

Schwarzer Winterrettich als Soulfood für Wintermüde!



Schwarz wie die Nacht und extrem lecker! Toll, dass der Winterrettich genau dann Saison hat, wenn man ihn braucht.

Winterrettich war bis ins 20. Jahrhundert ein beliebtes und weitverbreitetes Gemüse. Dann verschwand er plötzlich und wird erst seit wenigen Jahren, im Zuge der Renaissance von „altem Gemüse“, wieder im Handel angeboten.

Das rabenschwarze Wurzelgemüse mit dem blütenweißen Innenleben ist sowohl mit Radieschen, Senf und Meerrettich wie auch mit Rotkohl, Pak-Choi und Blumenkohl verwandt. Ein echtes Kreuzblütengewächs der Brassicaceae-Familie eben. Nur viel anspruchsloser als seine Verwandten. Denn leichte Fröste können ihm nicht viel anhaben.

Scharf im Geschmack

Im Vergleich zum Sommerrettich hat der Schwarze Rettich ein etwas festeres Fruchtfleisch und ist auch schärfer im Geschmack. Seine Schärfe entsteht durch die in ihm enthaltenen Senföle und verleiht vielen Gerichten eine köstlich-würzige Note. Oft wird er als gedünstete Beilage zu Fisch oder Fleisch serviert. Aber auch in Salaten, Suppen, Soßen oder Remouladen macht er eine exzellente Figur. Gekocht als Suppe entfaltet er zusammen mit Kartoffeln und Möhren eine angenehm frisch-aromatische Schärfe. Besonders gut, kommt die aber beim rohen Rettich zur Geltung.

Gesund in der Wirkung

Noch heute schwören viele noch auf seine Wirkung bei Husten und Heiserkeit.

Omas Sirup-Rezept:

- 1 großer runder Winterrettich
- 4-6 EL Kandiszucker
- 2-3 TL Honig

Zubereitung:

- Einen „Deckel“ vom Rettich abschneiden – groß genug um 2-3 EL Rettichfleisch heraus schaben zu können.
- Mit einem Schaschlik-Spieß 2-3 Löcher in den Boden stechen.
- Rettich mit dem durchlöcherten Boden auf ein verschließbares Gefäß setzen.
- Aussparung mit Kandiszucker und Honig füllen.
- „Deckel“ wieder aufsetzen und warten!
- Die 3 Komponenten Rettich, Zucker und Honig verbinden sich in der Folge zu einem Sirup und tropfen durch die Bodenlöcher in das Auffanggefäß. Bis alles aufgelöst ist, kann es gut zwei bis drei Tage dauern. Bei Bedarf kann aber natürlich schon zwischendurch ein Löffel Sirup aus dem Glas entnommen werden. Den fertigen Sirup im Glas verschließen und kühl aufbewahren.