

Fruchtig-scharfer Sommersalat

Mit Radiesli lassen sich überraschende Gerichte zubereiten

Ernährungsberaterin Mirjam Binz bereitet mit Radiesli und Melonen einen leichten, würzigen Sommersalat zu. Dieses und weitere Radiesli-rezepte liefert ein Merkblatt des Gesundheitstipp.

Radiesli sind ein typisches Sommergemüse. Doch in der Küche werden sie oft stiefmütterlich behandelt. Viele essen sie am Stück zum Picknick oder raffeln sie über den Kopfsalat. Dabei kann man damit vielfältige Gerichte zubereiten. Ernährungsberaterin und Kochkursleiterin Mirjam Binz aus Selzach SO macht mit Wassermelonen und Radiesli einen fruchtigen, pikanten Salat (siehe Rezept rechts). Das leicht scharfe Aroma der Radiesli passt gut zur weichen, dezenten Süsse der Melonenstücke. Und der milde Burrata, ein Verwandter des bekannteren Mozzarella, rundet das Gericht geschmacklich und optisch ab.

Die Schärfe der Radiesli stammt von den darin enthaltenen Senfölen. Diese verbessern nicht nur die Verdauung, sondern hemmen auch Bakterien und Entzündungen, etwa



Mirjam Binz: «Der Salat enthält wenig Kalorien, sättigt aber gut»

in der Blase oder in den Atemwegen (Gesundheitstipp 5/2014). Zudem enthalten die roten Knöllchen Vitamin C, Kalium, Eisen und andere gesunde Inhaltsstoffe.

Mirjam Binz sagt: «Der Melonen-Radiesli-Salat ist ein leichtes Sommergericht. Er enthält wenig Kalorien, sättigt aber gut.» Der Clou: Wenn die Radiesli frisch sind, sind auch die Blätter essbar. Ihr würzig-nussiges Aroma passt gut zum Salat. «In den Blättern stecken gesunde Vitamine und Mineralstoffe», sagt Mirjam Binz. «Es wäre deshalb schade, sie wegzuwerfen.» Man

kann sie als Salat essen oder ein Pesto damit zubereiten. Für den Melonen-Radiesli-Salat schneidet Mirjam Binz die Radiesliblätter in feine Streifen. Auch andere Kräuter wie Kresse oder Pfefferminzblätter eignen sich gut als Dekoration.

Radiesliblätter ergeben auch einen feinen Spinat

Radiesli lassen sich in der kalten und warmen Küche auf vielfältige Weise einsetzen – etwa für warme und kalte Suppen: Die roten Schalen geben der Suppe eine schöne rosarote Farbe. Auch als Zutaten für



Melonen-Radiesli-Salat: Blätter der Radiesli sorgen für würzige Note

MARCO RAHO

Melonen-Radiesli-Salat mit Burrata (für 4 Personen)

- ▶ 1 kg Wassermelone
- ▶ 2 Bund Radiesli, mit Blättern
- ▶ 2 Schalotten
- ▶ ½ Bund Pfefferminzblätter oder andere Kräuter
- ▶ 3 EL Himbeeressig
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Himbeeren

- ▶ 200 g Burrata oder Mozzarella

Die Wassermelone schälen und in kleine Stücke schneiden. Radiesli in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten in feine Streifen schneiden. Die Radiesli- und die Pfefferminzblätter waschen und hacken.

Die Melonen-, Radiesli- und Schalotten-Stücke mischen und auf vier Tellern anrichten. Die Kräuter und einige Himbeeren darübergeben. Essig, Olivenöl, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Den Melonen-Radiesli-Salat damit beträufeln. Den Burrata in vier Stücke schneiden und auf den Salat legen.

Risotto, Tartelettes und Bratlinge eignen sie sich. Besonders fein sind sie gebraten mit etwas Honig und Balsamico. Die Blätter kann man wie Spinat garen. Zusammen mit Rösti ergibt das eine vollständige Mahlzeit. *Andreas Gossweiler*

Weitere Ideen im Gratis-Merkblatt «Radieslirezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Radiesli», Postfach, 8024 Zürich