

LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Kartoffelsalat mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg → kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Bund → Radieschen
- 1 Bund → Schnittlauch
- 1 Bund → Petersilie
- 1/2 → Schlangengurke
- 125 ml → Wasser
- 6 EL → weißer Balsamico-Essig
- 4 EL → Sonnenblumenöl
- 1 → Gemüsebrühwürfel
- 1 Prise → Zucker

einige Blätter frischer Salbei und Koriander, Kräutermehrsalz, Pfeffer, Kresse

So wird's gemacht

Die Kartoffeln waschen und mit Schale etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Gurke längs vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Dann die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Wasser erhitzen und den Gemüsebrühwürfel auflösen. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und das Sonnenblumenöl zur Brühe geben – kräftig abschmecken. Alles noch heiß über die Kartoffeln gießen. Anschließend Radieschen, Gurken und die klein geschnittenen Kräuter mit den Kartoffeln vermischen. Eine halbe Stunde durchziehen lassen. Eventuell nachwürzen. Mit frischer Kresse bestreut servieren. Dazu schmecken gebratene oder gegrillte Rindersteakstreifen.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Radieschen sind eine wunderbar frische und würzige Köstlichkeit. Sie enthalten die als krebsvorbeugend geltenden Glukosinolate (Senföle). Diese gelten als Waffe gegen Bakterien und Pilze im Verdauungssystem und wirken schleimlösend, zum Beispiel bei Schnupfen und Husten. Ebenso regen sie die Verdauung an und erhöhen die Gallenproduktion. Auch was die weiteren Inhaltsstoffe angeht, sind Radieschen wahre kleine Kraftwerke. Sie sind besonders reich an Mineralstoffen, insbesondere Eisen und Kalium, was den Läufer Speiseplan zusätzlich bereichert.



Kartoffelsalat mit Radieschen

