

Radieschen - Zwiebelgemüse



1 Bund Radieschen
1 große Rote Zwiebel
Etwas warmes Wasser
1 Knoblauchzehe
Ghee oder Kokosfett Virgin (Bio)

1 Teelöffel Estragon getrocknet
1 Teelöffel Schabzigerklee (Kraut),
getrocknet und fein gemahlen
½ Teelöffel Oregano getrocknet
Etwas Salz
Schwarzer Pfeffer oder Pippali gemahlen
Einige Zweige frische Petersilie
Einen kleinen Zweig Rosmarin
Ein paar Spritzer Zitronensaft
Olivenöl

Radieschen sind hierzulande als Rohkost in Salaten oder als Beilage zur Brotzeit bekannt. Sie schmecken jedoch auch lecker gedünstet als Gemüse. Ebenfalls können die Blätter zum Beispiel als Salat mit gegessen werden. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe. Gekocht schmecken Sie ähnlich wie Spinat. Je kleiner die Radieschen sind umso schärfer und aromatischer schmecken sie.



Zubereitung

Das Blattgrün von den Radieschen entfernen und putzen, welche Blätter nicht mit verarbeiten. Die restlichen Stiele von den Radieschen abschneiden. Radieschen und Blattgrün gut waschen. Die geputzte Gemüsezwiebel und Radieschen in kleine Würfel schneiden. Etwas Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse hineingeben und kurz andünsten, mit Wasser auffüllen etwas salzen und den Rosmarinzweig hinzufügen. Auf kleiner Flamme 5 Minuten dünsten, ab und zu umrühren. Dann die restlichen Kräuter und Pfeffer hinzufügen und weitere 5-10 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Danach ein bisschen Olivenöl drüber gießen. Die Radieschenblätter kleinschneiden, die geputzte Knoblauchzehe durch eine Presse pressen. Etwas Olivenöl in einem Topf erwärmen, Knoblauchmasse und Blätter hinzufügen auf kleiner Flamme andünsten bis sie weich sind. Ab und zu umrühren mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwas durchziehen lassen. Dieses Gericht passt sehr gut zu **Quinoa- Bratlingen**, Rezept des Monats März 2013.

Das Radieschen-Zwiebelgemüse Gemüse kann auch püriert werden und als **Brotaufstrich** zum **Fladenbrot** gegessen werden. Rezept des Monats November 2014.

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im Rezeptarchiv:
<http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>

Kirsten Kindel,
Zertifizierte Ayurveda – Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Ayurveda-Köchin
E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon: 089 800 461 29