

Frühlings-Rezept



Radieschen-Frühlingszwiebel-Salat

für 4 Personen als Beilage, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten



Zutaten Salat:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel, ca. 30 g
- 1 Apfel, ca. 150 g

Zutaten Salatsauce:

- 3 EL Rapsöl, 45 ml
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Salatkräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill)
- 1 TL Agavendicksaft oder Konfitüre
- 1 TL Senf
- ½ TL Kräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung Salat:

Radieschen, Frühlingszwiebel und Apfel putzen, waschen und je nach Wunsch klein schneiden.



Zubereitung Salatsauce:

Alle Zutaten vermischen und über das klein geschnittene Gemüse und den Apfel geben. Umrühren und schon ist der erfrischende Salat fertig.

Tipps:

Bereiten Sie die Salatsauce gleich in einer größeren Menge zu und Sie haben immer eine Salatsauce im Kühlschrank griffbereit.

Varianten:

Variieren Sie die Zutaten ganz nach Geschmack, z. B. mit mehr Frühlingszwiebeln, Möhrenraspeln, rohem und sehr klein geschnittenem Broccoli oder grünem und weißem Spargel.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
Mai 2021