



Bandnudeln mit Roter Bete und Meerrettich

400 g rote Bete, 1 kleine Zwiebel, 1 El Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 2 Tl Apfelessig, Kräutersalz & Pfeffer, 1 Prise Zucker, 400 g Bandnudeln, 1 El geriebener Meerrettich, 3 El Creme fraîche

Die Rote Bete schälen und in dünne Stiften schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Rote Bete zugeben und mitbraten, bis sie vom Öl überzogen sind. Die Brühe angießen, zum Kochen bringen, mit Essig, Salz & Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse bei reduzierter Hitze in etwa 20 min bissfest garen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abseihen und abtropfen lassen. Das abgetropfte Gemüse mit dem Meerrettich und Creme fraîche mischen, jedoch nicht mehr aufkochen. Nochmals abschmecken und über die Nudeln geben.
(Zubereitungszeit ca. 45 min)

Meerrettich wird verwendet, um die Abwehrkräfte zu stärken und vor Erkältungskrankheiten zu schützen. Der Meerrettich enthält sehr viel Vitamin C. Er wirkt blutkreislaufanregend, hustenlösend und wird äußerlich als Breiumschlag bei Rheuma, Gicht, Insektenstichen, Ischias und anderen Nervenschmerzen angewandt. Auch bei Kopfschmerzen soll er helfen. Dazu muss man ein wenig Duft des geriebenen Meerrettichs einatmen, wodurch leichte Verspannungen gelöst werden. Der Meerrettich soll auch wirksam gegen Magen-Darm-Störungen sein und auf die Absonderung des Gallensaftes (Fettverdauung) günstig wirken. Zusätzlich enthält der Meerrettich auch bakterienhemmende (antibiotische) und krebsvorbeugende Stoffe. Das sind schwefelhaltige Substanzen, die auch im Knoblauch vorkommen (wie Allicin, Sinigrin), und den Meerrettich zu einem sehr gesunden Gewürz machen.