



## RETTICH (RAPHANUS)

zählt zu den Kreuzblütengewächsen und ist aufgrund seiner Schärfe in Asien ein absolutes Muss für viele Gerichte. In Ägypten wurde der Kreuzblütler aus der Kohlfamilie nachweislich bereits zu Zeiten der Pharaonen in Gerichten verwendet und gerne als Medizin genutzt. Über Griechenland fand der Rettich seinen Weg zunächst im 6. Jahrhundert nach Italien, um im Mittelalter über die Alpen zu wandern. Seither ist die würzige Pflanze fester Bestandteil der bayrischen und österreichischen Küche und ist im Supermarkt oder auf dem Markt erhältlich. Rettich hilft besonders durch seine scharfen Senföle Galle, Leber und Verdauung und macht Speisen dadurch bekömmlicher.

In Europa kennt man in erster Linie den lang geformten, weißen Rettich. Doch es gibt auch rötliche, braune und sogar violette und schwarze Sorten. Und je nach Sorte variiert die Form von rund über zapfen- und spindelförmig bis oval und zylindrisch. Die meisten Sorten sind weißfleischig. Schwarzer Herbst- und Winterrettich schmeckt besonders kräftig und oft beißend scharf. Der in Ostasien äußerst beliebte große Daikon-Rettich, auch Chinesischer oder Japanischer Rettich genannt, kann bis zu 20 Kilo auf die Waage bringen – geschmacklich gibt er sich jedoch vergleichsweise zart.

### RETTICH-„PASTA“ MIT KÜRBISKERN-PESTO

Für 2 - 3 Personen:

Pesto: ½ Bund glatte Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 30 g Kürbiskerne, 1-2 EL Olivenöl, 30 g Parmesan oder Pecorino, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle

„Pasta“: 2 Schalotten, 1 weißer Rettich, ca. 650 g (ergibt 500 g „Pasta“), 2 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe, 125 g Sahne oder Hafersahne

Pesto: Petersilienstiele und -blätter grob hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides mit Kürbiskernen und Olivenöl im Blitzhacker zu einem nicht zu feinen Pesto verarbeiten. Käse fein reiben und untermischen. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta: Schalotten abziehen und grob hacken. Rettich schälen, waschen und mit dem Schäler oder Spiralschneider in dickere „Nudeln“ schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 2 Minuten andünsten.

Rettich-„Pasta“ zugeben und unter regelmäßigem Wenden 5 – 6 Minuten dünsten. Brühe und Sahne angießen, aufkochen lassen und Rettich bei geringer Hitze weitere 5 – 6 Minuten knapp weich dünsten. Drei Viertel des Pesto einrühren, kurz durchziehen lassen und noch mal abschmecken.

In vorgewärmten Schalen anrichten, mit dem restlichen Pesto bestreuen.