

Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 10 Radieschen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 TL Estragon
- 1 EL Weißwein-Essig
- ½ TL Senf
- 1 EL Hanföl
- alternativ: Rapskernöl
- 3 EL Schmand
- 1 Spritzer Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, die Dillfähnchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Beides in eine Salatschüssel geben. Estragon, Essig, Senf, Öl, Schmand und Sojasoße hinzufügen und gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurke waschen (nicht schälen) und in hauchdünne Scheiben schneiden – das geht am besten mit dem Gemüsehobel. Ebenso mit den Radieschen verfahren. Beides in die Salatsoße geben.

Der Salat sollte vor dem Servieren mindestens ½ Stunde durchziehen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Carlo Bourjau

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen