

Kochen mit Martina und Moritz vom 14.03.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Radieschen und Rettich – Mehr als nur Rohkost

Radieschenbrot	2
Dreierlei Rohkost	3
Radieschen und Rettich gedünstet	4
Rettich auf bayrische und auf japanische Art	5
Radieschen und Rettich aus dem Wok	7
Radieschenblättersuppe	9
Kartoffelsalat mit Radieschen und Spargel	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/rettich-radieschen-100.html>

Radieschen und Rettich – Mehr als nur Rohkost

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Rettiche schmecken nicht nur roh in Salaten oder auf Brot, sondern auch gedünstet, gebraten oder geschmort. Selbst ihre Blätter lassen sich noch als Salat oder für Suppen verwenden. Wichtig ist, dass die Wurzeln frisch sind – dann sind sie knackig und saftig. In Süddeutschland gehören sie traditionell zur Brotzeit, besonders der weiße Radi. Immer beliebter wird der saftige, milde Daikon aus Japan, der kaum verholzt. Auch Mairettiche mit roter Schale und die milden weißen Eiszäpfchen finden verbreitet Anklang. Ein Tipp: Müde Radieschen oder Rettiche werden in eiskaltem Wasser wieder frisch.



Radieschenbrot

Bildschön und köstlich – ein fabelhafter kleiner Happen, schnell gemacht und perfekt zum Aperitif. Unbedingt ein gutes frisches Vollkorn, Land- oder Bauernbrot verwenden. Entweder nur buttern oder dick Schnittlauchquark darauf streichen. Dicht an dicht mit Radieschenscheiben belegen. Die Brote in mundgerechte Stücke schneiden.



Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Scheiben Vollkorn-, Bauern- oder Landbrot
- Butter
- 1 Bund Radieschen

Zutaten Quarkaufstrich:

- 250 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Hälfte der Brotscheiben dick buttern. Die Radieschen putzen, den Blattschopf dran lassen, denn an ihm lassen sich die Radieschen gut packen, wenn man sie auf dem Gurkenhobel in Scheibchen schneidet. Wie oben beschrieben auf dem Brot auslegen, salzen. Mit den gehackten Herzblättchen bestreuen.
- Oder die Brotscheibe mit dem Quarkaufstrich bestreichen: Dafür den Quark mit einer Gabel glattrühren, dabei Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft sowie einen Spritzer Öl und die fein geschnittenen Schnittlauchröllchen unterrühren oder zum Schluss auf das Brot.

Dreierlei Rohkost

Erfrischend als Vorspeise, perfekt zum Schnitzel oder Fisch als Beilage, zusammen mit gehacktem Ei auch ein ganzes Hauptgericht.



Zutaten für 2 Personen (Hauptgericht) oder für 4 Personen (Vorspeise):

- 300 g Möhren
- 300 g Rettich oder Radieschen
- 300 g Kohlrabi
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter: Zitronenmelisse, Liebstöckelzweige, Dill, Schnittlauch
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3 EL milder Essig
- 3-4 EL Olivenöl (zu den Radieschen passt auch Kürbiskernöl)
- eventuell 2-3 EL Sauerrahm
- Salatblätter zum Anrichten

Zubereitung:

- Möhren und Rettich oder Radieschen getrennt fein raffeln. Kohlrabi schälen, holzige Teile wegschneiden und ebenfalls fein raffeln.
- Die Gemüse auch getrennt anmachen: mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhre mit Zitronensaft und Öl anmachen, Rettich/Radieschen mit Liebstöckel, 2 EL Essig und Öl, Kohlrabi mit etwas Essig und saurer Sahne. Zur Möhre passt als frisches Kraut fein geschnittene Zitronenmelisse und Schnittlauch, zum Rettich Liebstöckel und Schnittlauch und zum Kohlrabi Dill.

Servieren: Die verschiedenen Rohkostsalate jeweils auf einem Salatbett ganz pur anrichten.

Beilage: In jedem Fall knuspriges Weißbrot oder herzhaftes Bauernbrot. Dazu nach Belieben kleine Schnitzelchen reichen oder pochierten Fisch. Für ein vegetarisches Hauptgericht die Eier 9 Minuten fast hart kochen, pellen, vierteln und auf dem Rohkostsalat hübsch anrichten.

Radieschen und Rettich gedünstet

Ein witziges, schnelles Gemüse! Dazu einfach Baguette servieren und eine gute Bratwurst oder eine schöne Scheibe gekochten Schinken.



