

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Schwarzer Winterrettich

- Geschmack:** kräftig, nach Lagerung milder, fest
- Gesundheit:** Abwehr-stärkend. Erkältungs-Prophylaxe .Auch als Hustensaft
- Aufbewahrung:** gut lagerfähiger Freilandrettich, im Kühlschrank ca. 2Wochen
- Verwendungs-möglichkeiten:** Meist ungeschält. In Scheiben aufs Butterbrot.
Gerieben (**wässert nicht so aus wie Sommerrettiche**) als Salat (auch zB mit viel Karotten u. etw. Apfel, z.Schluß geröstete SoBluKerne)



Rezepte : Rettichsuppe im Dreierpack

2/05

- 1große Zwiebel - 1
- 2 Zehen Knob - fein würfeln
in 2EL Olivenöl glasig anschwitzen.
- 300g mehlige Kartoffeln in Würfeln geschnitten dazugeben,
für ca. 1min , und dann mit
125ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
- 1l Brühe aufgießen und ca 25min leicht köcheln
- 1-2schw.Rettiche in feinen Scheiben gehobelt (etw. für später f. Deko zur Seite)
- in Suppe geben, kurz mitkochen , Suppe pürieren
zugeben
- 200ml Sahne zum Abschmecken
- Salz+Pfeffer mit Schnittlauch Röllchen + mit den separaten Rettichscheiben garnieren.
- Zus:**30g Senfkörner- **- 3Tage vorher zum Keimen bringen , Sprossen auf Suppe streuen**

1 Rettich	2	Rettich (schälen) und raffeln, Butter zerlassen, Rettich darin schwenken, mit Brühe auffüllen, aufkochen.
20 g Butter		Schmand mit dem Mehl verrühren, in die Suppe geben und mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Hat man vom Rettich etwas Grün, dieses gut waschen, hacken und in die Suppe streuen.
etwas Zitronensaft		Heiß servieren.
800 ml Gemüse- oder Fleischbrühe		Dill, o.a. Kräuter für obendrauf auf dem Teller
1 Becher Schmand		
1 EL Mehl		

3

Rettichsuppe mit Ingwer, auch als Abnehmrezept , Quelle : ZDF

250 Gramm weißen Rettich waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer etwas zerkleinern und zusammen mit dem Rettich in einen Topf geben. Etwas Wasser und Instant-Gemüsebrühe dazu tun. Das Ganze weich kochen und mit einer Prise Salz, einem Schuss Essig und ein wenig Sesamöl abschmecken. Schließlich den Ingwer herausnehmen bzw. absieben, warm servieren. Die Suppe soll beim Abnehmen helfen

Tipp: (Sommer) Es gibt auch kalte RettichSuppen mit Fisch (Internet, evtl. bei uns)

Bioland Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 0 78 25 / 23 52 • Fax 0 78 25 / 8 68 63 Bio-Lieferdienst-Zipf@t-online.de