

Gebackene Radieschen



Auf die EINKAUFSLISTE:

200 g Radieschen

20 ml Olivenöl

20 ml frisch gepresste Zitrone

Pfeffer

Salz

Thymian

Schnittlauch zum Garnieren

Eine Eiweißquelle:

z.B. 100 g Ziegencamembert

oder 100 g Lachsfilet

Und so wird es gemacht:

- 1 Radieschen waschen und vierteln oder hobeln (siehe Tipp).
- 2 In einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Thymian und Salz/Pfeffer vermengen.
- 3 Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad mit Grillfunktion ca. 20 Minuten backen oder in der Pfanne rösten.
- 4 Die Eiweißportion (siehe Notiz rechts) in der Pfanne leicht anrösten, ggf. etwas Olivenöl verwenden.
- 5 Auf einem Teller anrichten und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Eine wunderbare Beilage zu einer Eiweißquelle wie Ziegencamembert oder Lachsfilet.



Dr. Finzels Tipp:

Probieren Sie einmal den Unterschied zwischen geschnittenen und gehobelten Radieschen. Wenn Sie gerne krosse Radieschen mögen, wählen Sie die gehobelte Variante. So oder so - unerwartet lecker und gesund. Mehr dazu in meinem Buch "Gemüse-Poesie".

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de