



## Das Radieschen:

<b>Wissenschaftlicher Name</b>	Raphanus sativus var. Sativus
<b>Familie</b>	Kreuzblütler
<b>Sorten</b>	Frühjahrs-, Sommer- und Herbstradieschen
<b>Herkunft</b>	Vermutlich Asien
<b>Anbau</b>	<p>Sonniger, heller Standort; gleichmäßige Feuchtigkeit; Vermeidung von Zugluft</p> <p>Aussaat: März-September Ernte: April/Mai-Oktober</p> <p>⇒ Auch im eigenen Garten möglich!</p>
<b>Merkmale</b>	<p>Pflanze: einjährig, wachsen ca. 10cm hoch</p> <p>Frucht: verzehrt wird die Knolle Rot, weiß, gelb oder violett kugelförmig, zylindrisch, länglich, oval</p> <p>Geschmack: leicht scharf</p>
<b>Wissenswertes</b>	<p>Radieschen haben positive Effekte bei Diabetes. Sie regulieren den BZ-Spiegel, indem Glukose-Absorption im Darm gehemmt wird und der Blutzucker reduziert wird.</p> <p>Radieschen sollen Magensäure neutralisieren. So können sie bei Sodbrennen helfen.</p> <p>Beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, dass die Blätter noch frisch und grün sind und die Knollen eher klein. Das sind Zeichen für frische Radieschen.</p> <p>Vor der Aufbewahrung im Kühlschrank die Blätter abgedreht, um Wasserverluste zu vermeiden.</p> <p>Anschließend die Radieschen waschen, abtrocknen und in einen Gefrierbeutel oder eine Kunststoffbox geben – so bleiben sie mehrere Tage frisch und knackig.</p>
<b>Inhaltsstoffe</b>	<p>Hoher Wasseranteil (&lt;90%)</p> <p>Vitamine: Vitamin A Vitamin C</p>

Folsäure  
Vitamin B1, B2 und B6  
Mineralstoffe:  
Natrium  
Kalzium  
Magnesium  
Kalium

### Rezeptidee: Gurken-Radieschen-Salat (4 Portionen)

#### Zutaten:

1 Bio-Zitrone  
300g Naturjoghurt (1,5% Fett)  
1 EL Olivenöl  
1 EL flüssiger Honig  
Jodsalz mit Fluorid  
Gemahlener Pfeffer  
2 Bund Radieschen  
1 große Salatgurke  
½ Bund Lauchzwiebel  
1 Bund Dill  
1 Vollkorn-Baguette

Wusstet ihr, dass das Radieschen  
erst scharf wird, wenn man  
hineinbeißt?!

*\*die enthaltenen Senfölglycoside werden bei  
Zerstörung der Zellen zu Senföl umgesetzt,  
welches scharf schmeckt.*

#### Utensilien:

Küchenmesser, Zitronenpresse, Esslöffel, Zestenreibe, Schüssel, Küchenreibe, Schneidbrett, Küchenwaage

#### 1.Schritt: 1 Bio-Zitrone, 300g Naturjoghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL flüssiger Honig, Jodsalz, Pfeffer

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale grob abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Honig, Jodsalz und Pfeffer in einer großen Schüssel cremig rühren.

#### 2.Schritt: 2 Bund Radieschen, 1 große Salatgurke, ½ Bund Lauchzwiebel

Radieschen, Gurke und Lauchzwiebel waschen und putzen. Radieschen und Gurke mit einer Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Lauchzwiebeln in dünne Röllchen schneiden und mit Radieschen und Gurke zum Joghurt-Dressing in die Schüssel geben.

#### 3.Schritt: 1 Bund Dill, 1 Vollkorn-Baguette

Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken, 1 EL für die Garnitur abnehmen, den Rest unter den Salat mischen. Den Gurken-Radieschen-Salat nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren- aber mindestens 30 Minuten- im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit Dillspitzen toppen und das Baguette dazu reichen.

#### Nährwerte:

Energie (kcal) – 201/Portion  
Kohlenhydrate – 29g/Portion  
Eiweiß – 7g/Portion  
Fett – 5g/Portion