen die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen an. Saison: März bis August. Einkauf: Radieschen sputen schön fest und knackig sein. Aufbewahrung: Ungewaschen bleibt die Ware in einem perforierten Kunststoffbeutel etwa eine Woche lang im Kühlschrank frisch. Verwendung: roh als Salat mit Äpfeln und Joghurt oder geschmort als Wok-Gemüse

mit etwas Sesamöl, Porree, Möhren und Zucchini.

### 6.3 Radieschen

Form, Farbe und Geschmack: Runde, verschieden farbige, rötliche Knolle mit Wurzelende und Blattgrün. Das Fruchtfleisch ist weiß. Frischer, scharf-würziger Geschmack.

Durch Glashausanbau das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 18 Kalorien / 76 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Zucker.

Verwendung im Haushalt: Entfernen Sie die Blätter und das Wurzelende und waschen Sie die Knolle. Nachdem Sie die Radieschen in Scheiben geschnitten oder geraspelt haben, eignen sie sich als Brotbelag, als Bestandteil von Rohkostsalaten oder zum Garnieren von Platten.

Das sollten Sie wissen: Radieschen sollten frisch verzehrt werden, da sie bei längerer Lagerung pelzig werden.

Das sollten Sie probieren: Radieschenpüree: 2 Bund Radieschen waschen, Blätter und Wurzeln entfernen. Radieschen vierteln und im Mixer pürieren. Das Püree auf ein feines Sieb geben und abtropfen lassen. Einige kleine Blättchen sehr fein hacken, mit 2 EL saurer Sahne und 2 EL trockenem Magerquark unter das Radieschenpüree heben, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Nicht lange stehen lassen. Zu Rinderfilet oder Rumpsteaks servieren.

### 6.4 Rettich (Radie)

Form, Farbe und Geschmack: Spindelförmiger, bis zu 30 cm langer, weißer, roter oder schwarzer Fruchtkörper mit feinen Wurzeln und zum Teil mit Blattgrün. Das Fruchtfleisch ist weiß. Je nach Sorte, milder bis sehr scharfer Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 15 Kalorien / 63 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen. Senföl.

Verwendung im Haushalt: Wenn nötig wird das Blattwerk und das Wurzelende entfernt und der Rettich unter fließendem Wasser gebürstet. Danach wird der Rettich geraspelt oder in Scheiben geschnitten. Er kann als Rohkostsalat allein oder in Verbindung mit Blattsalaten oder Gurken angerichtet werden. Zum Würzen eignen sich zum Beispiel Salz, Zucker, Essig, Öl und frische Kräuter.

Das sollten Sie wissen: Rettich ist ein bewährtes Naturheilmittel.

Das sollten Sie probieren: Rettich-Apfel-Salat: 2 säuerliche Äpfel vierteln und entkernen, in feine Scheibchen schneiden. Großen Rettich schälen und in Scheiben hobeln. Mit 50 g Salamischeiben und einer Handvoll Spinatblättchen mischen. Für die Salatsauce 3 EL Obstessig mit etwas Senf, Salz, Pfeffer und 4 EL Maiskeimöl verquirlen und darüber träufeln. Dazu gebuttertes Schwarzbrot servieren.

## 7 Käsegerichte

### 7.1 Frühlingskäse

200 g Schafskäse	1-2 EL Joghurt
60 g Sesamsamen	Kreuzkümmel
3-4 EL Olivenöl	etwas Orangensaft
1 Bd. Radieschen	Honig nach Geschmack
Salz, Pfeffer	

Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Hälfte der Sesamkörner anschließend im Mörser zerstoßen, den Rest beiseitestellen. Radieschen putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Salzen und pfeffern. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken. Mit Joghurt, gemörsertem Sesam und Olivenöl gut verrühren. Radieschenwürfel untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Orangensaft und Honig abschmecken. Mit restlichem Sesam bestreut servieren. Lecker mit Gurken zum Brot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.2 Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot

4 Scheib. Roggenmischbrot	2 EL Crème fraîche
1 Schale(n) Kresse	1 1/2 EL Sahne
1/2 EL Weinessig	1 1/2 EL Butter
1/2 EL Rapsöl	2 Camembert
1 TL Paprikapulver	2 Kapuzinerkresse-Blüten
10 Radieschen	Jodsatz, Pfeffer
1 EL Schnittlauch	1 TL Kümmel
1/2 rote Zwiebel	

Zwiebel schälen, eine Hälfte Ringe schneiden, andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Radieschen waschen, Grün entfernen, halbieren, feine Scheiben schneiden. Schnittlauch fein schneiden; Kresse abschneiden. Radieschen mit etwas Öl, Weinessig, Schnittlauch anmachen und mit Jodsatz und Pfeffer würzen. Camembert mit 2 Gabeln gut zerdrücken, Butter, Creme fraîche zugeben, gut einarbeiten, etwas Sahne unterheben, Zwiebeln, Paprikapulver, Kümmel und Schnittlauch hinzufügen, mit Jodsatz und Pfeffer würzen - nochmals gut durcharbeiten. Löffel in warmes Wasser tauchen, von der Käsemasse schöne Nocken abstechen und auf flachem Teller anrichten. Zwiebelringe über Käse verteilen, Radieschensalat daneben anrichten, mit Kresse bestreuen, Roggenmischbrot anlegen und obenauf mit Kapuzinerkresse garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

## 8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 8.1 Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip

1 Scheib. Radieschen (Radieschenschaum)	120 g Mehl
1 Prise Kreuzkümmel	3 Frischeier
0.3 l Frittier-Fett (z.B. Butterschmalz)	Salz, Pfeffer (Radieschenschaum)
600 g Broccoli	50 g Sauerrahm, 20% Fett (Radieschenschaum)
Salz, Pfeffer	
150 g Joghurt	

Die Radieschen waschen, putzen und fein pürieren. Das Mus in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit dem Sauerrahm cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Mehl mit den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen zu einem dicklichen Teig rühren, eine Viertelstunde quellen lassen. Dann den Sesamsamen unterheben. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und trockentupfen. Broccoli in Röschen trennen, die Stiele in mundgerechte Happen. Das Öl auf 179-190 Grad erhitzen. Portionsweise Gemüsestücke in den Teig tauchen und sofort im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, heiß zu Tisch geben. Dazu gibt's Bratkartoffeln oder Stangenweißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.2 Kartoffel-Radieschen-Stampf

800 g mehlig kochende Kartoffeln	etwas Essig und Öl
2-3 Bd. Radieschen mit schönen Blättern	1 TL Senf
Salz	75 g Butter
Pfeffer	Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen, waschen und wie üblich in wenig Salzwasser garen. Inzwischen die Radieschen samt Grün putzen, waschen und trocken tupfen. Die Radieschenknollen in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, Öl und dem Senf marinieren. Die Blätter der Radieschen in feine Streifen schneiden. Die garen Kartoffeln abgießen. Die Butter zugeben und alles mit einem Stampfer nicht zu fein zerstampfen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Radieschenblätter untermischen. Den Kartoffelstampf anrichten. Eine Mulde in die Mitte drücken. Die marinierten Radieschen mit der Marinade hineingeben. Mit brauner Butter lecker als Beilage zu gebratenem Fisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.3 Radieschen-Joghurt-Speise

