

Radieschen

Rot-Grün-Koalition

TEXT: ESTHER KERN | ILLUSTRATION: MIRA GISLER

Blätter und Schoten: Warum es sich lohnt, die grünen Teile vom Radieschen zu entdecken.

Sie haben eine leichte Schärfe und einen schönen Biss: die Blätter vom Radieschen. «Aber die Haare!», werden Sie einwenden. Die feinen, spitzigen Härchen auf den Blättern werden inaktiviert, sobald sie mit Flüssigkeiten in Berührung kommen. Die allereinfachste Art, die Blätter zu verspeisen, schlägt der englische Starkoch Fergus Henderson in seinem Buch «Nose to Tail» vor: Erst die Knollen mit Butter und Salz verspeisen, dann die Blätter mit einer Vinaigrette mischen und als Salat essen.

Doch man kann - wie die Knolle übrigens auch - Radieschenblätter kochen. Christian Nickel etwa, Executive Chef im Park Hotel Vitznau, mixt blanchierte Radieschenblätter zum Schluss in eine Suppe mit Stangensellerie und Riesling. Dazu reicht er Forellenkaviar auf Knäckebrot. Sie können auch aus Blättern und Knollen, also aus dem ganzen Radieschen, eine Suppe kochen.

TRADITION AUS DER ANTIKE

Übrigens: Radieschenblätter essen ist nichts weltbewegend Neues, wie ich im Rahmen der Recherchen zu unserem Buch «Leaf to Root», das im Herbst erscheint, erfahren habe. Das Buch «Sturtevant's Edible Plants of the World» aus dem Jahr 1919 etwa berichtet davon, dass die Ägypter sogar Sorten kultivierten speziell für die Blätter. In Nepal sind die Blätter offenbar eine Traditionsspeise. Sie werden roh verzehrt. Man macht daraus aber auch Gundruk. Dafür werden die Radieschenblätter - oder auch anderes Grün wie das von Raps oder Blumenkohl - in irdenen Gefäßen mit Wasser fermentiert, sonnengetrocknet und dann gepickelt oder bei Bedarf gekocht.

Nebst den Blättern hat das Radieschen noch mehr grüne Schätze zu bieten. Lässt man nämlich das Gemüse im Garten oder im Topf stehen, bilden sich nach einigen Wochen (essbare) Blüten. Und dann: Schoten. Diese haben eine schöne Schärfe, können beispielsweise roh in einen Salat gehackt werden. Oder man pickelt sie und überrascht damit Freunde - denn wer hat schon Radieschen in Schotenform gesehen? Der eng mit dem Radieschen verwandte Rattenschwanzrettich wird übrigens speziell für die Schoten angebaut. Vor allem in Asien ist dieses Gemüse beliebt und wird beispielsweise in Curries verkocht. Von diesen Radieschen-Verwandten sind die Blätter ebenfalls essbar.

Falls Sie nun den Radieschenblättern mal eine Chance geben möchten, ein Tipp zum Schluss: Blätter entziehen den Knollen Feuchtigkeit. Darum sollte man Radieschen (und auch andere Knollen) nicht mit den Blättern im Kühlschrank lagern. Also am besten die Blätter raschmöglichst verzehren.



Das Buch «Leaf to Root - Alles vom Gemüse essen» von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag **erscheint im Herbst 2016** im AT Verlag. Leaf to Root ist das Nose to Tail für Gemüse. Mehr Infos: leaf-to-root.com

RÜBIS & STÜBIS

Spaghetti mit Radieschenblatt-Ziegenkäse-Pesto

REZEPT VON PASCAL HAAG
HAUPTSPESIE FÜR 4 PERSONEN

2 EL Pinienkerne
85 g Radieschenblätter
15 g Ziegenhartkäse, gerieben
30 g Ziegenfrischkäse
0,5 dl Olivenöl
Langer Pfeffer, gemörsert
Salz
500 g Spaghetti

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Zusammen mit den Radieschenblättern, dem Käse und Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgiessen, abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen.