

Helles Rettich-Gemüse

mit Champions und Chicorée

in Meerrettich-Sauce



Dieses schmackhafte Gericht ist ideal in der kühleren Jahreszeit, um Erkrankungen vorzubeugen oder diese aufzuhalten.

Rettich ist in vielen asiatischen Ländern eine beliebte, würzige Zutat in vielen Gemüsegerichten. Auch in gekochter Form bereichert er unser Winteressen. Neben Senfölen enthält er leichte Bitterstoffe und viel Vitamin C. Er gilt als anregend für den Stoffwechsel und stimuliert die eigene Immunabwehr. Zusammen mit Champignons und Chicorée, die gleichfalls viele Vitamine und Mineralien enthalten, wird er gekocht etwas milder. Der scharfe, einheimische Meerrettich, der 2021 zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde, unterstützt die Wirkungen des Rettichs. Auch er hat entzündungshemmende, antivirale und antibakterielle Eigenschaften.

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten für das Gemüse

- * ca. 600 g grob geschnittenes helles Gemüse (weißer Rettich, Champions und/oder Chicorée) *
- * 1 EL Butter (oder Öl) zum Andünsten *
- * 1 TL Salz *

Zutaten für die Meerrettich-Sauce

- * 1-2 TL Meerrettich, geraspelt
- fertig als „Tellermeerrettich“ aus dem Glas oder entsprechend frisch *
- * 1 gehäufte TL Mehl und 50 g saure Sahne *
- (oder vegan: 2-3 EL feine Haferflocken und Mandelmilch)
- * 3 EL gutes Öl *
- * Ca. 50 g kaltes Wasser (12 EL Wasser) *

Beilagen zur Eiweißanreicherung

- * 150 – 200 g Grillkäse oder Tofu
- * Dazu passen: Kartoffel oder Vollkornreis oder Nudeln (z.B. Penne)

Zubereitung

Zuerst die Zutaten für die Meerrettich-Sauce vermischen, die am Ende zum Binden untergerührt wird: 1 TL Mehl mit 3-4 EL kaltem Wasser in einem Schälchen anrühren. Dann den Meerrettich, die saure Sahne, etwas Öl und das restliche Wasser dazu mischen und zum „Andicken“ etwas stehen lassen.

Die Beilagen (Kartoffeln oder Reis etc.) kochen oder Reste vom Vortag verwenden. Das Gemüse putzen, vom Chicorée unten etwas vom bitteren Kern entfernen, alles stückeln und getrennt voneinander bereit legen. Tofu oder Grillkäse würfeln und in wenig Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Mit etwas Butter oder Öl die Rettich-Stücke in der Pfanne unter Rühren kurz anbraten, dann Champignons und Chicorée-Stücke dazugeben und mit sehr wenig Wasser und etwas Salz bissfest köcheln.

Die angegedickte Meerrettich-Sauce unter das fertige Gemüse mischen und unter Rühren einkochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

Am Ende die angebratenen Stücke des Tofus oder Grillkäses dazugeben und nochmals heiß werden lassen.

Mögliche Beilagen

Grüner Salat mit Zitronendressing und frischen Orangenstückchen.