Brunnenkresse	4 TL Mineralwasser
1 Bd. glatte Petersilie	4 Becher Joghurt
Zitronensaft	Salz
Pfeffer aus der Mühle	3 Bd. Radieschen
2 EL Schnittlauch, klein geschnitten	500 g kleine Kartoffeln
100 g Speck durchwachsen	

Die Kartoffeln in der Schale kochen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden und die Scheiben in feine Streifen teilen, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen. Den durchwachsenen Speck in feine Würfel schneiden, in der Pfanne anrösten und die Speckwürfel auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Joghurt in einer großen Schüssel mit dem Mineralwasser glattrühren, Radieschen, Speckwürfel und Schnittlauchröllchen dazugeben und mit Pfeffer, Zitronensaft und evtl. etwas Salz würzen. Die Kartoffeln pellen, mit Brunnenkresse bestreuen und zusammen mit der Radieschen-Speise servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

### 8.4 Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce

400 g Kartoffeln	1/2 TL Currypulver
Salz	gemahlener weißer Pfeffer
1 Spitzkohl (ca. 750 g)	1 Bd. Radieschen
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Gemüsebrühe
3 EL Haferflocken	300 g Joghurt
2 EL Kartoffelstärke	1 EL Creme fraiche
2 Eigelbe	5 EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)	2 EL Öl

Die Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln durch eine Presse drücken.

Den Spitzkohl putzen, waschen und klein schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Kohl darin etwa 10 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Kartoffelmus mit dem Spitzkohl, den Haferflocken, der Kartoffelstärke und den Eigelben gut verkneten. Den Teig mit gehackten Kräutern, Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce die Radieschen putzen, waschen, fein hobeln und in der Gemüsebrühe ganz kurz dünsten. Den Joghurt und die Creme fraiche zu den Radieschen geben und die Sauce

erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Spitzkohl-Kartoffel-Masse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden und anschließend in heißem Öl goldgelb braten. Die Bratlinge auf Tellern anrichten und die Radieschensauce dazu servieren.

TIPP: Der kegelförmige, zarte Spitzkohl wird von Frühsommer bis Herbst frisch angeboten. Sollten Sie keinen bekommen können, verwenden Sie die gleiche Menge Weißkohl, garen diesen dann aber etwa 3 Minuten länger.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde



## 9 Mehlspeisen, Nudeln

### 9.1 Pfannkuchen mit Radieschenfüllung

<i>TEIG:</i>	100 g würziger Schinken z. B. Tiroler
100 g Mehl	Speck in hauchdünnen Scheiben
5 Eier	etwas Eichblattsalat
200 ml Milch	150 g saure Sahne oder Creme fraîche, ca.
2 1/2 EL Öl	Salz
Salz	Pfeffer
2 Bd. Schnittlauch in Röllchen	etwas Zitronensaft und Zucker
<i>FÜLLUNG:</i>	<i>AUSSERDEM:</i>
2-3 Bd. Radieschen	Öl zum Braten

FÜR DIE PFANNKUCHEN die Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren, zum Schluss den Schnittlauch unterrühren. Beiseitestellen. FÜR DIE FÜLLUNG die saure Sahne oder Creme fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Die Radieschen putzen, waschen und hobeln. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone und Zucker abschmecken. AUS DEM TEIG in einer leicht geölten Pfanne etwa 8 sehr dünne Pfannkuchen ausbacken. Anschließend jeden Pfannkuchen dünn mit saurer Sahne oder Creme fraîche bestreichen. Nacheinander mit einem Salatblatt und einer Schinkenscheibe belegen. Zwei Esslöffel Radieschen darauf verteilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammenrollen und servieren. DAZU SCHMECKT EIN WÜRZIGES KRÄUTER-PESTO.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 10 Pasteten, Terrinen

### 10.1 Hüttenkäse-Radieschen-Terrine

1 Becher Hüttenkäse natur (450 g)	4 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft
2 Bd. Radieschen und einige Blätter, gehackt	1 1/2 dl Rahm, steif geschlagen
1/2 TL Zitronensaft	einige Radieschen, wenig Brunnenkresse und Schnittlauch, für die Garnitur
1/2 TL Salz	
Pfeffer aus der Mühle	

Vorbereiten: Die Cakeform mit Klarsichtfolie auskleiden.

Zubereiten: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Gelatine im nicht zu heißen Wasserbad auflösen, mit 2 EL Hüttenkäsemasse mischen und sofort gut unter die restliche Masse rühren. Schlagrahm darunterziehen, in die Form füllen. Während ca. 3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

Servieren: Terrine auf eine Platte stürzen, Folie entfernen, in Scheiben schneiden, auf Teller legen und garnieren.

Die schlanke Variante: Statt Rahm Halbrahm verwenden.

**Mengenangabe:** 1 Cakeform von 1 1/4 Liter

### 10.2 Petersilienterrine mit Radieschensalat

*Terrine:*

2 Frühlingszwiebeln  
1 Bd. glatte Petersilie  
3 EL Olivenöl  
2 TL Zitronensaft  
2 Blatt weiße Gelatine  
75 ml Milch  
2 EL süße Sahne  
200 g Frischkäse  
Zucker  
Salz

Pfeffer

*Salat:*

1 Bd. Radieschen  
1/2 Bd. Schnittlauch

*Marinade:*

2 EL Essig  
1 TL süßer Senf  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl

Frühlingszwiebeln fein hacken. Petersilie mit Öl und Zitronensaft pürieren.

Gelatine nach Anweisung einweichen. Milch und Sahne erhitzen, Gelatine darin auflösen und Frischkäse unterrühren. Frühlingszwiebeln und Petersilie ebenfalls unterrühren, Masse mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine kleine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und Masse einfüllen. Kühl stellen, bis sie schnittfest ist.

Für den Salat Radieschen in dünne Scheiben, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade rühren und mit Radieschen und Schnittlauch mischen.

Terrine stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten.

## 11 Reisgerichte

### 11.1 Radiesli-Risotto

1 Zwiebel	1 TL Salz
1 1/2 EL Olivenöl	2 Bd. Radiesli mit wenig Grün
300 g Risottoreis	2 EL geriebener Sbrinz
2 dl Weißwein	2 EL saurer Halbrahm
1 l heißes Wasser, ca.	Salz, Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Öl warm werden lassen, Zwiebeln ca. 1 Min. andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen. Wasser und Salz unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen. Radiesli in Schnitzchen und die Blätter in grobe Stücke schneiden, Käse und Halbrahm daruntermischen, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**pro Person:** 348 kcal / 1454 kJ; E 7 g, F 8 g, KH 62 g



## 12 Salate

### 12.1 Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen

8 Scheib. geräucherte Putenbrust (à ca. 20 g)	5 EL Brühe
3 Scheib. Toastbrot	1 EL Rapsöl 1. Pressung
1 Prise Zucker	2 Bd. Radieschen
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	2 Birnen
Pfeffer	200 g Blattsalat (z.B. Römer- oder Friséesalat)
Salz	
2 EL Essig	

Salat putzen, verlesen, waschen und evtl. etwas zerpfücken. Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen, würfeln, vorbereitete Zutaten mischen. Toast entrinden, würfeln, und im heißen Öl kurz anrösten. Herausnehmen, Brühe, Essig, Gewürze und Öl verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Croûtons darüberstreuen. Mit Putenbrust anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 12.2 Brunnenkresse-Salat

<i>Zutaten</i>	Salz
2 Bd. Radieschen	Pfeffer aus der Mühle
120 g Schalotten	8 EL Öl
2 Kohlrabi (ca. 650 g)	1 Bd. Brunnenkresse
5 EL Obstessig	

Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Obstessig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Gemüse mischen, die Salatsauce unterheben und alles 10 Minuten durchziehen lassen. Blätter der Brunnenkresse von den Stielen zupfen und waschen. Blätter dann -am besten in der Salatschleuder- trockenschleudern oder gut abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat heben.

