

MEERRETTICH

Sein würziges Aroma und die intensive Schärfe hat der Meerrettich den zahlreich darin enthaltenen schwefelhaltigen Senfölen zu verdanken. Diese treiben uns nicht nur die Tränen in die Augen, sondern bringen auch unseren Körper auf Hochtouren. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, wirken appetitanregend und antibakteriell. Auch in



Sachen Vitamingehalt muss sich die Powerwurzel nicht verstecken. So liefert sie rund doppelt so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Diese Tatsache hat ihr auch zu dem Beinamen »Bayrische Zitrone« verholfen. Darüber hinaus verfügt Meerrettich über einen beträchtlichen Gehalt an den Vitaminen B1, B2 und B6 und liefert zahlreiche, wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Das folgende Rezept ist ein idealer Schutz vor Erkältung:

SAUERKRAUT-PASTINAKE-SUPPE MIT MEERRETTICH

Für 6 Personen:

1 Zwiebel, 300 g Pastinaken, 2 EL Kokosöl, 50 g Karotten, 50 g Sellerie, 2 Lorbeerblätter, 1 L Gemüsebrühe, 1 EL Thymian, 1 EL Olivenöl, 200 g Champignons, 250 g Sauerkraut, 50 g Tomatenmark, 4 getr. Tomaten, 2 TL Agavendicksaft (evtl. mehr), Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Meerrettich

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken schälen und etwa 1-cm-groß würfeln. Karotte und Sellerie auch würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten und leicht anbraten. Karotten-, Pastinaken- und Selleriewürfeln zu den Zwiebeln geben und mit dünsten. Brühe und Lorbeerblätter zum Gemüse geben, den Deckel aufsetzen und das Gemüse in etwa 25 – 30 Minuten weich köcheln lassen. Champignons mit einem Küchenpapier oder Pinsel säubern, die trockenen Stielenden leicht abschneiden und die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Pilze portionsweise kräftig anbraten und herausnehmen. Sauerkraut nicht ausdrücken, grob schneiden und im heißen Fett anbraten. Getr. Tomaten hacken. Tomatenmark und getr. Tomaten zugeben und leicht mit braten, die Pilze gründlich unter das Kraut mischen und alles noch etwas weiterbraten lassen und das komplette Kraut unter die Brühe mischen. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit geraspelttem Meerrettich würzen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

