

## Weitere Gemüseraritäten:

### **Bierrettich:**

#### Wissenswertes:

Auch wenn der bei uns gerne angebaut wird, kommt die Gemüsepflanze ursprünglich nicht einmal aus Europa. 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.

#### Wie bauen wir sie an?

Wir säen ihn Direkt oder ziehen die Pflänzchen 30 Tage vor.

Danach wird das Beet nur leicht mit Kompost versorgt (Schwachzehrer) und im Abstand von 20 cm gepflanzt.

Wichtig sind dann nur mehr 2 Sachen: Er braucht sehr viel Wasser um zart und relativ mild zu bleiben und ein Insektenschutznetz, damit ihm die Schädlinge fern bleiben.

Nach ca. 60-80 Tagen am Feld ist er dann erntereif.

#### Warum ist Rettich gesund?

Die klassische Schärfe des Rettichs sorgt nicht nur für seinen typischen Geschmack, sondern auch für seine gesundheitsfördernde Wirkung – beziehungsweise die drei Senföle, die für die Würze des Gemüses verantwortlich sind. Zusammen mit einer geringen Kalorienzahl, keinem Fett und relativ hohem Vitamin C Gehalt ist der Rettich ein Freund unserer Verdauung und des Immunsystems. Rettich wird eine antibiotische Wirkung nachgesagt, außerdem soll er stoffwechsellanregend wirken.

#### Was kann man noch mit ihm machen?

Klassische Gerichte des Bierrettichs sind, Rettich-Puffer mit Kartoffeln oder als Beilage zu Weißwurst und Breze.

Mann kann ihn aber auch hobeln und als Salat essen oder zur Jause genießen.



## Hofpost (KW 22)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- 🍃 2 verschiedene Kopfsalat
- 🍃 1 Bund Jungzwiebel
- 🍃 1 Bund Mangold
- 🍃 1 Bund Bierrettich
- 🍃 1-2 Stück Knollenfenchel
- 🍃 1 Bund Dille, 1 kleiner Bund Koriander
- 🍃 Microgrün Radieschen rot

### Schon gewusst?

#### **Gesundheit der Microgreens:**

Weiter geht's:

Microgreens enthalten wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Eisen. Reichlich vorhanden sind zudem sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien. Außerdem werden während des Wachstums ätherische Öle und für uns so wichtige Bitterstoffe gebildet. Diese kurbeln wiederum die Verdauung und Durchblutung an, wirken blutreinigend und halten Viren, Bakterien und Pilze fern.

Hier noch ein konkretes Zahlen-Beispiel: Ein Rotkohl Microgreen hat 260 mal so viel Beta-Carotin, 6 mal soviel Vitamin C und 40 mal soviel Vitamin E pro Gramm als ein ausgewachsener Rotkohl (Quelle: Journal of Agricultural And Food Chemistry).

Brokkoli Microgreens zeichnen sich durch einen besonders hohen Gehalt des antioxidanten Sulforaphan (ein Senfölglykosid) aus. Im Mikrogrün ist dieser Anteil 50- bis 100-fach höher als bei ausgewachsenem Brokkoligemüse (je reifer der Brokkoli, desto geringer sein Gehalt an Sulforaphan).

**Kurzum: Microgreens sind die ultimativen Superfoods ODER:  
A microgreen (oder sagen wir mal eine Handvoll Blattgrün) a day keeps the doctor away!**

## Gegrillter Fenchel mit weißen Dill-Bohnen

### Zutaten:

- 🌿 1-2 Stück Fenchel
- 🌿 2 Jungzwiebel, Microgrün
- 🌿 1e Dose weiße Bohnen (gekocht), abgetropft und gewaschen
- 🌿 1 Bund Dille
- 🌿 Salz, Zucker, Olivenöl, 1 Esslöffel Butter
- 🌿 250 g Joghurt

### Zubereitung:

1. Fenchel in Spalten schneiden und anschließend in einer Grillpfanne in heißem Olivenöl für ca. 8 Minuten unter ständigem Wenden grillen. Salzen.
2. In der Zwischenzeit den Jungzwiebel in Ringe schneiden und mit Olivenöl ca. 2 Minuten in einer Pfanne anschwitzen. Weiße Bohnen dazugeben, vermengen und für ca. 3 Min erhitzen. Salzen. Dill fein hacken und zu den Bohnen in die Pfanne geben. Butter ebenfalls dazugeben und zerlaufen lassen.
3. Zitrone halbieren und mit den Schnittflächen in Zucker drücken, anschließend in einer heißen Pfanne für ca. 1-2 Min. auf den Schnittflächen karamellisieren lassen.
4. Währenddessen griechischen Joghurt in eine Schüssel geben, frisch gepressten Saft einer 1/2 Zitrone und salzen. Alles verrühren und grob gehackten Koriander unterheben
5. Fenchel und Bohnen auf Tellern anrichten, Jogurth-Dip on Top geben, mit Microgrün garnieren und mit dem Saft der karamellisierten Zitrone beträufeln.

Ps.: Ein sehr deftiges, leckeres vegetarisches Rezept.

## Gemüsepfanne mit Reis

### Zutaten:

- 🌿 250 g Reis
- 🌿 1 Bund Mangold, 1 Bierrettich
- 🌿 1-2 Jungzwiebel, Microgrün
- 🌿 Öl, Salz Wasser, Schuss Wein

### Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen
2. In der Zwischenzeit die Stiele vom Mangold vom Blatt abschneiden und separat klein schneiden, das Blattgrün in Streifen schneiden. Jungzwiebel in dünne Scheiben aufschneiden. Den Bierrettich fein schneiden oder würfeln.
3. In einer ausreichend großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Jungzwiebel mit Olivenöl anschwitzen und nach ca. 2 Minuten die Mangoldstiele und den Rettich beimengen. Für weitere 2-3 Minuten anbraten. Mangoldblätter dazu geben mit Wein ablöschen und 4 -5 Minuten mit Deckel köcheln lassen, bis der Mangold schön zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Reis auf einem Teller geben und das Gemüse darauf anbrichten. Mit Microgrün garnieren.

Ps.: Das Rezept passt sehr gut als Beilage zu Fisch oder Fleisch, kann aber auch vegetarisch genossen werden.

**Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!**