Als Menüvorschlag: Vorspeise: Brunnenkresse-Salat Hauptspeise: Leber mit Apfelfringen  
Dessert: Traubencreme

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

### 12.3 Grüner Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln festkochende	4 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 Bd. Radieschen
0.25 l Rinderfond (Glas)	1 Bd. Brunnenkresse (oder Gartenkresse)
5 EL Weißweinessig	30 g Sauerampferblätter
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	30 g Gänseblümchenblätter und -blüten
6 Scheibe(n) Frühstücksspeck (Bacon)	(oder Borretsch mit Blüten)
3 Frühlingszwiebeln	

1. Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, abgießen und noch warm schälen, in Scheiben schneiden. Den Rinderfond mit dem Essig, Salz und Pfeffer erhitzen, über die Kartoffeln gießen.
2. Den Speck in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in Scheiben schneiden. 1 El. von dem Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin ausbraten, die Frühlingszwiebeln kurz mitbraten, dann über die Kartoffeln gießen. Das restliche Öl untermischen.
3. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Einige zarte Blätter fein schneiden. Die Brunnenkresseblättchen und die Kräuter hacken und alles unter den Kartoffelsalat mischen.
4. Den Salat mit den Radieschenscheiben und den Gänseblümchen- oder Borretschblüten garnieren. Bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

1600 kJ

### 12.4 Kartoffelsalat mit Radieschen

500 g frisch gekochte Pellkartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)	150 g magerer gekochter Schinken (in dünne Scheiben geschnitten)
1/8 l warme Fleischbrühe (Instant)	1 Salatgurke (250 g)
Salz	1 Dos. milder Joghurt (150 g, 3,7 % Fett)
frisch gemahlener weißer Pfeffer	3 EL leichte Mayonnaise (50 % Fett)
2 Bd. Radieschen	3 EL gehackte Petersilie
3 Frühlingszwiebeln	

Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Brühe begießen und schichtweise mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Radieschen, Frühlingszwiebeln und Salatgurke waschen, trocken tupfen. Die Radieschen und die Salatgurke in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, den gekochten Schinken in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten vorsichtig mischen. Joghurt, Mayonnaise und Petersilie verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Zugedeckt 20 Minuten kühl stellen.

Vor dem Servieren noch einmal vorsichtig wenden und abschmecken.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten ohne Kühlzeit

**Pro Portion ca.:** 268 kcal / 1125 kJ

## 12.5 Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen

2 Eier	1 EL Pinienkerne
1 Bd. Radieschen	2 EL Rotwein- oder Himbeeressig
1 Bd. Brunnenkresse	Salz
1 Bd. Kerbel	Pfeffer
2 EL Nussöl	1 Prise Zucker

Eier in ca. 10 Min. hart kochen. In der Zwischenzeit Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Brunnenkresse sowie Kerbel abbrausen, trockenschütteln, vom Kerbel die Blättchen abzupfen. Die Eier abgießen, kalt abschrecken und pellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin leicht bräunen, anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Die Eier halbieren, Dotter herauslösen. Eiweiß fein würfeln. Radieschen, Brunnenkresse, Kerbel, Eiweiß und Marinade locker vermengen und auf 4 Tellern anrichten. Eidotter durch ein Sieb streichen, über dem Salat verteilen. Sofort servieren.

Tipp: Lecker schmecken auch gehackte Walnüsse anstatt der Pinienkerne.

Menü: - VORSPEISE: Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen - SUPPE: Spargelcremesuppe mit Krabben - HAUPTSPEISE: Überbackene Lammkoteletts - DESSERT: Baiser-Nest mit Orangencreme

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 120 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 2 g

## 12.6 Kohlrabi-Radieschen-Salat

125 g Kohlrabi	Zucker
1 kl. Apfel	weißer Pfeffer
1/2 B. Sahnejoghurt (75 g)	5 Radieschen
2 EL Zitronensaft	1 EL Schnittlauch
Salz	

Kohlrabi schälen, vierteln, Apfel ungeschult vierteln und entfernen, beides mit der groben Raspelscheibe des Schnitzelwerkes raspeln. Joghurt, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten geben, gut verrühren. Radieschen mit der feinen Raspelscheibe raspeln, Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden,

beides über den Salat streuen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

278 kcal / 1166 kJ; E 10 g, F 8 g, KH 40 g

### 12.7 Kräutersalat mit Radieschen

250 g weißer TK-Spargel	1 Bd. Dill
1 Bd. Radieschen	1 Bd. Kerbel
Salz, Pfeffer	1 Bd. Zitronenmelisse
2 EL Essig	1 Bd. Minze
1 TL Honig	1 Bd. Basilikum
4 EL Nussöl	1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Petersilie	

Den Spargel antauen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Salz, Pfeffer, Essig, Honig und Öl in einer Schüssel verrühren. Spargel und Radieschen hineingeben und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Kräuter vorsichtig unter den Spargel-Radieschen-Salat heben. (Den Salat in der Saison mit frischem Spargel zubereiten.)

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Marinieren** ca. 20 Min.

**pro Person:** 130 kcal; E 2 g, F 12 g, KH 3 g

### 12.8 Kressesalat mit Äpfel und Radieschen

200 g Kresse	2 Zitronen, Saft von
2 Äpfel (z. B. 'Golden Delicious')	5 EL Sahne
2 Bd. Radieschen	Salz
50 g Mandeln	Pfeffer

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfelchen schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden.

Mandeln schälen und grob hacken. Kresse, Apfelwürfel, Radieschenscheiben in eine Schüssel geben.

Mandeln darüber streuen. Zitronensaft mit Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.

**12.9 Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl**

500 g Blumenkohl	300 g Vollmilchjoghurt
Salz	2 EL Weißweinessig
100 g Mehl	1 Bd. Schnittlauch
250 ml Gemüsefond (a. d. Glas)	1 Bd. Radieschen (ca. 200 g)
2 Eier	150 g Löwenzahn (ersatzweise Rauke)
Pfeffer (a. d. Mühle)	Öl zum Frittieren
1/2 TL Cayennepfeffer	

1. Blumenkohl in Röschen teilen, in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Mehl mit 50 ml Gemüsefond und den Eiern zu einer glatten Masse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Essig und 50 ml Gemüsefond eine Vinaigrette herstellen. Schnittlauch, bis auf einige Stiele, in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce heben.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Löwenzahn putzen und waschen.
4. Öl zum Frittieren erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Fett 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Löwenzahn und Radieschen auf einer Platte anrichten, die heißen Blumenkohlröschen darauf anrichten. Den restlichen Schnittlauch zweimal durchschneiden, den Salat damit garnieren. Die Joghurt-Schnittlauch- Sauce getrennt dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde, 10 Minuten

**Pro Portion:** 403 kcal / 1686 kJ; E 12 g, F 27 g, KH 27 g

**12.10 Nüsslisalat mit rosa Radieschen**

250 g Nüsslisalat (Feldsalat)	1 Knoblauchzehe, gepresst
50 g Kürbiskerne	1 Zwiebel, gehackt
8 Radieschen	1/2 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt
<i>Sauce</i>	4 EL Rotweinessig
1 TL Senf	2 EL Öl, evtl. Olivenöl
	1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Kurz vor dem Servieren Nüsslisalat mit den Kürbiskernen zur Sauce geben, mischen, und die Radieschen mit der Bircherraffel über den Salat reiben.

**12.11 Radieschen Salat**

2 Bd. Radieschen	1 Pr. Salz
1 kl. säuerlicher Apfel	1 Pr. Zucker
2 TL Zitronensaft	Pfeffer
einige Blätter Kopfsalat	1 TL geriebener Meerrettich
3 EL Joghurt	feingehackter Dill

Radieschen waschen, putzen, mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden, den vorbereiteten Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. 2 Teller mit Salatblättern auslegen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich und Dill zu einer Salatsauce verrühren, mit Radieschen und Apfel vermischen, sofort auf dem Kopfsalat anrichten.

Tip: Anstelle von Radieschen zarten Rettich verwenden.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

149 kcal / 623 kJ; E 8 g, F 2 g, KH 24 g

### 12.12 Radieschen-Eier-Salat

300 g Doppelrahmfrischkäse	4 EL Weißweinessig
2 Bd. Schnittlauch	1 Bd. glatte Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer	1 Frühlingszwiebel
Salz	3 Bd. Radieschen
8 EL Rapsöl	8 frische hartgekochte Eier

Radieschen putzen, abbrausen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Salatsauce rühren. Zwiebelringe und Petersilie unterrühren. Schnittlauch abbrausen, abtrocknen und in Röllchen schneiden. Frischkäse zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen Bällchen formen und in den Schnittlauchröllchen wälzen. Die Eier pellen und in Viertel schneiden. Zusammen mit den Radieschen und den Käsebällchen in einer Schüssel anrichten. Mit der Salatsauce beträufeln und vorsichtig mischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

590 kcal / 2470 kJ

### 12.13 Radieschen-Kartoffel-Salat mit Schafskäsedressing

500 g kleine Kartoffeln, festkochend	1 Knoblauchzehe
125 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe	100 g Schafskäse
2 Bd. Radieschen	200 g Saure Sahne
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle	100 g Oliven
Prise Zucker	1/2 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt
1 TL Zitronensaft	

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, abgießen, abkühlen lassen. Anschließend pellen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen, Kartoffeln gut durchziehen lassen, bis die Brühe aufgesogen ist. 2. Radieschen, Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Radieschen in Scheiben schneiden, das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in schräge Stücke schneiden. 3. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. 4. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Saurer Sahne, Olivenöl pürieren. Dressing mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Zitronensaft würzig abschmecken. 5. Kartoffel-, Radieschenscheiben, Frühlingszwiebeln, Oliven vorsichtig mit dem Dressing mischen. 6. Salat mind. 30 Min. durchziehen lassen, vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Durchziehzeit:** ca. 30 Min.

**Garzeit:** ca. 20 Min.

**Zubereitungszeit:** ca. 30-35 Min.

## 12.14 Radieschen-Salat

2 Bd. Radieschen	1 Prise Salz
1 kl. säuerlicher Apfel	1 Prise Zucker
2 TL Zitronensaft	Pfeffer
einige Blätter Kopfsalat	1 TL ger. Meerrettich
3 EL Joghurt	feingehackter Dill

Radieschen waschen, putzen, mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden, den vorbereiteten Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. 2 Teller mit Salatblättern auslegen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich und Dill zu einer Salatsoße verrühren, mit Radieschen und Apfel vermischen, sofort auf dem Kopfsalat anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

## 12.15 Radieschen-Salat mit gerösteten Nüssen

<i>SALAT:</i>	1 Schalotte
3 Bd. Radieschen	1/2 Kopfsalat, ca.
70 g gemischte Nüsse	<i>MARINADE:</i>
Salz	etwas heller Balsamicoessig
Pfeffer	

Olivenöl  
süßer Senf

1 Prise Zucker

FÜR DEN SALAT die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind und anfangen zu duften. Den Kopfsalat waschen und trocken schütteln. Die Schalotte abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die geputzten und gewaschenen Radieschen in Stücke schneiden. Beides mit der Hälfte der Nüsse mischen. ZUM MARINIEREN wenig Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer über die Radieschen-Mischung geben. Alles vermischen und etwas ziehen lassen. Radieschen auf dem Kopfsalat anrichten. Mit den restlichen Nüssen bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.16 Radieschenrettich-Salat mit Kresse

4 Eier  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Bd. Petersilie  
3 EL Obstessig  
Salz  
Pfeffer

1 Prise Zucker  
4 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)  
1 Kopfsalat  
1 Bd. Radieschen  
1 Rettich (ca. 600 g)  
100 g Kresse

Eier ca. 8 Minuten wachweich kochen. Anschließend abschrecken und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl darunter schlagen. Zwiebel und die Hälfte der Petersilie unterrühren.

Salat waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen und vierteln. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Kresse unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Eier schälen und halbieren. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade locker mischen, mit den Eiern anrichten. Petersilie vor dem Servieren darüber streuen. Dazu passt Knacke- oder Vollkornbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 12.17 Radieschensalat

2 Bd. Radieschen  
2 EL milder Weißweinessig  
8 EL Öl  
1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer  
1 TL Senf  
1 EL Schnittlauchröllchen

Essig mit dem Öl, 4 EL lauwarmen Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Die Radieschen waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen salzen, mit der Sauce mischen und den Schnittlauch unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.18 Radieschensalat

<i>Zutaten</i>	3 EL Vollmilch-Joghurt
1 Bd. Radieschen	2 EL Zitronensaft
1 kl. Rettich	3 EL Öl
1 Apfel	Salz
1/2 Kästchen Kresse	Pfeffer
<i>Salatsauce</i>	Zucker

Radieschen waschen, Rettich schälen, Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Alles mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Kresse mit einer Schere abschneiden, in einem Sieb waschen. Joghurt, Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten auf Tellern anrichten, Sauce darüber geben, mit Kresse bestreut servieren.

