

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Meerrettich- und Radieschenblätter nicht wegwerfen!

Blätter als kleiner Snack!

Wenn im Garten die ersten Radieschen sprießen oder der Meerrettich austreibt, lohnt sich ein zweiter Blick auf das Blattgrün:

Die zarten, jungen Blätter beider Pflanzen sind nicht nur essbar, sondern auch überraschend gesund. Sie stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Senföle – mit leicht scharfer Note, die an Rucola oder Kresse erinnert. Ob als würziges Pesto, cremige Suppe oder frischer Salat: Aus dem vermeintlichen "Abfall" wird im Handumdrehen eine aromatische Wildkräuter-Delikatesse. Man kann auch beim Gärtnern zwischendurch ein oder zwei Blätter einfach als Snack genießen.

Meerrettichblätter:

Schärfe: Leicht scharf, senfölig (wie der Meerrettich selbst)

Wirkung: Antibakteriell, durchblutungsfördernd, reich an Vitamin C und Senfölglykosiden (ähnlich wie Rucola oder Kresse)

Verwendung: In kleinen Mengen roh, sonst lieber kurz blanchieren oder dünsten

Radieschenblätter

Milder Geschmack: Etwas scharf, ähnlich wie Rucola oder Kresse

Nährstoffe: Reich an Vitamin C, Eisen, Kalzium, Folsäure, Chlorophyll

Verwendung: Gut für Salate, Pesto, Smoothies, Suppen, Kräuterquark



Bild: Pixabay

Radieschenblatt-Suppe!

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Kartoffel
1 Bund Radieschenblätter
1 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel würfeln, in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln. Radieschenblätter dazugeben, 2–3 Minuten mitköcheln. Pürieren und würzen.

Meerrettichblätter-Pesto

Zutaten:

Junge Meerrettichblätter (eine Handvoll)
Petersilie oder Radieschenblätter (als milder Ausgleich)
1 Knoblauchzehe
30 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse
40 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
100 ml Olivenöl
Salz, Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten fein mixen oder im Mörser zerreiben. Abschmecken mit Salz und etwas Zitronensaft. Eignet sich auch als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln.



Bild: Pixabay