



Frühlingssalat mit Zitronensauce

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

1 Bio-Zitrone

4 EL Distel- oder Sonnenblumenöl

1 Bierrettich

3 Bund Radieschen mit schönen grünen Blättern

2 EL Zitronensaft

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

Blattsalat für die Garnitur

1. Zitronenzesten fein abziehen. Mit dem Öl in eine Pfanne geben und handwarm erwärmen. Öl bei kleiner Hitze 10 Minuten stehen lassen, sodass sich das Aroma der Zitrone entfalten kann.

2. Rettich schälen. Rettich und Radieschen in feine Scheibchen schneiden oder hobeln. Einige schöne Radieschenblätter grob hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Zitronensaft mit Zitronenöl und Senf zu einer Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüse und Blattsalat mischen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 10 g Fett,

7 g Kohlenhydrate, 550 kJ/140 kcal