Tip: Der Salat wird zu einer vollständigen Mahlzeit, wenn man geraspelten Schnittkäse untermischt und Vollkornbrot dazu reicht.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.19 Radieschensalat

1/2 Bd. Schnittlauch	1 Rumpsteak (250 g)
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Kopfsalat
200 ml Fleischbrühe	2 Bd. Radieschen
6 EL Aceto balsamico bianco	1 Kohlrabi (ca. 400 g)
1 Zwiebel	250 g Kartoffeln
Salz, Steakpfeffer	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	

Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Radieschen putzen und in Spalten schneiden. Kopfsalatblätter waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Steak trockentupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite kräftig anbraten, dann bei mittlerer Hitze je Seite 5-7 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Steakpfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Für die Vinaigrette Zwiebel schälen und

fein hacken. Kartoffeln zerdrücken, mit Zwiebel, Essig, Brühe und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und unter die Vinaigrette mischen. Fleisch in Scheiben schneiden. Gemüse mischen und das Fleisch darauf anrichten. Dazu die Kartoffelvinaigrette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

220 kcal / 920 kJ

## 12.20 Radieschensalat mit Hähnchensülze

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)	Zucker
200 ml Hühnerbrühe (instant)	4 Bd. Radieschen
1 Ei	1 klein. Zwiebel
5 Blatt Gelatine	1 IL Dijon-Senf
125 ml Weißwein	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	Kerbel zum Garnieren

Das Hähnchenbrustfilet abrausen, trockentupfen und in der heißen Hühnerbrühe etwa 10 Min. garen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Das Ei trennen. Das Eiweiß in die Brühe rühren, aufkochen lassen. Den trüben Schaum abschöpfen.

Die Gelatine einweichen. Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden. In eine flache, kleine Schale geben. Gelatine in der Brühe auflösen, Weißwein unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über das Fleisch gießen, ca. 4 Std. kühlen.

Radieschen waschen, putzen und fein schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen Radieschen mit den Zwiebelstreifen und dem Dressing gut mischen. Auf 4 Teller verteilen. Hähnchensülze aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Kerbel bestreuen. Evtl. mit Radieschen und Radieschenblättern garnieren. Dazu nach Wunsch knuspriges Baguette reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kühlen** ca. 4 Std.

**Garen** ca. 10 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 150 kcal; E 11 g, F 8 g, KH 3 g

## 12.21 Radieschensalat mit Käse

1 Bd. Radieschen, evtl. mehr	100 g Kresse
100 g Gouda	2 EL Öl
2 Lauchzwiebeln	2 EL Essig

1 EL saure Sahne oder Vollmilchjoghurt	Pfeffer
Salz	1 Prise Zucker

Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Käse fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Kresse gut waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Essig, Öl und saure Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über den Salat geben und unterheben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 12.22 Radieschensalat mit Quark-Brot

125 g Magerquark	1 Stange Frühlingszwiebel
2 EL Buttermilch	1 klein. handvoll Rauke
etwas Salz, Pfeffer	1 TL Weißweinessig
1 EL feingeschnittene Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)	2 TL Rapsöl
1/2 Bd. Radieschen	1 Scheib. Sonnenblumenkernbrot

Quark mit Buttermilch, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter unterziehen. Radieschen putzen, abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, abspülen und fein schneiden. Rauke abspülen und abtropfen lassen. Essig mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Rauke untermischen. Sonnenblumenkernbrot mit Quark und Salat anrichten.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

**je Portion:** 322 kcal / 1348 kJ

## 12.23 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing

2 Eier	2 TL mittelscharfer Senf
1 Rettich (ca. 700 g)	Salz, Pfeffer
1 mittelgroße Salatgurke	1 Prise Zucker
1 Bd. Radieschen	6 EL Öl
4 EL Kräuter-Essig	1 Beet Kresse

Eier ca. 10 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen. Rettich schälen, Gurke und Radieschen putzen. Alles waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Eier hacken. Unter die Marinade heben.

Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, evtl. kurz ziehen lassen. Kresse abspülen,

vom Beet schneiden und darüber streuen. Dazu schmecken Laugenbrezeln oder -Stangen.

**Mengenangabe:** 4 pro Portion ca.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

230 kcal / 960 kJ; E 7 g, F 19 g, KH 6 g

### 12.24 Sellerie-Radieschen-Becher

1 Prise Zucker	150 g Sahnejoghurt
1 TL gehacktes Liebstöckel	1 Zitrone, Saft von
1 EL gehackte Mandeln	400 g Knollensellerie
Salz, weißer Pfeffer	1 Bd. Radieschen
2 EL Salatmayonnaise	

Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden. Sellerie schälen, raffeln und sofort mit Zitronensaft mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade rühren und mit Radieschen und Sellerie mischen. Abschmecken und anrichten.

Tipp: Man kann auch die Marinade zuerst bereiten und den Sellerie sofort hineingeben, damit er nicht braun wird.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

## 13 Saucen, Marinaden

### 13.1 Radieschen-Kräuter-Quark

1 Bd. kleine Radieschen	Salz
1/2 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
Petersilie	Zitrone
Estragon	Zucker
250 g Sahnequark	

Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder grob raffeln. Die Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln, danach fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit den Radieschen und dem Quark vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Zucker abschmecken. Tipp: Sofort servieren, da die Radieschen den Quark sonst rosa färben und Wasser ziehen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 13.2 Radieschen-Kresse-Quark

250 g Magerquark	1 klein. rote Zwiebel
50 ml Milch (1,5 % Fett)	1 Kästchen Kresse
Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Radieschen

Kresse grob hacken, Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel klein hacken. Alles unter den Quark und die Milch mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es schärfer mag, nimmt statt Quark und Milch 200 Gramm Schafskäse, ein bis zwei Esslöffel Joghurt und evtl. noch ein bisschen Olivenöl.

### 13.3 Radieschensoße

1 Zwiebel	150 g Crème fraîche
1 klein. Kartoffel	Salz
5 groß. Radieschen	Pfeffer
40 g Butter	Muskat
1/4 l Gemüsebrühe	Cayennepfeffer

Zwiebel und Kartoffel in Würfel schneiden, Blattgrün von drei Radieschen kleinhacken.

Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Kartoffel, Radieschengrün und Brühe hinzufügen, ankochen und 15 Minuten fortkochen. Masse pürieren und mit Crème fraîche und Gewürzen unter Rühren aufkochen. Kleingeschnittene Radieschen dazugeben und in der Nachwärme garen. Warm zu hellem Fleisch oder Nudelgerichten reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 14 Vorspeisen, Suppen

### 14.1 Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen

1 Ciabattabrot	60 g Tomaten
3 EL Kresse	120 g Radieschen
4 EL Rapsöl kalt gepresst	320 g Kohlrabi
3 EL Weinessig	200 g Spargel weiß
3 EL Spargelsud	200 g Spargel grün
1 1/2 EL Schnittlauch	240 g Spargelspitzen
40 g Zwiebeln rot	Salz und Pfeffer

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen, abtropfen, in dünne Scheibchen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Kresse abschneiden. Spargel weiß vom Kopf nach unten schälen, grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen und in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einer Butterflocke auf den Biss kochen, erkalten lassen. Spargelspitzen vom Kopf her ein Drittel nach unten abschneiden, den Rest in feine Scheibchen schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Spargelscheibchen in eine Schüssel geben, etwas Spargelsud dazu, Weinessig, Rapsöl, Schnittlauch zugeben, verrühren, salzen und pfeffern, Tomatenwürfel unterheben. Kohlrabi und Radieschenscheiben auf Tellern rundum überlappend anrichten, in der Mitte Lachsschinken zur Rose eingedreht setzen, Spargelspitzen unter den Lachsschinken einstecken. Tomaten-Kräuter Marinade rundum darüber geben, mit Kresse bestreuen, Ciabatta kross backen, in Scheiben schneiden und mit anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 14.2 Gebratener Ziegenkäse in Zucchinistreifen

3 mittelgroße Zucchini	3 EL weißer Balsamico-Essig
2 Ziegenkäse	50 g Bärlauch
Salz	100 ml Olivenöl und
Pfeffer	Olivenöl zum Braten
4 reife Tomaten	

Zucchini waschen und putzen. 2 Zucchini längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Käse halbieren, salzen, pfeffern und mit den Zucchinistreifen umwickeln.

