

Pflanzenanleitung Meerrettich (lat. Armoracia radix)

Allgemein:

Meerrettich, auch Kren genannt, gehört zu den bekannten Gewürzen. Meist wird er allerdings in konservierter, gebrauchsfertiger Form genutzt und nur wenige Gartenfreunde kultivieren Meerrettich heute noch selbst. Dabei ist das Geschmackserlebnis einer selbst geriebenen Meerrettichstange unvergleichlich. Auch die Pflanzenkultur ist bei Beachtung einiger Hinweise einfach. Genutzt wird die lange, pfahlartige Wurzel. Sie ist scharf riechend und schmeckend durch einen hohen Gehalt an ätherischen Senfölen. Meerrettich ist nicht nur pikant und würzig, sondern auch sehr gesund: mit seinem Reichtum an bakterienhemmenden Stoffen wirkt er sehr positiv auf die verschiedenen Erkältungskrankheiten ein. Auch Magen, Leber und Darm profitieren von seiner stimulierenden Wirkung. Durch seine antibiotischen Substanzen aktiviert Meerrettich den Stoffwechsel und regt die Verdauung an.

Pflanzhinweise:

Der Anbau erfolgt über Seitenwurzeln, die sogenannten Fehser. Sie sollen ca. 30cm lang und 1cm dick sein. Im Frühjahr werden die Fehser schräg eingepflanzt, wobei der Kopf kurz unter der Erdoberfläche liegen soll. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte mindestens 60 cm betragen. Im Sommer kann der obere Teil der Wurzel vorsichtig freigelegt werden und die Seitenwurzeln werden entfernt. So kann sich bis zum Winter eine starke, gerade Stange bilden. Meerrettich ist für nährstoffreiche, sonnige bis halbschattige Einzelstandorte dankbar.

Im Herbst geerntete Stangen sollten möglichst frisch verzehrt werden. Eine kurzfristige Lagerung ist kühl, feucht und dunkel möglich. Zum Verbrauch wird der Meerrettich gerieben und sofort mit Zitronensaft beträufelt, um ein Braunwerden zu verhindern. Die Schärfe kann individuell durch Mischen mit Apfel, Sahne, Mayonnaise und durch Abschmecken mit Zucker, Zitrone und Salz eingestellt werden.

Rezept-Tipp: Meerrettich mit Matjesfilets

Ein mürber, säuerlicher Apfel und eine kleine Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Zusammen mit einer Prise Zucker, frisch gemahlenen Pfeffer, etwas Zitronensaft und 150g Creme fraich verrühren und cremig schlagen. 6 Matjesfilets in große Würfel schneiden, unter die Sauce heben und im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen. Diese Sauce schmeckt auch sehr gut zu geräucherter Forelle, Lachs oder Sülze.