

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Schwarzer Winterrettich



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



Rezepte von Luitgard Zehnle

Kabeljaufilet im Gemüsebett

Zutaten:

100 g Möhren
1 Lauch

200g Sellerie
200g Rettich
2 EL Öl
ev. 3 TL Dill
1 Tasse Brühe
600g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Gemüse in Streifen schneiden,
kurz in Öl andünsten
Eventuell m geschnittenem Dill mischen

Mit Brühe ablöschen und abschmecken
Fisch waschen,abtrocknen, mit Zitronensaft
beträufeln, würzen
Den Fisch auf das Gemüse legen
Zugedeckt 25-30 Minuten garen
auch gut mit Zucchini, Tomaten, Paprika

Zutaten:

600g Putenfleisch
1 EL Öl
1 Rettich, 1 Lauch
1 Karotte
ev. Paprika
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer
Curry, etw. Honig

Pute in Kokosnusssoße

Fleisch in Scheiben schneiden, in Öl anbraten
Alle Gemüse in Stifte schneiden, kurz
mitbraten
Kokosmilch dazugeben, wenige Minuten
köcheln lassen
Abschmecken und ev. binden