www.BEPABio.ch

Rettich-Kohlrabi-Salat

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

ca. 250 g Rettich, 1 Kohlrabi, 3 EL Naturjoghurt, 2 EL Crème Fraîche, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Bd. Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 2 EL Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne (frisch angeröstet)

Zubereitung:

1. Den Rettich waschen, den Kohlrabi schälen und beides in feine Streifen hobeln.
2. Die restliche Zutaten (außer Schnittlauch und Kerne) untermischen und alles zusammen etwa 10 min ziehen lassen.
3. Anschließend den in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterheben. Danach den Salat mit den Kürbiskernen bestreuen.

Übrigens: Rettich und Radieschen enthalten neben Vitamin C auch reichlich Kalium, welches entwässernd und entschlackend wirkt.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.
Guten Appetit