

Blauer Herbstrettich / schwarzer Winterrettich

- ist fester als der weiße Sommerrettich und dadurch Lagerfähig. Auch im Kühlschrank, so kann man die Wurzel in Etappen verbrauchen
- enthält antimikrobiell wirkende Senföle und Ätherische Öle, Bitterstoffe und Vit C
- positive Wirkung auf Verdauung und gegen Infektionen
- wird meist roh gegessen, die scharfen Senföle verflüchtigen sich beim Erhitzen

Verwendung: als winterliche Alternative zur Brotzeit statt Gurke oder Paprika aufs Wurst/Käsebrot

Rettichsalat: Empfehlung zum Schweinekrustenbraten

- Winterrettich raspeln (den blauen gem mit der blauen Schale!)
- mit Salz, etwas Olivenöl und geröstetem Sesam mischen
- mit frischem Koriandergrün garnieren (Alternativ: Majoran)