



Himmel un Ääd – Lieferkiste in Köln und Bonn



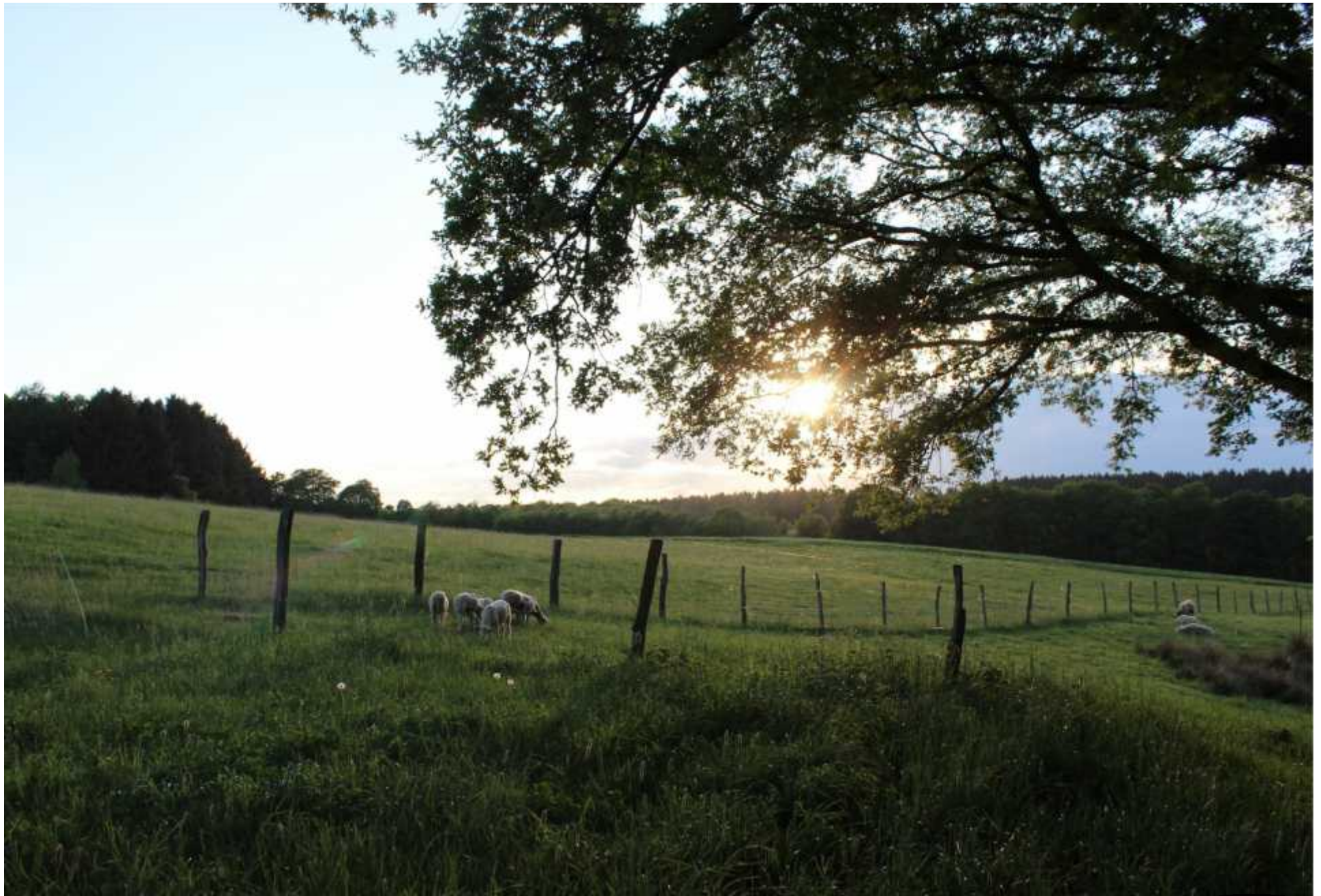


**BRAUEREI
HELLER**

CASSIUS GARTEN
RESTAURANT & CAFÉ

**CAFÉ
WALTER**













DAS RADIESCHEN AUS DER FAMILIE DER KREUZBLÜTENGEWÄCHSE

DEM LATEINISCHEN WORT "RADIX" VERDANKT DAS **RADIESCHEN** SEINEN NAMEN - AUCH WENN ES SICH BEI DEM FREIENWUCHSEN, RUNDEN GEWÄCHS UM VIEL KEINE "WURZEL" HANDELT, VIELMEHR UM EINE SOFTWANNIGE SPEICHERKNOLLE, AN DIE SICH EINE ZARTE, SICHTBARE WURZEL ANSCHLIESST.

ES EXISTIEREN DIVERSE SORTEN IN VIELFÄHRIGEN FORMEN & FARBEN - SIE SIND VOLLGEFÜLLT MIT NUTZSTOFFEN, INHALTSSTOFFEN (BESONNERS REICH AN VIT C & K), HIERBEI ANTIKANTISCH & ANTI-OXIDATIV. VOR ALLEM IM HERBST & SOMMER IST VOR VERZEHRE DER NACHWACHS KNOLLE EMPFENHUNG, DA SIE IN DIESER ZEIT AM AM STÄRKSTEN BEIHALTEN VERDIENT IST.

AUF UNSEM HEIMISCHEN TISCH KÖNNEN WIR DAS **RADIESCHEN** VIEL NICHT ZUM SALAT ODER AUF DEM BUTTERBROT - KUCHENKANN ES NOCH SO VIEL MEHR. AUCH SEINE GRÜNNEN BLÄTTER SIND VOLL VITALSTOFFE ZUDER SCHMACKHAFT & IN DER KÜCHE VERWENDBAR. SIE LASSEN SICH DE UNTERS NUTZEN DEM EIGEN VERZEHRE BEWERTET - WIE ROSTEN, GRILLUN, EINLEGEN & FERMENTIEREN. IN SALATEN