



Das Radieschen:

Wissenschaftlicher Name	Raphanus sativus var. Sativus
Familie	Kreuzblütler
Sorten	Frühjahrs-, Sommer- und Herbstradieschen
Herkunft	Vermutlich Asien
Anbau	<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>
Merkmale	<p>Pflanze: einjährig, wachsen ca. 10cm hoch</p> <p>Frucht: verzehrt wird die Knolle Rot, weiß, gelb oder violett kugelrund, zylindrisch, länglich, oval</p> <p>Geschmack: leicht scharf</p>
Wissenswertes	<p>Radieschen haben positive Effekte bei Diabetes. Sie regulieren den Blutzucker-Spiegel, indem die Glukose-Absorption im Darm gehemmt und dadurch der Blutzucker reduziert wird. Radieschen sollen Magensäure neutralisieren, wodurch sie bei Sodbrennen helfen können.</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 entfernen, um Wasserverluste zu vermeiden. Anschließend die Radieschen waschen, abtrocknen und in einen Gefrierbeutel oder eine Kunststoffbox geben – so bleiben sie mehrere Tage frisch und knackig.</p>
Inhaltsstoffe	<p>Hoher Wasseranteil (<90%)</p> <p><u>Vitamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamin A Vitamin C Folsäure Vitamin B1, B2 und B6

Mineralstoffe:

Natrium
Kalzium
Magnesium
Kalium

Rezeptidee: Gurken-Radieschen-Salat

Für 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

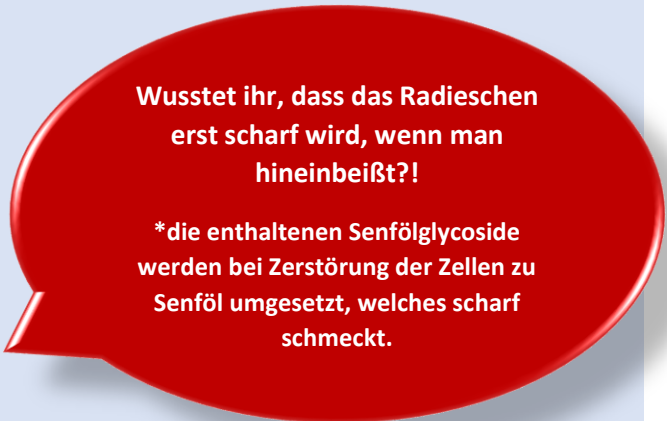
Utensilien:

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

- 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.
- 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.
- Schritt: 1 Bund Dill, 1 Vollkorn-Baguette**
Dill abrausen, 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 mit dem Baguette servieren.

Nährwerte:

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



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.**