

## Thema Radieschen

(Simone Dégardin)

### Klein aber oho:

Das Radieschen - das Gemüse mit der länglichen oder runden Form, der weißen Spitze und ausgeprägten rosa oder roten Farbe - hat bereits ab März Erntezeit. Beim Verkosten überraschen Sie mit einem knackigen Biss, einer erfrischenden und leicht würzigen Note. Freilandradieschen schmecken oft schärfer als Radieschen aus dem Gewächshaus, da sie langsamer wachsen und mehr Senföle enthalten, welches für die Schärfe verantwortlich ist. Außerdem haben die Bodenbeschaffenheit und die Anzahl an Sonnenstunden einen Einfluss auf den Geschmack.



Photo: Béatrice Casagrande

Mit 14 Kilokalorien pro 100 Gramm beinhalten Radieschen sehr wenig Kalorien und sind so im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung ein wertvoller Snack.

Zugleich enthalten Radieschen wertvolle Nährstoffe, insbesondere Kalium, Vitamin K und Vitamin C. Kalium reguliert den Wasserhaushalt des Körpers sowie die Funktion der Muskeln und Nerven. Vitamin K spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, während das Vitamin C eine im Körper schützende, antioxidative Rolle ausübt.

### Nicht nur zum Knabbern:

Radieschen vor dem Verzehr gründlich waschen, trocken tupfen und jeweils die Stiele und Wurzelspitzen entfernen. Sie können naturbelassen, mit etwas gesalzener Butter oder Frischkäsedip gegessen werden. Oder die Radieschen ganz nach Geschmack oder Rezept in Scheiben schneiden, vierteln, hacken oder raspeln. Sie geben einem Salat mehr Würze und Farbe. Gedünstet - auch gerne zusammen mit grünen Bohnen, Erbsen oder Zuckerschoten serviert - begleiten sie Fisch oder Fleischgerichte mit einer erfrischenden Note.

### Was viele nicht wissen:

Auch die Blätter von Radieschen können verwendet werden. Gründlich waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden oder hacken. Wie Spinat in der Pfanne anbraten oder in einer Suppe verwenden. Frische Blätter fördern den Geschmack in einem Salat und können auch als Pesto zubereitet werden.

### Und die Lagerung?

In ein feuchtes Tuch gewickelte Radieschen können bis zu einer Woche im Kühlschrank gelagert werden. Es ist angeraten, die Blätter vorher zu entfernen, damit diese nicht zu schnell verwelken.



## Rezept: frisches Radieschen-Blätter Pesto

### Zutaten für 4 Personen:

Frische, zarte Blätter von 2 Bündeln Radieschen  
3 Esslöffel Nussöl  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
20 g Sonnenblumenkerne  
25 g Walnüsse oder Haselnüsse  
40 g Parmesan  
1 Knoblauchzehe (fakultativ)  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Sonnenblumenkerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.  
Knoblauch schälen.

Die Blätter waschen, abtrocknen und mit allen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.  
Mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht.  
Falls nötig, mit etwas mehr Zitronensaft oder Wasser verdünnen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Dip zu Gemüsestreifen, als Brotaufstrich oder zu Pasta reichen.