SIND SIE NATTELV GRENZUNGS KONTINIERBAR & AUCH IN SUPPEN SCHMACKHAFT. DIE BLÄTTER ERINNERN AN SPINAT, SIE LASSEN SICH ALS FRANKENGEMÜSE MIT KNOLLAHL ZUBEREITEN, EIGNEN SICH ABER AUCH SEHR GUT ALS GRUNDLAGE FÜR PESTO ODER ALS ALTERNATIVE ZU KRAUTSALAT.

ABERWAHRNUNGSTIPP: DIE BLÄTTER GEGENÜBER DEM **RADIESCHEN** DIE FEUCHTHEIT, PESTALO SCHAFFEN SIE ZUR LAGERUNG MIT EINEM MEISER VON DER KNOLLE ENTFERNEN & IN EINEM FEUCHTEM KUCHENSTUCH SERAPAT IM KÜHLSCHRANK BELASSET WERDEN.



REZEPTVORSCHLÄGE

RADIESCHEN MIT ROSENEN & MANDELN AUS DEM OFEN

FÜR 2 PERSONEN ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

300 GR RADIESCHEN
EINE HANDVOLL ROSENEN
50 GR MANDELN (VOR BEHÄLT)
OLIVENÖL
SALZ & PFEFFER
1 ZITRONE
FRISCHE PETERSILIE

DEN OFEN AUF 220 GRAD VORHEIZEN.

RADIESCHEN WÄSCHEN, WELKE EIGEN ENTFERNEN REST. GÄRER AN DER KNOLLE BELASSEN & TROCKNEN. GUT KNOBEN BRÄUNEN IN EINER SCHNITTE RADIESCHEN MIT ROSENEN & MANDELN MISCHEN & MIT OLIVENÖL & SALZ BESETZEN. 10 MIN AUF EINEM BACKBLECH ROSTEN, WENDEN & NOCHMAL 10 MINUTEN ROSTEN. WENN SIE BEGINNEN ZU KAKAMELISIEREN, AUS DEM OFEN NEHMEN & MIT FRISCHEM ZITRONENSAFT & ZITRUS & FRISCHE PETERSILIE BESETZEN SERVIEREN.

