

Rezept-Ideen mit Meerrettich



Meerrettich beeinflusst mit einer Vielzahl an guten Inhaltsstoffen wie Vitamin C und Senfölen unsere Gesundheit positiv. Das brachte dem Kohlgewächs den Titel Heilpflanze des Jahres 2021 ein. Doch wie im Blog „[Meerrettich \(Armoracia rusticana\) – die Heilpflanze des Jahres 2021](#)“ beschrieben bereichert Meerrettich als Wintergemüse auch den Speiseplan in der kalten Jahreszeit. Hier stellen wir nun einige Rezept-Ideen zu diesem besonders gesunden Lebensmittel vor.



Bagel mit Apfel-Meerrettich-Aufstrich:

Natürlich schmeckt dieser selbstgemachte Apfel-Meerrettich-Aufstrich mit Frischkäse und Quark auch auf einer Scheibe frischem Brot oder ähnlichem köstlich. Es muss kein Bagel sein ;-).

Zum Rezept geht's [hier](#).



Zanderfiletröllchen mit Selleriepüree und WeißweinsöÙe:

Zarter Zander mit knackig gebackenem Gemüse auf feinem Selleriepüree und dazu eine leichte WeißweinsöÙe mit der pikanten Schärfe des Meerrettichs – ein Traum.

Zum Rezept geht's [hier](#).



Selleriesuppe mit Tempeh-Sticks:

Selleriesuppe mit Kartoffeln klingt zunächst unspektakulär. Doch die knusprigen Tempeh-Sticks, die

Würze des Meerrettichs und das intensive Sellerieöl machen dieses schnelle Gericht zu einem exotischen Highlight.

Zum Rezept geht´s [hier](#).

Diese Rezepte plus einem praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste finden Sie auch in der App unseres Partners SevenCooks. Download hier im [App Store](#) oder bei [Google Play](#). Und das Beste: Sie können sie einfach kostenlos ausprobieren!