

Rezept

## Asiatisch gewürzter Winterrettich

Ein Rezept von Asiatisch gewürzter Winterrettich, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>4</b> kleine Winterrettiche	<b>2-3 Msp.</b> Chilipulver
<b>3/4 TL</b> Kurkumapulver	<b>3/4 TL</b> Schwarzkümmelsamen
Salz	Pfeffer
frisch gepresster Saft von 1 Orange	<b>1 Kästchen</b> Kresse
Sonnenblumenöl zum Braten	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

### Zubereitung

1. Die Rettiche unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, gegebenenfalls schälen (die Schale kann man mitessen, sie sollte dann aber auf keinen Fall muffig oder schimmelig riechen und ganz sauber sein) und in nicht zu dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

---

2. So viel Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, dass der Boden ganz knapp bedeckt ist. Darin den Rettich bei großer Hitze anbraten – er sollte nur ganz leicht bräunen. Chili, Kurkuma und den Schwarzkümmel darüberstreuen, salzen und pfeffern, mit Orangensaft begießen und alles sofort gründlich durchrühren. Nun den Rettich 10-15 Min. bei kleiner Hitze dünsten, dabei gelegentlich 1-2 EL Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Der Rettich sollte aber lediglich mit wenig Flüssigkeit feucht überzogen sein. In der Pfanne ca. 25 Min. abkühlen lassen.

---

3. Vor dem Servieren den Rettich nochmals gut durchrühren und abschmecken. Wer möchte, kann zusätzlich die Kresse abbrausen, trocken schütteln, abschneiden und über den Rettich streuen.