Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 28 (1952-1953)
Heft: 4

Artikel: Milde Randen und scharfer Meerrettich
Autor: H.D
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1070821

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Milde Randen und scharfer Meerrettich

Von H. D.

«Denn wo das Strenge mit dem Zarten,
wo Starkes sich und Mildes paarten,
da gibt es einen guten Klang . . .»

. . . auch in unserer winterlichen Küche.
Die Rande verdient eine viel größere Beachtung, als ihr im allgemeinen zugebilligt wird. Kann sie doch mit ihrem Reichtum an Mineralsalzen, besonders im Winter, wo sie uns immer reichlich und billig zur Verfügung steht, manche Ernährungslücke ausfüllen und unsern Speisezettel abwechslungsweise ergänzen.
Besonders gerne wird die Rande in Verbindung mit Meerrettich benützt, welcher den etwas erdigen Rübengeschmack gut ausgleicht. Es ist eine schöne Einrichtung, daß die Randen schon gekocht gekauft werden können. So lassen sich in wenigen Minuten die abwechslungsreichsten Gerichte herstellen.
Wenn wir die Randen aber nicht schon gekocht kaufen, müssen wir Sorge tragen, daß vor dem Kochen oder Dämpfen die Wurzeln und Blätter nicht nahe der Knolle abgeschnitten werden. Sonst «verbluten» die Randen und viel wertvoller Saft geht verloren.

Randensalat
Die gekochten Randen werden geschält und in Scheiben geschnitten. Aus Essig, Wasser, Zucker, ein wenig Salz, einem Lorbeerblatt und zwei ganzen Nelken kochen wir eine Marinade, die wir siedend über die Randen gießen. Ja schon bei diesem ersten Rezept können wir den Meerrettich nicht entbehren: er soll feingeschnetzelt, roh über die Randen gelegt werden, ehe wir die Marinade darüber geben. Der Meerrettich gibt dem Randensalat den pikanten, würzigen Geschmack, den namentlich unsere männlichen Tischgäste so sehr schätzen.
Als weitere Gewürze, natürlich nur je allein verwendet, passen zu Randen besonders gut: Dill, Fenchel, Änis und Kümmel.
Wenn wir die Randen in einem Steintopf aufbewahren, so daß die Marinade darübersteht, bleiben sie mindestens 14 Tage gut.

Randensalat mit saurem Nidel
Wir schneiden die gekochten Randen in kleine Würfeli oder Scheiben und vermengen sie mit Zitronensaft oder Essig, ein wenig Salz und Zucker, beliebigem Gewürz und etwas roh geriebenem Meerrettich. Der angemachte Salat wird eine Stunde an einen warmen Ort gestellt, so daß er lauwarm ist, wenn man ihn serviert. Vorher mischen wir einige Löffel sauren Nidel darunter.

Roher Randensalat
Die rohen Randen werden auf der Bircherraffel gerieben und mit Zitronensaft, Öl und rohgeriebenen Meerrettich vermischt. Besonders günstig ist die Zusammenstellung von Randen und rohgeriebenen Äpfeln zu gleichen Teilen und etwa einem daumenlangen Stück Meerrettich.
Sehr gut ist der Salat auch, wenn man ihn mit Mayonnaise anmacht.

Randen- und Kartoffelsalat
Kartoffelsalat wird mit gedämpften Selleriewürfeli vermengt und mit einem Kranz Randensalat bereichert.

Randengemüse
Die rohen Randen auf dem Reibeisen raffeln und dann genau wie Rotkabis zubereiten. Dazu passen Kartoffelknöpfli mit Meerrettichsauce.

Randengemüse mit Sauce
Wir geben die gekochten, geschnetzelten Randen in eine weiße Sauce, die mit Zitronensaft oder Essig, ein wenig Zucker, saurem Rahm und einem Stück rohgeriebenem Meerrettich pikant abgeschmeckt wird. Die Randen sollen kurz vor dem Servieren zum Heißwerden einige Minuten in der Sauce ziehen.

Randensuppe
350 g gekochte, geriebene Randen in siedende Suppenbrühe geben. Dann verrühren wir zwei Löffel Mehl mit Milch, geben ein Stück Butter dazu und lassen alles zusammen aufkochen. Nach dem Abschmecken mit ein wenig Essig oder Zitronensaft und ein wenig Zucker richten wir die Suppe über einem mit saurem Nidel verrührten Eigelb an. Eine Zugabe von rohgeriebenem Meerrettich erhöht auch hier den Wohlgeschmack.

Gebackene Randen
sind besonders schmackhaft und kräftig, denn alle Nährwerte bleiben ihnen erhalten. Wir geben die gewaschenen und gereinigten rohen Randen in ein Blech und stellen dieses in den Bratofen. Die Randen brauchen zum Garwerden etwa anderthalb Stunden. Die Haut soll noch glatt, die Randen aber durch und durch weichgebacken sein. Wir können die gebackenen Randen zu allen vorerwähnten Speisen, aber auch direkt aus dem Bratofen mit in der Schale gekochten Kartoffeln und Joghurt auftragen.

Wenn wir selbst nicht schon die Randengerichte mit Meerrettich vermischten, paßt fast zu allen eine Meerrettichbeigabe ausgezeichnet.

Warme Meerrettichsauce
Wir bereiten eine weiße Sauce und schmecken sie mit einem Teelöffel Zucker und ein paar Tropfen Zitronensaft ab. Unter die fertige Sauce rühren wir drei bis vier Eßlöffel feingeriebenen Meerrettich und servieren sie sofort.
Wollen wir die Schärfe etwas mildern, lassen wir die Sauce 10 bis 15 Minuten schwach kochen.
Sehr beliebt ist auch eine Beigabe von Brösmeli, nur müssen wir dann die Sauce etwas dünner kochen. Am üppigsten wird die Sauce, falls zuletzt noch ein Eigelb oder ein paar Löffel Nidel daruntergemischt werden.

Kalte Meerrettichsauce
Wir verrühren zwei Teelöffel geriebenen Meerrettich mit einer Tasse dickem Nidel und schmecken ab mit ein paar Tropfen Zitronensaft, wenig Salz und einem halben Teelöffel Zucker. An Stelle von Nidel kann man auch Mayonnaise verwenden. Diese Sauce ist ausgezeichnet zu gekochtem Rindfleisch.

Meerrettichbutter
Unter schaumig geschlagene Butter rühren wir nach Belieben feingeriebenen Meerrettich. Das ist ein guter Brotaufstrich.

Kartoffelsalat mit Meerrettich
Feingeriebene, gekochte Kartoffeln machen wir an wie Kartoffelsalat, aber nicht zu saftig. Zuletzt mischen wir einige Teelöffel rohgeriebenen Meerrettich darunter.

Der große Erfolg — bereits 5000 Exemplare verkauft
ALOIS CARIGIET und SELINA CHÖNZ
Flurina und das Wildvöglein
(Schellen-Urslis Schwester)
Ein Engadiner Kinderbuch mit herrlichen siebenfarbigen Bildern und vielen Zeichnungen Format 24,5 × 32,5 cm Fr. 12.50
Heute, nach einem Unterbruch von sieben Jahren, liegt von dem Bündner Künstler, dessen «Schellen-Ursli» zwei Kontinente entzückte, dieses neue Bilderbuch vor. Es ist von der gleichen zauberhaften Schönheit. Gleichzeitig erscheint eine englische und eine amerikanische Ausgabe
In jeder Buchhandlung
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1