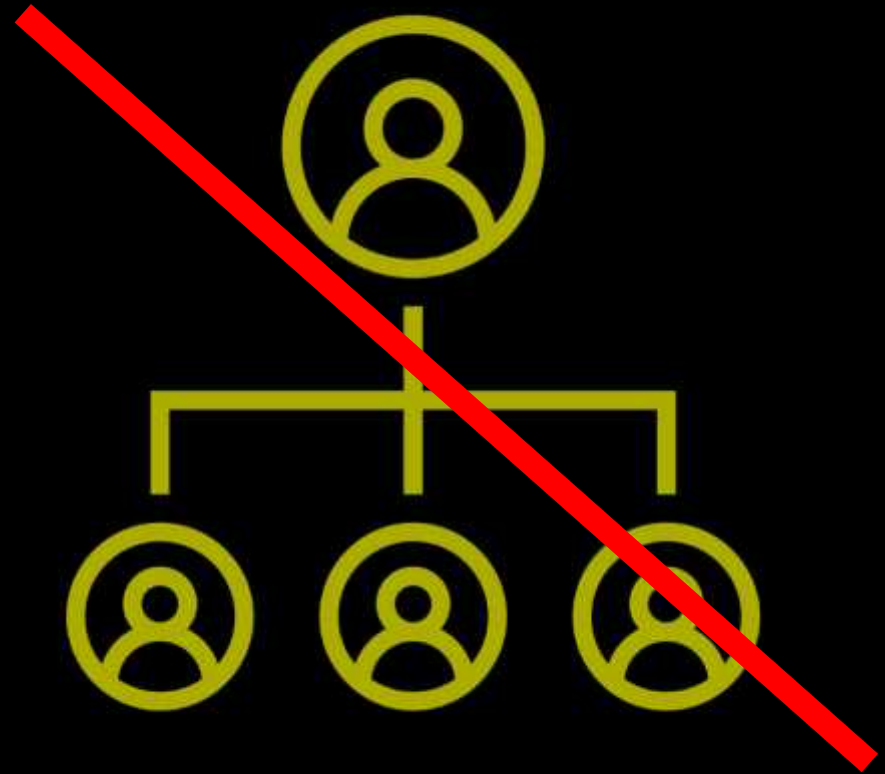
PESTO AUS RADIESCHENBLÄTTERN

2 HANDVOLL RADIESCHENBLÄTTER
30 GR PARMESAN ODER PECORINO
30 GR VERSTÄRTE NUSS (Z.B. MANDELN, CASTANEN,...)
1 KNOBLAUCHZEHLE
ZITRONENSAFT & ZITRUS
OLIVENÖL (IN VERHÄLTNISS ZU GÄRER)
SALZ, PFEFFER, ERTL EIGEN SÜß
NUSS GÖTTER, GRÜNN, KNOBLAUCHZEHLE & VERSTÄRTE NUSS ZUSAMMEN MIT OLIVENÖL, SALZ & ZITRONE IM MIXER (ODER HÄNDEN) VON HAND ZU PESTO VERARBEITEN. GLEICHENEN MASE UNTERHEBEN. MIT SALZ, PFEFFER & ERTL EIGEN SÜß ANSCHMECKEN. ZUM VERWENDEN IN VARIOSE REZEPTE.

MIT OLIVENÖL
BESETZT
HÄNDEN
IM MIXER
PESTO
HÄNDEN
IM KÜHLSCHRANK.









Infos unter: www.himmel-un-aad.de

Danke für die Aufmerksamkeit