

# Rezept im März

„Bowls (auf Deutsch: Schüsseln) sind bunte Kombinationen verschiedener Lebensmittel, die individuell zusammengestellt werden können.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle  
Schulverpflegung Hessen:  
Simonetta Zieger*

## ■ MINI-WARENKUNDE – RADIESCHEN

Von April bis September gibt's Radieschen in Deutschland aus Freilandanbau, in den übrigen Monaten aus Gewächshäusern. Auch im Klassenzimmer lassen sie sich an einem warmen, sonnigen Platz einfach und schnell anbauen. Wie das gemeinsame Gärtnern mit Schülerinnen und Schülern gelingen kann, [lesen Sie hier](#).

Egal ob selbst angebaut oder gekauft – die roten Knollen lassen sich vielfältig in der Küche einsetzen: Einfach als Snack, im Salat oder sogar gebraten, wie unser Rezept zeigt. Durch die Hitzeeinwirkung beim Garen lässt sich die Schärfe mildern und eine leicht nussige Note erzeugen. Und die inneren Werte? Mit gerade einmal 16 Kilokalorien sind Radieschen kalorienarm, enthalten gleichzeitig aber zahlreiche darmschmeichelnde Ballaststoffe und gesundheitsförderliche Mikronährstoffe wie Vitamin C, Kalium und Senföle. Letztere können positiv auf den Zuckerstoffwechsel und die Verdauung wirken sowie Leber und Galle anregen.

Bleibt nur noch die Frage nach der optimalen Lagerung: Am längsten bleiben Radieschen im Kühlschrank frisch. Dafür das Blattwerk knapp über den Knollen abschneiden und beides separat in feuchte Tücher gewickelt im Gemüsefach lagern. Radieschenblätter eignen sich beispielsweise als Zutat für frische Salate, Kräuterquark oder selbstgemachtes Pesto. Auch als gedünstetes Gemüse oder in Cremesuppen bringen sie leckere Aromen mit. Und das Beste: Wer neben den roten Knollen, auch die Blätter verwendet, entdeckt nicht nur neue Geschmacksrichtungen, sondern reduziert ganz nebenbei auch Lebensmittelabfälle.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

## ■ BUNTE FRÜHLINGS-BOWL



@ VNS Hessen

Bowls (auf Deutsch: Schüsseln) sind bunte Kombinationen verschiedener Lebensmittel, die individuell zusammengestellt werden können.

Neben einer sättigenden Getreide-Komponente sorgt Gemüse für Farbe, Geschmack und Nährstoffe.

In unserer frühlingshaften Variante sind das Dinkel, Radieschen und Spinat. Kichererbsen, Samen und Saaten bringen Proteine in die Schüssel. Das cremige Hummus-Dressing rundet den Mix perfekt ab.



## ■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

### Zutaten für 2 Portionen

140 g (Pseudo-)Getreide (z. B. Buchweizen, Dinkel oder Hirse)  
40 g Nüsse, Kerne oder Saaten  
1 Glas Kichererbsen (ca. 265 g Abtropfgewicht, alternativ: siehe Tipp)  
1 EL Rapsöl  
Salz  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 Bund Radieschen  
1 Prise Zucker  
2 Handvoll frischer Babyspinat  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tahin (= Sesammus)  
2 EL Apfelessig  
5-6 EL Wasser  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
gemahlener Pfeffer

## ■ ZUBEREITUNG

1. Gewünschtes (Pseudo-)Getreide nach Packungsangabe garen. Nüsse, Kerne oder Saaten in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften, dann beiseitestellen – große Nüsse ggf. grob hacken.
2. Kichererbsen abschütten, ein Drittel für das Dressing beiseitestellen und den Rest mit 1 TL Rapsöl, etwas Salz sowie Paprikapulver in einer beschichteten Pfanne mischen und ca. 5 Minuten goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Blätter von den Radieschen-Knollen abschneiden und beides gründlich putzen bzw. waschen. Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1 TL Rapsöl ca. 5 Minuten rundherum anbraten, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen und kurz weiterbraten. Gewaschene und abgetropfte Radieschenblätter grob hacken und gewünschte Menge unter das gegarte Getreide heben. Spinat waschen und abtropfen lassen.
4. Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. pressen. Zurückbehaltene Kichererbsen mit Tahin, Apfelessig, Wasser, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing mixen bzw. pürieren.
5. Alle vorbereiteten Komponenten in Bowls anrichten und lauwarm genießen.

**Tipp:** Wer getrocknete Kichererbsen selbst kocht, lässt diese vorab über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend können die Hülsenfrüchte abgeschüttet und in frischem Wasser ca. 45 bis 60 Minuten gegart werden. Ohne vorheriges Einweichen verdoppelt sich die Garzeit.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

[Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)

*Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.*