

# „Regional essen! Mach mit!“

## Aktion im September 2022



### Radieschen-Lauchzwiebel-Salat

für 4 Personen als Beilage, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten



#### Zutaten Salat:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel, 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, Basilikum, Dill)
- 1 TL Agavendicksaft oder Konfitüre
- 1 TL Senf
- ½ TL Kräutersalz
- Pfeffer

#### Zubereitung Salat:

Radieschen, Lauchzwiebel 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:

Bereite die Salatsauce gleich in einer größeren Menge zu und du hast immer eine Salatsauce im Kühlschrank griffbereit.

#### Varianten:

Variiere die Zutaten ganz nach Geschmack, z. B. mit mehr Lauchzwiebeln, Möhrenraspeln, rohem und sehr klein geschnittenem Broccoli oder in der Spargelzeit mit gegarten Spargelstücken.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Arbeitsgruppe „Regional essen“  
September 2022

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.