



# Meerrettich

## scharfe Wurzel

*Meerrettich ist reich an Vitamin C und Mineralstoffen und wird unter anderem zu Räucherfisch und Roastbeef serviert. Häufig wird er als Sahne-Meerrettich zubereitet und ist in Quark oder Frischkäse ein würziger Brotaufstrich!*

## **Karottensalat mit Meerrettich-Sahne**

500 g Karotten und 2 säuerliche Äpfel schälen und fein raspeln. Anschließend mit einer Marinade aus dem Saft von 2 Zitronen, etwas Tabasco, 1 Prise Zucker und Salz sowie 2 TL Sahne-Meerrettich übergießen. Den Salat gut durchmischen und ziehen lassen. Zum Servieren auf Teller verteilen, Petersilie darüber streuen und mit einem Tuff Sahne-Meerrettich garnieren.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Meerrettich schon in der Antike bekannt war? Er stammt ursprünglich aus Ost- und Südeuropa und ist von dort durch die Slawischen Völker nach Mitteleuropa gebracht und verbreitet worden. In Ostrussland und der Ukraine kommt er noch in der Wildform vor. In Deutschland wurde der Meerrettich angeblich erst seit dem Mittelalter angebaut.

.....

## **Sellerie-Meerrettich-Suppe**

Während des Erhitzens von 0,5 l Gemüsebrühe ½ Knollensellerie und 1 Zwiebel klein schneiden und zur Brühe geben. 3 Tomaten brühen, die Haut entfernen, würfeln und

zusammen mit ½ Glas Meerrettich der Brühe hinzufügen. Die Suppe bei kleiner Flamme kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Danach 1 Becher Crème fraîche unterrühren und alles mit einem Pürierstab zerkleinern.

## **Brennnessel-Meerrettich-Mousse**

150 g Ziegen- oder anderen Frischkäse mit 50 ml geschlagener Sahne und geriebenem Meerrettich (Menge nach Geschmack) mischen. Eine Handvoll frische gehackte Brennnesselblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Mousse kalt stellen und als Beilage zu Fisch und Fleisch oder als Brotaufstrich verwenden.

.....  
*Wussten Sie, dass ...*

... die Meerrettich-Wurzel erst, wenn sie geschnitten oder gerieben wird, einen stechenden Geruch verbreitet? Bevor man Pfeffer leicht erhalten konnte, waren Meerrettich und Senf die einzigen scharfen Gewürze der deutschen Küche. Wird die Wurzel getrocknet oder gekocht, verliert sie ihren scharfen Geschmack.

.....

## **Meerrettich-Pesto**

10-20 frische junge Meerrettich-Blätter (Erntezeit ist im Juni/ Juli; sie haben die gleiche Schärfe wie die Wurzel!) mit einem Pürierstab zerkleinern, zwischendurch Rapsöl dazu geben. 100 g gemahlene Walnüsse sowie nach Bedarf Parmesan-Käse untermischen, mit Salz abschmecken. Das Pesto in Gläser füllen, mit Rapsöl auffüllen und im Kühlschrank lagern. Für Nudelgerichte, als Füllungen für Fleisch- und Fischgerichte oder für Salate verwenden.