

# Meerrettich - *Armoracia rusticana*

**Meerrettich: Köstlich-würziger Genuss, vitamin- und mineralreich, Antibiotikum aus der Natur, Penicillin aus dem Garten und – Quälgeist im Garten.**



## Meerrettich in der Küche

Üblicherweise wird Meerrettich zu Fleisch empfohlen: Kein Tafelspitz ohne Apfel-Kren (Meerrettich), kein Wild ohne Preiselbeer-Meerrettich-Sahne, kein kaltes Roastbeef ohne einen Klacks geriebene Pfefferwurzel, kein Siedfleisch ohne rohen Bauernsenf oder Meerrettichsauce. Selbst ein Rindsfilet bekommt mit frisch geraspelttem Meerrettich den besonderen Kick.

Nicht nur zu geräuchertem Lachs und Forellenfilets, Rauchaal oder Thunfisch-Carpaccio ist frischer Meerrettich unverzichtbar; Saibling, Steinbutt, Seelachs, Rotbarsch oder Zander harmonieren ebenfalls hervorragend mit dem scharfen Gewürz.

Meerrettich passt zu Frischkäse, Quark, hartgekochten Eiern; frische Meerrettichraspeln geben Salaten aus Kartoffeln, Rote Bete/Randen, Karotten, Chicorée, Nüssli-(Feld-)salat oder Rucola den letzten Pfiff.

Kartoffelsuppe, Sellerie-Kartoffelpüree, gedämpfter Rosen- und Grünkohl wird mit einer guten Portion geriebenem Meerrettich gekrönt.

Kocht man Meerrettich längere Zeit mit, verändert sich sein Geschmack – von scharf zu nussig-mild, wie die einen sagen, von temperamentvoll zu fad, wie manch andere meinen. Deshalb sollte man ihn zu warmen Gerichten wie Suppen und Saucen erst im letzten Moment zufügen.

## Winterliche Gesundheits- und Genusskur

Was im Frühling der Bärlauch ist, kann im Winter der Meerrettich sein. In geringen Mengen, dafür möglichst zwei, drei Wochen lang jeden Tag, roh zubereitet und nach Belieben und Gusto kombiniert, verspricht er nicht nur vielfältigen Genuss, sondern beugt auch Infektionen vor und wappnet das Immunsystem.

Alfred Vogel empfahl ihn zur Anregung der «Körper-Polizei»: «Meerrettich wirkt sich äusserst günstig auf die Lymphe aus, so dass man ihn als eines ihrer besten Heilmittel bezeichnen kann. Oft verschwinden hartnäckige Störungen und Leiden der Lymphe, wenn man täglich 1 Teelöffel davon einnimmt. Er schmeckt vorzüglich, insofern man ihn unter den Quark oder den geraffelten Karottensalat mengt, da seine Schärfe durch das Mischen gebrochen wird.

**Ein altes Hausrezept bei Husten mit zähem Bronchialschleim sowie Blasenentzündung** ist Meerrettich-Honig: Ein Stück frische Wurzel reiben und mit derselben Menge Honig vermengen. Dreimal täglich 1 Teelöffel einnehmen.

Als Umschlag wird Meerrettich äusserlich bei Rheuma, Gicht, Ischias und anderen Nervenschmerzen als Gegenreiz eingesetzt, was zur vermehrten Durchblutung der Haut sowie Linderung der Schmerzen und der Entzündung führt. Man legt frisch geriebenen Meerrettich zwischen zwei Tücher und lässt den Umschlag etwa 10 Minuten einwirken.

## Wasabi und seine minderwertige Imitation

Der japanische Meerrettich (*Eutrema japonica* bzw. *Wasabia japonica*), auch grüner oder Wassermeerrettich, ist schärfer als unser Meerrettich; genau gesagt: höllisch scharf und nur in Mini-Portionen geniessbar.

Die Wildform kommt nur in den kühlen Bergwäldern Japans und auf der russischen Insel Sachalin vor. Sie ist schwer kultivierbar, da sie fließendes Wasser zum Gedeihen braucht. Industriell angebaut wurde Wasabi früher nur auf der Izu-Halbinsel, einem Teil der Insel Honshu, südwestlich von Tokio. Dort werden die Pflanzen in Gewächshäusern zwischen wassergekühlten Steinen herangezogen. Inzwischen hat man auch in China, Taiwan, Korea, USA und Neuseeland gelernt, die Zucht erfolgreich zu betreiben. Wasabipflanzen stellen hohe Ansprüche an das Klima: Sie brauchen Temperaturen zwischen 8 °C und 20 °C und vertragen kein direktes Sonnenlicht.

Der bei uns meist erhältliche «grüne Meerrettich» trägt seinen Namen völlig zu Recht. Denn was man in vielen Geschäften und asiatischen Restaurants als «japanischen Wasabi» bekommt, ist nichts anderes als Meerrettichpulver oder -paste, geschärft mit Senf, grün gefärbt mit Hilfe der Spirulina-Alge, Chlorophyll oder E-Lebensmittelfarben. Während man für 30 Gramm echtes Wasabipulver über 100 Euro auf den Tisch blättern muss, bekommt man die Nachahmung schon für 2 bis 3 Euro.

## Rezepte

### Spaghetti mit Meerrettichsauce

**Zutaten** für 4 Personen

#### Meerrettichsauce:

4-5 cm	frischer Meerrettich, geschält, an der Bircherraffel gerieben
½ dl	Weisswein oder Gemüsebouillon
1 dl	Gemüsebouillon
1,8 dl	Saucen-Halbrahm
	Salz

#### Spaghetti:

500 g	Spaghetti
	Butter zum Verfeinern
	glatte Petersilie
	grober Pfeffer

#### Zubereitung

Für die Sauce alle Zutaten aufkochen, würzen.

Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen, abtropfen lassen, mit Butter verfeinern.

Spaghetti in vorgewärmte Schalen verteilen, mit der Sauce beträufeln, garnieren. Statt frischem Meerrettich 2-3 EL aus dem Glas verwenden.

### Birnen-Meerrettich-Tarte mit Bohnensalat

#### Teig

180	Gramm Mehl
90 Gramm	Butter (kalte)
1	Bio-Ei

2 EL Mineralwasser  
Salz  
Mehl (zum Bearbeiten)  
Fett für die Form

### **Belag**

2 Bio-Eier  
180 Gramm Schmand  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
Muskat (frisch gerieben)  
1 Glas Meerrettich (135 g)  
1 Birne  
60 Gramm Edelpilzkäse

### **Salat**

600 Gramm Bohnen (gemischt, Schneide-, Brech- und gelbe Bohnen)  
2 Lauchzwiebeln (rot)  
1 TL Senf (mittelscharf)  
1 EL Balsamessig (weiß)  
1 EL Birnensaft  
3 EL Öl  
2 Stängel Bohnenkraut  
60 Gramm Schinken

### **Zubereitung**

#### **Teig**

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten,  
30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen,  
auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen,  
Boden und Rand einer gefetteten und mit Mehl ausgestreuten Form mit dem Teig belegen

#### **Belag**

Eier und Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen,  
Meerrettich unterrühren,  
den Backofen auf 180° vorheizen  
Birne abspülen und trocknen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen,  
Birnenviertel in Spalten schneiden,  
Schmandguss auf dem Teigboden verteilen,  
mit den Birnenspalten belegen  
Käse grob zerbröckeln und auf die Birnen streuen,  
die Tarte ca. 45-50 Minuten backen  
mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

#### **Salat**

Bohnen putzen, abspülen,  
in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen,  
in ein Sieb gießen und kalt abspülen  
Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden  
Senf, Essig, Birnensaft, Salz und Pfeffer verrühren,  
das Öl nach und nach dazurühren  
die Blättchen vom Bohnenkraut von den Stielen abzupfen,  
mit den Bohnen und der Sauce mischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen,  
den Schinken in feine Streifen schneiden und kross anbraten,  
auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Bohnensalat vor dem Servieren mit dem Speck bestreuen und zur Tarte reichen.

E Güete