Zutaten für 2 Personen:

- Je 1 dicker Bund Radieschen, Eiszäpfchen oder 1 kleiner Bund Mairettiche
- 2-3 EL Olivenöl
- 75 g Bauchspeck in Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

- Radieschen/Eiszäpfchen waschen und putzen, die Schwänzchen entfernen, die schönen Blätter abknipsen und beiseitelegen, die Stiele etwa einen knappen Zentimeter auf den Radieschen stehen lassen. Sie vierteln, durch diesen Stielschopf hindurchschneiden – dieser grüne Farbtupfer sieht nachher hübsch aus.
- Mairettiche senkrecht halbieren oder sogar vierteln – je nach Stärke – dann in kleinfingerkurze und -dicke Stifte schneiden.
- Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse mitschmurgeln lassen, sie dürfen dabei gerade eben bräunen. Schließlich zugedeckt noch etwa 5 bis 7 Minuten nahezu im eigenen Saft dünsten – sie sollen natürlich noch Biss behalten. Am Ende fein gehackte Petersilie untermischen.

Beilage: gegrillte Bratwurst und Bauernbrot

Rettich auf bayrische und auf japanische Art

Rettich auf bayrische Art

Als weißer Rettich kommt heute bei uns meist die japanische Sorte Daikon auf den Tisch, weil diese Sorte zart bleibt, selbst wenn er groß gewachsen ist. Ein Rettich gehört in Bayern ja unbedingt zur Brotzeit – am liebsten zur Ziehharmonika geschnitten. Dazu isst man eine Brezn und trinkt traditionell Bier.



Rettich auf japanische Art

In Japan braucht man den Daikon auch fein gerieben als Dip zu verschiedenen Gerichten, zum Beispiel beim Shabu Shabu – dem japanischen Fleischfondue. Wir lieben diese Dipsauce auch zur heißen Lyoner oder Fleischwurst. Oder zum marinierten Rindfleisch, das man am besten bereits am Vortag einlegt und beizt, damit es schön durchziehen kann.

Zutaten für 4 Personen:

Für den japanischen Rettich-Dip:

- 1 großer japanischer Rettich (ca. 600 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL japanische Sojasauce

Für das japanisch marinierte Rindfleisch:

- 500 g Rinderfilet oder Rinderlende
- 2 EL japanische Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL roter Kampott-Pfeffer
- 2 EL Szechuanpfeffer
- Salz
- 1 EL Öl
- Wasabi

Zubereitung:

- Für den japanischen Dip den Rettich putzen, waschen, dabei die Härchen abschaben. Den Rettich fein reiben, salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Ausdrücken, dann mit Pfeffer, mit sehr fein geschnittener Frühlingszwiebel, Zitronensaft und Sojasauce anmachen.
- Für das marinierte Rindfleisch das Filet oder Lendenstück rundum von allen Häuten und Sehnen säubern. Sojasauce, Zucker, etwas Salz, Pfeffer und Szechuanpfeffer miteinander im Mörser fein zerreiben – den Szechuanpfeffer vorher in einer trockenen Pfanne rösten, bis er duftet. Mit Öl mischen und das Fleisch mit dieser Gewürzmischung rundum fest einreiben. In Klarsichtfolie fest einwickeln und mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur oder einen Tag lang im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Zum Servieren das Fleisch mit einem scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, mit der Messerklinge glatt streichen und auf einer Platte hübsch anrichten. Rechts davon den japanischen Rettich-Dip setzen, auf die andere Seite ein Stück vom in Ziehharmonika geschnittenen roten Rettich betten. Außerdem einen Klecks Wasabi (japanischer Meerrettich).
- Für die bayrische Variante zwei, drei dicke Scheiben in Wasser erhitzte Fleischwurst anrichten, daneben ebenfalls jeweils den Rettich-Dip und die Ziehharmonika setzen. Hier gibt es als zusätzliche Würze frisch geriebenen Meerrettich und süßen (bayrischen) Senf.

Radieschen und Rettich aus dem Wok

Rasch im Wok umhergewirbelt bekommen Mairettiche, Radieschen und die weißen Eiszäpfchen eine unnachahmliche Konsistenz. Es verändert ihren Geschmack und die Farbe – ein verblüffendes Gemüse!



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Eiszäpfchen
- 1-2 Mairettiche
- 2 Frühlingszwiebeln
- ca. 250 g in feine Scheibchen geschnittenes Schweinefilet (auch vom Kalb oder Hähnchenbrust)
- 1 TL Stärke
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- ½ TL gehackte Chili
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Weißwein oder Brühe
- Kräuter: Koriander, Liebstöckel, Kresse, Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

- Radieschen, Eiszäpfchen, Rettiche putzen: waschen, wenn nötig die Härchen abstreifen, Blätter entfernen, aber ½ cm Stiele stehen lassen. Längs halbieren oder vierteln, Rettiche sogar achteln und auf Kleinfingerlänge kürzen. Frühlingszwiebeln in halbzentimeterfeine Scheibchen schneiden.
- Das Fleisch quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden, mit Stärke überpudern und sie rundum gut einreiben.
- Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch zufügen, nach 15 Sekunden mit der Bratschäufel umherwirbeln, dabei salzen und pfeffern. Die Zuckerprise zufügen. Nach und nach die Gemüse sowie Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, alles unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwas Wein oder Brühe im Wok verzischen lassen, Sojasauce zufügen und am Ende die fein gehackten Kräuter.

- Natürlich kann man auch das Fleisch weglassen und die Radieschen einfach als Gemüsebeilage servieren, zum Kotelett oder – vegetarisch – zum pochierten Ei.

Beilage: duftiger Reis

Radieschenblättersuppe

Vor allem im Frühjahr sind die Blätter von Radieschen und oft auch vom Rettich noch so straff, zart und schön, dass es ein Jammer wäre, sie in den Müll zu werfen. Wir machen daraus eine köstliche, cremige, leuchtend grüne Suppe. Das macht nicht viel Mühe, sieht toll aus, schmeckt super und alle Gäste staunen, wenn man ihnen verrät, was sie da im Teller haben.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kartoffeln (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Muskat
- ½ l Geflügel-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 2-3 Handvoll Radieschenblätter

Zubereitung:

- Für die Basissuppe Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern – nicht bräunen! Mit Wasser knapp bedecken und zuge deckt weichkochen. Deckel entfernen, zuerst Brühe in mehreren Portionen angießen, sie soll dabei ruhig etwas verkochen. Auch die Sahne nach und nach angießen, damit sie etwas einkochen kann.
- Schließlich mit dem Mixstab alles glatt mixen. Am Ende die rohen Blätter mit dem Pürierstab unter die Cremesuppe mixen, die dadurch leuchtend grün wird. Als Einlage ein paar Radieschen in feine Stifte hobeln und hineinstreuen.
- Wer die Suppe gehaltvoller will, schnibbelt am Ende Scheibchen von Wiener Würstchen rein, legt ein pochiertes Ei hinein oder auch eine halbe Burrata.

Kartoffelsalat mit Radieschen und Spargel

Mit diesen Frühlingsgemüsen lässt sich immer ein großartiger Kartoffelsalat machen. Schließlich gibt es ja praktisch nichts, was nicht in einen Kartoffelsalat passt.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g kleinere Kartoffeln (festkochend bis speckig, etwa Annabelle, Selma oder Sieglinde)
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Apfel- oder Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund grüner Spargel (ca. 500 g)
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- 2-3 EL Walnuss- oder 3-4 EL mildes Olivenöl (Ligurien)

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale garkochen. Noch heiß pellen und in Scheibchen schneiden. In einer Schüssel salzen, pfeffern, Essig und Senf zufügen und schon mal alles mischen.
- Die Radieschen waschen, die Blätter abschneiden und verlesen: die kleinen Herzblättchen sowie schöne größere Blätter aufbewahren, die Stiele allerdings knapp einen Zentimeter über dem Kopf abtrennen. Die Radieschen an diesem Schopf packen und auf dem Gurkenhobel in Scheibchen schneiden. Ihr senfscharfer Geschmack gibt dem Salat Würze.
- Die Spargelstangen schräg in knapp zweizentimeterlange Stücke schneiden. In einen flachen Topf sehr knapp mit Wasser angießen, salzen und ganz kurz (um die Farbe zu stabilisieren) bissfest kochen – nicht länger als 5 Minuten! Von diesem Sud ca. 4 EL zu den Kartoffeln geben, nochmal gründlich durchmischen.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen, jetzt auch die Spargelstücke. Und zum Schluss mit dem feinen Walnussöl oder auch, ganz nach Gusto, Olivenöl zufügen – gut ist auch eine Mischung von beiden Ölen! In einer möglichst flachen Schüssel auf Salatblättern anrichten.
- **Tipp:** Den grünen Spargel ab der Hälfte sorgsam schälen – dort beginnt nämlich die Schale ledrig zu werden, das ist kein Genuss. Das unterste Stück abknipsen, es bricht sozusagen an der Sollbruchstelle, wo der Spargel holzig zu werden beginnt.

Beilage: Kann ganz allein bestehen. Passt aber auch gut zu Fisch – gedünstet, gebraten oder sogar gebacken.