



Sommerradieschensalat mit Räucherlachs:

Menge	Zutaten
1 Bund	Radieschen
200 g	Räucherlachs
150 g	weisser Rettich
1 Stck	Salatgurke
2 Blätter	Kopfsalat
1 Stck	BIO Zitrone
½ Stck	Zwiebel
8 Blätter	Zitronenmelisse
½ Bund	Schnittlauch
1/3 Bund	Petersilie
1 EL	Rohrzucker
1 EL	Wipferl-Zitronenmelisse Honig
6 EL	Gutes Olivenöl
Prise	Salz und guten schwarzen Pfeffer
	Frischen Gartendill und frische Zitronenmelisse (zum Dekorieren)
4-6 Blätter	Lollo Rosso Salat (zum Dekorieren)
	Wipferlhonig und Blumen (zum Dekorieren)

Zubereitung:

1. Radieschen, Rettich und Gurke ordentlich waschen.
2. Den Rettich schälen und mit einem Gemüse-Spiralschneider in Rettichlocken schneiden. Den Rettich salzen (ich verwende mein Kräutersalz) und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
3. Die Gurke mit einem Gemüsehobel in Scheiben schneiden. Auch salzen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
4. Bei den Radieschen das Grünzeug (daraus kann man später Radieschen-Pesto machen oder einen Smoothie) und das Schwanzel entfernen, die Radieschen auch in Scheiben schneiden – man kann, muss aber nicht die Radieschen Wasser ziehen lassen.
5. Kopfsalat-Blätter und Lollo Rosso-Blätter waschen und trocken tupfen - bei Seite legen.

Rezept von Lucina-Cucina auf

<http://www.lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/gemuese-gesundes-smoothies/sommerradieschen-salat-mit-raeherlachs/49>

6. Zwiebel schälen, fein hacken und mit heißem Wasser überbrühen – damit die Zwiebel passend zu den Radieschen und zum Rettich nicht zu scharf und intensiv wird. So schwächen sich die ätherischen Öle der Zwiebel ab. Ca 7 Minuten ziehen lassen.
7. Zitrone waschen
(Schale kann man abreiben und ins Dressing untermischen)
8. Alle Kräuter fein hacken.
Ich habe sie einfach in mein Nutribullet gegeben. Zusammen mit Zitronensaft, Öl, Zucker, Honig, Salz und Pfeffer (geschrottet) mixen, kosten und abschmecken.
9. Rettich, Gurke, Zwiebel eventuell Radieschen abtropfen lassen.
10. Räucherlachs fein schneiden, in Ecken oder Streifen, wie es euch lieber ist.
(Veganer lassen diesen Punkt einfach aus)
11. Kopfsalat-Blätter klein schneiden. Zusammen mit Gurke, Radieschen, Zwiebel, Lachs und dem Dressing vermengen. (wer will kann den Rettich daruntermischen)
12. Auf einem Teller die Lollo Rosso-Blätter verteilen. Ich habe darauf die Rettichlocken gelegt und danach den Salat verteilt.
Mit Dill und Blättern der Zitronenmelisse dekorieren und mit Wipfel Honig noch leicht beträufeln.

*Tada, fertig ist unser frischer, leckerer Radieschen-Salat.
Lasst mich unbedingt wissen, wie es euch geschmeckt hat.*



Lucina's Tipps:



Ich verwende zum Zerkleinern von Zwiebel immer den TUPPER-TURBO-CHEF. Dies war ein Geschenk meiner Cousine Lenka. Vielen Dank nochmals. Da mein Freund keine großen Zwiebelstücke im Essen mag, tut der perfekte Dienst! Den Zwiebel mit heißem Wasser abbrühen, entschärft die Aromen des Zwiebels. Dies war ein Tipp eines ehemaligen Patienten.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Rezept von Lucina-Cucina auf

<http://www.lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/gemuese-gesundes-smoothies/sommerradieschen-salat-mit-raecherlachs/49>



Eure Lucina Cucina