

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Radieschensalat

(ca. 16 Probierportionen à 70 g)



| Menge   | Zutat   | Arbeitsschritt   |
|---|---|--|
| 3 EL<br>2 TL<br>2 EL<br>1 TL<br>4 EL<br>Prise<br>½ TL | Rapsöl<br>Honigsenf<br>Joghurt (1,5 %)<br>Honig<br>Apfelessig<br>Pfeffer<br>Jodsalz | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ alle Zutaten in einer größeren Schüssel gut verrühren</li> </ul>  |
| 2 Bund<br>½ Bund<br>½ Bund<br>2                       | Radieschen<br>Frühlingszwiebeln<br>Schnittlauch<br>Äpfel                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ alles waschen</li> <li>○ Enden bei Radieschen und Frühlingszwiebeln abschneiden und in dünne Scheiben bzw. feine Ringe schneiden, Schnittlauch ebenfalls in feine Ringe schneiden</li> <li>○ Äpfel vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden</li> <li>○ alle Zutaten in die Schüssel zum Dressing geben und gut vermischen</li> <li>○ Salat kalt stellen und ca. 20 Minuten ziehen lassen</li> </ul> |

### Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Radieschen:** Je nach Saison Gurken, Kohlrabi oder Rote Bete verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



FÖL  
Fördergemeinschaft  
Ökologischer Landbau  
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)