



Pressemitteilung

Radieschen: Kleine Knolle mit scharfem Geschmack

Radieschen sind wahre Schlankmacher. Die kleinen Knollen besitzen nur wenige Kalorien und sind für jede Bikini-Diät bestens geeignet. Wie gut, dass das pikante Gemüse aus heimischem Anbau im Frühling wieder Saison hat. Allein 2012 kam in jedem Haushalt rund 1,12* Kilogramm der leckeren Delikatesse auf den Tisch.

Berlin, 02. Mai 2013. Am beliebtesten sind die roten Exemplare des Gemüses. Was nicht jeder weiß: Es gibt auch kegelförmige weiße, runde gelbe, violette oder schwarze Knollen. Sie alle gehören zur Gruppe der Rettiche und besitzen einen sehr hohen Senfö- Anteil. Er sorgt nicht nur für den typisch pikanten Geschmack, sondern regt auch die Verdauung an.

Auf die Blätter kommt es an

Knackig frische Radieschen erkennt man beim Einkaufen an ihren saftig grünen Blättern. Die kleinen roten Knollen sollten schnell verzehrt werden. Ist das nicht möglich, halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa zwei bis drei Tage. Wichtig: Vorher die grünen Blätter entfernen. Sie entziehen den Knollen Wasser. Anschließend in einer luftdichten Box oder einem Plastikbeutel aufbewahren.

Gut geputzt ist halb verzehrt

Radieschen sollten vor ihrer Zubereitung immer gründlich gewaschen werden. Die Knollen anschließend mit einem Küchentuch trocken reiben. Je nach Verwendung das Gemüse entweder in Würfel oder Scheiben schneiden. Tipp: Wer ganz besonders feine Streifen mag, verwendet beim Schneiden am besten ein scharfes Messer.

Ein besonderer Hingucker

Radieschen verfeinern mit ihrer pikanten Note nicht nur Salate oder Aufstriche, sondern machen sich auch in leichten Sommersuppen besonders gut. Die würzigen Knollen eignen sich zudem als Dekoration. Ob als Maus, Pilz oder Blume zurechtgeschnitten, das Gemüse lässt jede Käseplatte zum absoluten Hingucker werden. Tipp: Vorzüglich schmecken Radieschen, wenn sie paniert und in Öl goldbraun ausgebacken werden – so werden sie zum leckeren Hauptgericht.

Radieschen in Zahlen:

- Rund 84.570 Tonnen Radieschen wurden im Jahr 2012 in Deutschland geerntet.
- Die größten Anbauggebiete für Radieschen liegen in Rheinland-Pfalz (2.824,9 Hektar), Baden Württemberg (103,9 Hektar) und Bayern (100,6 Hektar).

- 70 Prozent der im vergangenen Jahr gekauften Radieschen kamen aus deutschem Anbau.

* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2013

Rezepttipp: Gemischter Blattsalat mit Hähnchen und Radieschen



Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit: ca. 5 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

300 g	Hähnchenbrustfilet
Salz	
Pfeffer	
4 EL	Rapsöl
200 g	gemischter Blattsalat
100 g	Radieschen
80 g	getrocknete Tomaten
2 - 3 Zweige	Rosmarin
einige	Schnittlauchhalme
200 g	Fetakäse
2 - 3 EL	Weißweinessig
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Das Hähnchen abbrausen und trocken tupfen. In Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in 1 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne kurz goldbraun anbraten. Beiseite ziehen und einige Minuten gar ziehen lassen.
2. Den Blattsalat waschen, putzen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Rosmarin abbrausen und abzupfen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Feta würfeln.
3. Das restliche Öl mit dem Essig, dem Zucker und dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle vorbereiteten Salatzutaten unter das Dressing mengen und in tiefen Tellern angerichtet servieren.

Nährwerte (Pro Person):

kcal: 351
kJoule: 1458
Eiweiß: 27,4 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 4 g
BE: 0
Cholesterin: 47 mg

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
Marie Fuchs
Tel. 0221-56938-124
Fax 0221-56938-201
Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de