



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Rettich

Rettich wird meist roh gegessen - hier mal ein Rezept für einen ofengerösteten Rettich mit weißen Bohnen und Zitronencreme. Durch das Rösten wird er milder und bekommt eine feine Süße.

Zutaten:

1 mittelgroßer Rettich, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Fenchelsamen oder Kreuzkümmel

Für die Bohnen: 1 Dose weiße Bohnen (z. B. Cannellini oder Butterbohnen, 1 kleine Knobizehe, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, ggf. Chili

Zitronencreme: 150 g Lieblingsjoghurt natur, 1-2 TL Tahin, Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 1-2 TL Zitronensaft, Salz, etwas Ahornsirup

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Rettich ggf. schälen und in schmale Spalten schneiden. Zwiebel in dickere Streifen schneiden.

Mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Fenchelsamen mischen und auf einem Blech verteilen. Ca. 25-30 Minuten rösten, zwischendurch einmal wenden.

In der Zwischenzeit Bohnen abgießen. Knoblauch fein hacken und kurz in etwas Olivenöl anschwitzen. Bohnen dazugeben und nur erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken. Nicht totbraten – sie sollen cremig bleiben. ;)

Für den Joghurt alles vermischen und mit Ahornsirup abschmecken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und genießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