Tomaten 1/2 Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen

und klein würfeln. Restliche Zucchini ebenfalls klein würfeln. Tomaten und Zucchini mit Balsamico-Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch waschen, trockenschütteln. Blätter grob zerkleinern, mit dem Olivenöl im Mixer fein pürieren, Bärlauchöl mit den Tomaten und Zucchini mischen.

Umwickelte Käse in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Auf Tellern anrichten, Tomaten-Zucchini-Vinaigrette um die Käse verteilen und servieren.

**Mengenangabe:** Portio

### 14.3 Käsecreme mit Radieschen

1 Bd. Radieschen	2 TL Sahnemeerrettich
1 Bd. Kerbel	Salz
200 g Doppelrahmfrischkäse	Pfeffer
100 g Speisequark	1 Salatgurke
1 TL Zitronenschale (unbeh.)	1/2 TL Zucker
3 EL Zitronensaft	4 EL Öl

Radieschen putzen, 2/3 fein würfeln. Den Kerbel waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Mit Frischkäse, Quark, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. 30 Min. kalt stellen.

Gurke in Scheiben hobeln, salzen und 20 Min. in ein Sieb geben. 2 EL Zitronensaft mit Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Ausgedrückte Gurkenscheiben untermischen.

Gurken und Käsecreme anrichten. Mit den restlichen Radieschen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Pro Portion:** 319 kcal / 1276 kJ

### 14.4 Pikante Radieschensuppe mit Gänseblümchen

2 Bd. Radieschen mit schönen Blättern	Blatt/Blätter
2 klein. Schalotten	Gänseblümchen (nur die
50 g Sauerrahmbutter	Blütenköpfe)
1 EL Mehl	100 ml Sahne
800 ml Gemüsefond	Prise(n) Salz, Pfeffer, Muskat
etwas Liebstöckel	2 Blätter Zitronenmelisse zur Dekoration

Radieschenbund waschen. Radieschenblätter abtrennen und hacken. Radieschen grob hacken und Schalotten fein würfeln. Butter schmelzen, 2/3 der Radieschen mit Schalotten dazu geben und anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mehl einstreuen und kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, Liebstöckel dazugeben und die Suppe 5 Minuten

köcheln lassen. Gänseblümchen kalt abbrausen und auf Küchentrepp trocknen lassen. Die Suppe mit den restlichen Radieschen, den Radieschenblättern und der Sahne mit einem Pürierstab zu einer sämigen Suppe aufschlagen. Die Suppe nochmals erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf vier Teller verteilen. Auf jeden Teller 3-4 Gänseblümchenköpfe setzen und mit Zitronenmelisseblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

177 kcal / 741 kJ

## 14.5 Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch

2 Bd. Radieschen	1 Msp. Chilipulver
1 rote Zwiebel	300 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)
2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
150 ml weißer Balsamico-Essig	1 EL Wasabi-Paste
4 EL Grenadinesirup	Kresse zum Bestreuen
Salz, Pfeffer	

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Schöne Radieschenblätter waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in heißem Rapsöl andünsten. Mit Essig ablöschen und mit 100 ml Wasser auffüllen. Sud vom Herd nehmen, Grenadinesirup unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, mit dem heißen Sud übergießen und auskühlen lassen. Inzwischen Thunfisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 cm dicke Balken schneiden. Diese in heißem Olivenöl auf jeder Seite 10 Sekunden anbraten. Thunfisch aus der Pfanne nehmen, rundum möglichst dünn mit Wasabi einstreichen und in den gehackten Radieschenblättern wälzen. Thunfisch in dicke Scheiben teilen. Eingelegte Radieschen etwas abtropfen lassen und mit Thunfisch anrichten. Etwas vom süßsauren Sud über die Radieschen träufeln und mit Kresse bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

## 14.6 Radieschen-Creme

600 g Radieschen mit Grün	900 ml Gemüsebrühe
350 g Kartoffeln, mehligkochende	100 g Creme fraîche
75 g Schalotten	Salz
1 1/2 EL Butter	Pfeffer, schwarzer

Radieschen gründlich waschen. Etwas Grün und 12 Radieschen beiseite legen, den Rest hacken. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Schalotten pellen und würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalottenwürfel, Kartoffeln und die gehackten Radieschen mit Grün darin anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit der Creme fraîche verfeinern und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen. Die übrigen Radieschen in Scheiben schneiden und mit dem Radieschengrün über die Suppe streuen.

Als Menü bestehend aus: Radieschen-Creme Waller mit Pilzen Hähnchenbrustfilets mit Bohnen-Birnen-Salat Beeren in Sektgelee

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 14.7 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio

1 klein. Zwiebel (z. B. rote)	2-3 EL Öl
1/2 Bd. frischer oder	1 Bd. Radieschen
1 EL TK-Schnittlauch	1 Kohlrabi (ca. 150g)
2 EL Essig (z. B. Kräuter-Essig)	einige Blätter Kopfsalat
Salz, Pfeffer (z. B. grober)	4 TL (40 g) Schmand oder Creme fraîche
1 Prise Zucker	evtl. Kerbelblättchen zum Garnieren

Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Zwiebelwürfel und Schnittlauch unterrühren. Radieschen putzen und waschen. Kohlrabi schälen und waschen. Beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salat waschen, trockenschütteln und auf Teller verteilen. Gemüse rosettenförmig darauf anrichten. Mit der Marinade beträufeln und kurz ziehen lassen. Je einen Klecks Schmand daraufgeben. Evtl. mit Kerbelblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**Portion ca.:** 130 kcal / 540 kJ; E 1 g, F 12 g, KH 0 g

### 14.8 Radieschen-Quark-Dip

1 Bd. Radieschen, gewaschen, geputzt und halbiert	500 g Magerquark
4 Frühlingszwiebeln, grob gehackt	150 g Joghurt
2 EL Petersilie, grob gehackt	1 EL Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle, Salz

Radieschen, Frühlingszwiebeln und Petersilie in die Küchenmaschine mit Schneidmesser geben und so lange hacken, bis sie ganz klein sind. Messer herausnehmen und den Mixer reinsetzen. Die restlichen Zutaten zugeben und verrühren.

