SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

5 kreative Rezepte aus Radieschenblättern

Weniger wegwerfen. Mehr genießen. Clever sparen.



Einfach • lecker • nachhaltig



SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Cremige Kartoffelsuppe
mit Radieschengrün & Brotknusper

30 Minuten | 2 Portionen

ZUTATEN

Blätter von 1 Bund Radieschen
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Frischkäse
1 Scheibe Brot vom Vortag
1 EL Öl
Salz, Pfeffer und Muskat

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel würfeln und in Öl anschwitzen.
2. Kartoffeln würfeln, mit Brühe 15–20 Min. garen.
3. Blätter zugeben und 3 Minuten mitkochen.
4. Senf und Frischkäse einrühren, pürieren und würzen.
5. Brot würfeln, knusprig rösten und aufstreuen.

SPARGENIAL-TIPP

Gleich zwei Reste verwerten:
Radieschenblätter und Brot vom Vortag.



SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Würzige Radieschengrün-Butter mit Senf und Zitrone

10 Minuten + Kühlzeit | 1 kleine Schale

ZUTATEN

125 g weiche Butter
1 Handvoll Radieschenblätter
1 TL mittelscharfer Senf
½ TL Zitronensaft
½ kleine Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Blätter gründlich waschen und trocknen.
2. Radieschengrün sehr fein hacken.
3. Butter, Senf und Zitronensaft verrühren.
4. Knoblauch reiben und mit den Blättern unterheben.
5. Würzen und 30 Minuten kalt stellen.

SPARGENIAL-TIPP

Kräuterbutter portionsweise einfrieren.
Lecker zu Baguette, Kartoffeln und Grillgemüse!



SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Herzhafte Kartoffelpfanne mit Radieschengrün und Ei

20 Minuten | 2 Portionen

ZUTATEN

350 g gekochte Kartoffeln
Blätter von 1–2 Bund Radieschen
2 Eier
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
½ TL Paprikapulver
Etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden.
2. Beides in Öl goldbraun braten.
3. Blätter waschen, hacken und 2–3 Min. mitbraten.
4. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.
5. Spiegeleier braten und darauf servieren.

SPARGENIAL-TIPP

Kartoffeln vom Vortag sparen Zeit und retten Reste.
So wird daraus ein schnelles Abendessen!



SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Frischer Radieschengrün-Apfelquark mit Zitrone und Meerrettich

10 Minuten | 2–3 Portionen

ZUTATEN

250 g Quark
2 EL Naturjoghurt
1 Handvoll junger Radieschenblätter
¼ säuerlicher Apfel
1 TL Zitronensaft
Optional: ½ TL Meerrettich
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Blätter gründlich waschen und fein hacken.
2. Apfel waschen und fein raspeln.
3. Quark mit Joghurt cremig rühren.
4. Apfel und Radieschengrün unterheben.
5. Mit Zitrone, nach Wunsch Meerrettich und Gewürzen abschmecken.

SPARGENIAL-TIPP

Ein Rest Apfel bringt Frische in den Quark.
Lecker zu Brot, Rohkost oder Pellkartoffeln!



SparGenial24

ZU SCHADE FÜR DIE TONNE!

Knuspriges Zitronen-Pesto

mit Radieschengrün

10 Minuten | 1 kleines Glas

ZUTATEN

Blätter von 1 Bund Radieschen
30 g Sonnenblumenkerne
30 g geriebener Parmesan
50–60 ml Olivenöl
½ Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
Etwas Bio-Zitronenschale
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Blätter waschen und trocknen.
2. Kerne rösten und abkühlen lassen.
3. Alles bis auf 1 EL Kerne pürieren.
4. Restliche Kerne hacken und unterheben.
5. Mit Zitrone und Gewürzen abschmecken.

SPARGENIAL-TIPP

Sonnenblumenkerne statt Pinienkerne sparen Geld.
Pesto frisch genießen oder portionsweise einfrieren.