

Relish

2 nyheder med spændende smag og masser af muligheder



Relish ... hvad er det?

Relish er en fælles betegnelse for grøntsager og frugt, hakket i mindre stykker og derpå kogt eller syltet for at bevare eller fremhæve råvarernes smag og konsistens. Relish kendes over det meste af verden i et utal af variationer. Relish kan bruges som basis, smagsgiver eller tilbehør til et utal af retter.

En klassiker

Den klassiske relish er chutney; en asiatiske krydret blanding af tropiske frugter i eddike - typisk mango eller papaja med chilipeber. Men tilbehøret kendes i mange forskellige varianter: stærke, søde, friske, syrlige og med forskellige betegnelser såsom pickles,

chutney og relish. Med lidt god vilje kan man vel også kalde en klassisk dansk kompot for relish.

Et hit i USA

I USA er agurkerelish meget udbredt som tilbehør. Andre klassikere er hamburger relish, som er en pickles-basis i tomat/ ketchup-sauce - og hotdog relish, som er pickles i en sennepssauce.

Med Bähnckes to varianter - Rødkål- og Agurke Relish - får du nye muligheder til en masse kendte retter. Hurtigt og nemt. Se de spændende opskrifter, som gi'r dig en god start på din brug af relish.

Agurk (*Cucurbita*)

hører til græskarfamilien. Den er altså i familie med bl.a. græskar, melon og squash. Agurken stammer sandsynligvis fra Indien, hvor den vokser vildt ved Himalayabjergene. De vilde sorter er meget bitre, men spiseagurker har været i Kina i mindst 3000 år - og i Ægypten kendes agurken fra tempeludsmykningerne. Agurken har bredt sig fra Ægypten til middelhavslændene - men den er først blevet almindelig i Danmark inden for de seneste par hundrede år. Den holdt sit indtog ved det danske hof omkring 1560, og i dag spiser hver dansk familie i gennemsnit 25-30 agurker om året. Agurken indeholder kun ganske lidt energi på grund af et vandindhold på ca. 95 %, men meget kalium og vitamin C.

Rødkål (*Crusiferae*)

hører til korsblomstfamilien. Den omfatter ca. 3000 arter, blandt andet kål, raps, sennep, radise, karse og peberrod. Som kulturplante kommer den fra Lilleasien. Derfra har den bredt sig til Nordeuropa via middelhavslændene. I Danmark har vi haft rødkål siden 14-1500-tallet; men som vi kender den i dag - hoveddannende kål - rækker dens historie i Danmark kun tilbage til omkring 1700. Rødkål er moderat energiholdig, fiberrig og har et højt indhold af kalium, betacaroten og vitamin C og K.

5 ting, du skal prøve relish til

Klassisk. Og nyt

Med nyhederne Rødkål- og Agurke Relish har du altid knasende sprødt og mildt syrlig-sødt tilbehør lige ved hånden. Nemt, nyt og velsmagende - og let at håndtere, også når du har rygende travlt!

Brug dem til alle de serveringer, hvor rødkål og agurkesalat er en naturlig følgesvend. Det er nemt, hurtigt og giver et friskt og sprødt touch til alle klassikerne: Hotdog, medister, burger, frikadeller, ribbensteg, bixsemad, spare ribs, herregårdsbøf, kylling, smørrebrød ... og meget mere!

1. Som surt til smørrebrød med flæskkesteg
2. Som fyld i små kødstykker og fisk (surprise, når du skærer i kødet) f.eks. rørt op med lidt Philadelphia-ost.
3. Til en anderledes tzatziki, hvor relishen røres op med græsk yoghurt og hvidløg
4. Til tapas-buffet som dip til grønsagsstængerne
5. Som del af marinade til sild

Se også Bähncke og K-Salats 7 nye opskrifter.

