



UMAMI OFEN-RETTICH

Zutaten:

- 3 mittelgroße Knollen schwarzer Rettich
- 6 Zweige frischer Thymian

Für die Marinade:

- 2 EL Shiro Miso
- 1 Zehe Knoblauch
- 200ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer & Salz

ThaiStyle-Marinade:

- 2 EL Shiro Miso
- 1 Zehe Knoblauch
- 100ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 Tomate, grob geraspelt
- 6 Zweige frischer Koriander
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer & Salz

Zubereitung für 2-3 Personen:

Den Ofen vorheizen auf 220 Grad Obergrill. Den Rettich schälen und im Ganzen in Salzwasser für ca. 5-10 Minuten sanft köcheln. Rettich in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade einreiben. In eine ofenfeste Form verteilen und mit dem Rest der Marinade angießen. Die Thymianzweige darauf verteilen. Für ca. 10-15 Minuten grillen so das der Rettich leicht bissfest ist und schöne braune Röstfarbe entsteht.

Tipp:

Das Abkochen sorgt dafür das der Rettich keinen unangenehm bitteren Kohlgeschmack entwickelt.



Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstatt dem schwarzen Winterrettich kannst du natürlich Radieschen, weißen Rettich oder Rübchen verwenden. Genauso auch andere Gemüsesorten wie Sellerie und Kohlrabi - diese dann aber nicht abkochen vorher.



SCHWARZER-RETTICH-HUSTENSAFT

Zubereitung für 3-4 Personen:

Von 1 Rettich die Kappe abschneiden. Mit einem Löffel etwa die Hälfte des Fruchtfleischs herausschaben und fein hacken. Wiederum die Hälfte davon mit der gleichen Menge Rohrzucker, ½ TL Fenchelsamen und 1 TL gehacktem Ingwer mischen. Jetzt mit einer dicken Nadel das Innere des Rettichs zwei- bis dreimal von oben nach unten durchstechen. Die Zuckermischung in den Rettich füllen, die Kappe aufsetzen und den Rettich so auf ein Glas stellen, dass der Rettichsaft, der sich durch den Zucker löst, hineintropft. Bei Husten ein- bis dreimal täglich einen Löffel von dem Saft einnehmen. Am besten sollte man dem Husten aber durch regelmäßigen Verzehr von Schwarzem Rettich vorbeugen!

Das ist ein Rezept aus meinem Kochbuch „Die vegane Kochschule“.

