

Frühlings-Kartoffelsalat mit Radieschen und Gurken



Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln festkochend
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Naturjoghurt
- 250 ml Mayonnaise light
- Salz und Pfeffer
- Kräuternessig, Zucker / Süßstoff n.B.

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden, Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
3. Mayonnaise mit Naturjoghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Kräuternessig und Zucker oder Süßstoff abschmecken.
4. Alles vorsichtig miteinander vermengen und mit Schnittlauch garnieren.

Radieschen:

- Fördern die Verdauung
- Sollen bei Diabetes helfen
- Können beim Abnehmen helfen
- Machen fit
- Können Krebs vorbeugen

KW 8

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Katharina Hanuschke

Rezeptquelle: Katharina Hanuschke