

Rezept

## Bärlauch-Radieschen-Salat

Ein Rezept von Bärlauch-Radieschen-Salat, am 28.06.2026

### Zutaten

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| <b>½ Bund</b> Radieschen      | <b>1</b> Mini-Römersalat          |
| <b>1</b> Frühlingszwiebel     | <b>1 Bund</b> Bärlauch (ca. 50 g) |
| <b>2 EL</b> Joghurt           | <b>1 TL</b> Mayonnaise            |
| <b>1 TL</b> körniger Senf     | <b>1 TL</b> Zitronensaft          |
| <b>3 EL</b> warme Gemüsebrühe | Salz                              |
| Pfeffer                       |                                   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 3 g F, 2 g EW, 3 g KH

### Zubereitung

1. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, in Blätter teilen und waschen. Die Blätter trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Die Bärlauchblätter verlesen, waschen, trocken tupfen und hacken.
2. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Brühe verrühren. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen vorbereiteten Zutaten vermischen.