Passt zum Grillen, als Brotaufstrich oder als Dip zu Brezeln.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 14.9 Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel	Salz
1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel	Pfeffer
2 groß. Radieschen mit Grün	Muskat
30 g Butter	1 EL Zitronensaft
3/4 l Gemüsebrühe	100 g süße Sahne
200 g Crème fraîche	

Zwiebel in feine, Kartoffel in grobe Würfel, Radieschen und Radieschenblätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Radieschenblätter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen. Masse pürieren, Crème fraîche hinzufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Sahne steif schlagen. Suppe in Suppentassen füllen, Sahneklecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.10 Radieschencremesuppe

1/2 kg Radieschen mit Blättern	1/2 TL Salz
100 g Doppelrahmfrischkäse	1/2 TL Pfeffer
100 g Crème fraîche	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Zwiebel	Muskat, frisch gerieben
20 g Butter	1 Zitronensaft
3/8 l Gemüsebrühe	

Radieschen putzen, mit den Blättern sorgfältig waschen, einige schöne Blätter zur Seite legen. Radieschen und Blätter, Frischkäse und Crème fraîche im Mixer pürieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Radieschenpüree und die Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Min. leise kochen lassen.

Die zurückgelassenen Radieschenblätter in schmale Streifen schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Zitronensaft würzig abschmecken, und mit den Radieschenblättern bestreut servieren.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass sie wirklich frische Radieschen mit straffen grünen Blättern bekommen.

### 14.11 Radieschensuppe

4 Bd. Radieschen	1 l Gemüsebrühe
4 mittelgroße Kartoffeln	4 EL Crème fraîche
25 g Markenbutter	Kresse zum Garnieren

1 Bund Radieschen schälen und die rote Haut in Streifen schneiden. Alle Radieschen und Kartoffeln waschen und kleinschneiden, in Butter andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten garen lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe in Teller füllen und jeweils mit einem Klacks Crème fraîche, Radieschenstreifen und Kresse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 30

### 14.12 Schaumsuppe von Radieschenblättern mit Chorizo

2 Schalotten	250 g Schlagsahne
2 EL Rapsöl	Salz
100 ml Weißwein	Pfeffer
750 ml Geflügelbrühe (Instant)	1 Zitrone, Saft von
2 Bd. Radieschen, Blätter von	100 g Chorizo (spanische Wurst)
16 Radieschen	50 g kalte Butter
100 ml Olivenöl	2 EL geschlagene Sahne
1 Knoblauchzehe	

Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißem Rapsöl in einem Topf andünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe dazugießen und um 1/3 einkochen lassen.

Inzwischen Radieschenblätter waschen, trockenschütteln und mit dem Olivenöl in einen Mixer geben. Den Knoblauch abziehen, grob zerkleinern, zur Öl-Radieschenblätter-Mischung geben, alles miteinander zu einer feinen Paste pürieren.

Sahne zur Suppe gießen, noch mal um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Radieschen waschen, vierteln oder in dünne Scheiben schneiden. Chorizo der Länge nach in Stücke teilen.

Radieschenblätterpüree, gewürfelte Butter und geschlagene Sahne zur eingekochten Suppe geben und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Radieschen und Wurst in tiefe Teller verteilen. Schaumsuppe darauf gießen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.13 Tiroler Radieschensuppe

300 g Radieschen	800 ml klare Gemüsesuppe
1 Zwiebel	200 ml Buttermilch
60 g Schinkenspeckscheiben	Salz
2 EL Butter	Radieschenspalten
1 TL Honig	gehackte Radieschenblätter

Radieschen von den grünen Blättern befreien, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken, Schinkenspeckscheiben klein würfeln.

Zwiebel und Speck in Butter anschwitzen. Honig einrühren, Suppe zugießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Radieschen und Buttermilch zugeben, erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren, abschmecken und in Tellern verteilen. Mit Radieschenspalten und Radieschengrün garnieren. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

Servus-Tipp: Eine gute Basis für diese Suppe ist eine selbst gemachte klare Gemüsesuppe aus Wurzelgemüse, Zwiebeln, Paradeisern, Pfeffer, Lorbeer und Zitronenschale. Zum Dekorieren machen sich getrocknete Almblumen sehr hübsch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zeitaufwand:** 35 Minuten



## Index

- APFEL  
Kressesalat mit Äpfel und Radieschen, 28
- APRIL  
Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen, 27  
Radieschen, 11
- AUGUST  
Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 29
- BEILAGE  
Kartoffel-Radieschen-Stampf, 15  
Radieschengemüse, 1  
Tomatenspieße, 1
- BLATTSALAT  
Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen, 25
- BLUMENKOHL  
Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 29
- BROKKOLI  
Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip, 15
- BROT  
Röstbrot mit Radieschenblätter-Frischkäse, 3
- BROTZEIT  
Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot, 13
- BRUNNENKRESSE  
Brunnenkresse-Salat, 25
- CARPACCIO  
Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 39  
Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch, 41
- DIP  
Radieschen-Quark-Dip, 42
- EI  
Radieschen-Eier-Salat, 30
- Rührei mit Radieschen, 5
- EIERSPEISE  
Rührei mit Radieschen, 5
- EINFACH  
Käsecreme mit Radieschen, 40  
Würz-Radieschen, 7
- FELDSALAT  
Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 29
- FILET  
Radieschengemüse mit Schweinemedallions und Kartoffeln, 9  
Rinderfilet mit Radieschen, 9
- FISCH  
Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch, 41
- FLEISCH  
Radieschengemüse mit Schweinemedallions und Kartoffeln, 9  
Radieschensoße, 37  
Rinderfilet mit Radieschen, 9
- FRISCHKAESE  
Röstbrot mit Radieschenblätter-Frischkäse, 3
- FRUEHLINGSZWIEBEL  
Grüner Kartoffelsalat, 26
- GAESTE  
Grüner Kartoffelsalat, 26
- GEFLUEGEL  
Radieschensalat mit Hähnchensülze, 34
- GEMUESE  
Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip, 15  
Radieschen, 11, 12  
Radieschengemüse, 1  
Rettich (Radie), 12  
Tomatenspieße, 1
- GRILLEN  
Radieschen-Quark-Dip, 42  
Radieschensalat, 32

## INFORMATION

- Radieschen, 11, 12
- Rettich (Radie), 12

## ITALIEN

- Rinderfilet mit Radieschen, 9
- Tomatenspieße, 1

## JOGHURT

- Radieschen-Quark-Dip, 42

## JUNI

- Radieschen, 11

## KAESE

- Frühlingskäse, 13
- Gebratener Ziegenkäse in Zucchini-streifen, 39
- Hüttenkäse-Radieschen-Terrine, 21
- Käsecreme mit Radieschen, 40
- Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot, 13

## KARTOFFEL

- Grüner Kartoffelsalat, 26
- Kartoffel-Radieschen-Stampf, 15
- Kartoffelsalat mit Radieschen, 26
- Radieschen-Joghurt-Speise, 16
- Radieschen-Kartoffel-Salat mit Schafskäsedressing, 30
- Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 16

## KARTOFFELSALAT

- Grüner Kartoffelsalat, 26

## KOHL

- Spitzkohlbratlinge mit Radieschensauce, 16

## KOHLRABI

- Brunnenkresse-Salat, 25
- Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 39
- Kohlrabi-Radieschen-Salat, 27
- Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 42

## KRAEUTER

- Grüner Kartoffelsalat, 26
- Kräutersalat mit Radieschen, 28
- Petersilienterrine mit Radieschensalat, 21

- Radieschen-Kräuter-Quark, 37

## KRESSE

- Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen, 27
- Kressesalat mit Äpfel und Radieschen, 28
- Radieschen-Kresse-Quark, 37
- Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 32

## LOEWENZAHN

- Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 29

## MAERZ

- Hüttenkäse-Radieschen-Terrine, 21
- Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 29
- Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 42
- Radieschensalat mit Hähnchensülze, 34

## MAI

- Käsecreme mit Radieschen, 40
- Radiesli-Risotto, 23
- Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 35

## MENUE

- Radieschen-Creme, 41

## NUDEL

- Radieschensoße, 37

## NUSS

- Radieschen-Salat mit gerösteten Nüssen, 31

## OESTERREICH

- Tiroler Radieschensuppe, 44

## P4

- Käsecreme mit Radieschen, 40
- Radieschenblättersuppe, 43
- Radieschensalat, 33
- Radieschensoße, 37

## P6

- Radieschen-Creme, 41

## PETERSILIE

- Petersilienterrine mit Radieschensalat, 21
- Radieschen-Quark-Dip, 42

## PFANNKUCHEN

Pfannkuchen mit Radieschenfüllung, 19

## PREISWERT

Grüner Kartoffelsalat, 26

## PUEREE

Kartoffel-Radieschen-Stampf, 15

## PUTE

Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen, 25

## QUARK

Radieschen-Kräuter-Quark, 37

Radieschen-Kresse-Quark, 37

Radieschen-Quark-Dip, 42

## RADIESCHEN

Ausgebackene Broccoliröschen mit pikantem Radischendip, 15

Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen, 25

Brunnenkresse-Salat, 25

Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 39

Frühlingskäse, 13

Gebratener Ziegenkäse in Zucchini-streifen, 39

Grüner Kartoffelsalat, 26

Hüttenkäse-Radieschen-Terrine, 21

Käsecreme mit Radieschen, 40

Kartoffel-Radieschen-Stampf, 15

Kartoffelsalat mit Radieschen, 26

Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen, 27

Kohlrabi-Radieschen-Salat, 27

Kräutersalat mit Radieschen, 28

Kressensalat mit Äpfel und Radieschen, 28

Löwenzahn-Radieschen-Salat mit fritiertem Blumenkohl, 29

Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 29

Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot, 13

Petersilienterrine mit Radieschensalat, 21

Pfannkuchen mit Radieschenfüllung, 19

Pikante Radieschensuppe mit Gänseblümchen, 40

Radieschen, 11, 12

Radieschen Salat, 29

Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch, 41

Radieschen-Creme, 41

Radieschen-Eier-Salat, 30

Radieschen-Joghurt-Speise, 16

Radieschen-Kartoffel-Salat mit Schafskäsedressing, 30

Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 42

Radieschen-Kräuter-Quark, 37

Radieschen-Kresse-Quark, 37

Radieschen-Quark-Dip, 42

Radieschen-Salat, 31

Radieschen-Salat mit gerösteten Nüssen, 31

Radieschenblättersuppe, 43

Radieschencremesuppe, 43

Radieschengemüse, 1

Radieschengemüse mit Schweinemedallions und Kartoffeln, 9

Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 32

Radieschensalat, 32, 33

Radieschensalat mit Hähnchensülze, 34

Radieschensalat mit Käse, 34

Radieschensalat mit Quark-Brot, 35

Radieschensoße, 37

Radieschensuppe, 44

Radiesli-Risotto, 23

Rettich (Radie), 12

Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 35

Rinderfilet mit Radieschen, 9

Röstbrot mit Radieschenblätter-Frischkäse, 3

Rührei mit Radieschen, 5

Schaumsuppe von Radieschenblättern mit Chorizo, 44

Sellerie-Radieschen-Becher, 36

Spitzkohlblatlinge mit Radieschensauce, 16

Tiroler Radieschensuppe, 44

- Tomatenspieße, 1  
 Würz-Radieschen, 7
- RAFFINIERT  
 Grüner Kartoffelsalat, 26
- REIBEKUCHEN  
 Spitzkohlblatlinge mit Radieschensauce, 16
- REIS  
 Radiesli-Risotto, 23
- RETTICH  
 Rettich (Radie), 12  
 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 35
- RIND  
 Rinderfilet mit Radieschen, 9
- RISOTTO  
 Radiesli-Risotto, 23
- SALAT  
 Blattsalat mit Putenbrust und Radieschen, 25  
 Brunnenkresse-Salat, 25  
 Grüner Kartoffelsalat, 26  
 Kartoffelsalat mit Radieschen, 26  
 Kerbel-Kresse-Salat mit Radieschen, 27  
 Kohlrabi-Radieschen-Salat, 27  
 Kräutersalat mit Radieschen, 28  
 Kressesalat mit Äpfel und Radieschen, 28  
 Löwenzahn-Radieschen-Salat mit frittiertem Blumenkohl, 29  
 Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 29  
 Obatzter mit Radieschensalat und Roggenmischbrot, 13  
 Radieschen Salat, 29  
 Radieschen-Eier-Salat, 30  
 Radieschen-Kartoffel-Salat mit Schafskäsedressing, 30  
 Radieschen-Salat, 31  
 Radieschen-Salat mit gerösteten Nüssen, 31  
 Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 32  
 Radieschensalat, 33  
 Radieschensalat mit Hähnchensülze, 34
- Radieschensalat mit Käse, 34  
 Radieschensalat mit Quark-Brot, 35  
 Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing, 35  
 Sellerie-Radieschen-Becher, 36
- SCHAFSKAESE  
 Frühlingskäse, 13
- SCHNITTLAUCH  
 Radieschensalat, 32
- SCHWEIN  
 Radieschengemüse mit Schweinefleischdillons und Kartoffeln, 9
- SELLERIE  
 Sellerie-Radieschen-Becher, 36
- SOSSE  
 Radieschensoße, 37
- SPITZKOHL  
 Spitzkohlblatlinge mit Radieschensauce, 16
- SUELZE  
 Radieschensalat mit Hähnchensülze, 34
- SUPPE  
 Pikante Radieschensuppe mit Gänseblümchen, 40  
 Radieschen-Creme, 41  
 Radieschenblättersuppe, 43  
 Radieschencremesuppe, 43  
 Radieschensuppe, 44  
 Schaumsuppe von Radieschenblättern mit Chorizo, 44  
 Tiroler Radieschensuppe, 44
- TERRINE  
 Hüttenkäse-Radieschen-Terrine, 21  
 Petersilienterrine mit Radieschensalat, 21
- THUNFISCH  
 Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch, 41
- TOMATE  
 Tomatenspieße, 1
- VORSPEISE  
 Brunnenkresse-Salat, 25

- Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 39
- Gebratener Ziegenkäse in Zucchini-  
streifen, 39
- Radieschen-Carpaccio mit Thunfisch,  
41
- Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 42

ZUCCHINI

- Gebratener Ziegenkäse in Zucchini-  
streifen, 39