

Rezept

Pumpnickelsalat

Ein Rezept von Pumpnickelsalat, am 23.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	100 g Radieschen
3-4 EL Apfelessig	2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
2 TL süßer Senf	2 TL Zucker
3 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1/2 Bio-Salatgurke
2 Stiele Dill	4 Scheiben Pumpnickel (ca. 160 g)
100 g Nordseekrabben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing 3 EL Essig, Meerrettich, Senf und Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Radieschen mit dem Dressing mischen und 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen die Gurke gründlich waschen und würfeln. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Das Pumpnickelbrot grob zerbröckeln.
4. Gurke, Pumpnickel, Krabben und Dill mit den eingelegten Zutaten mischen und noch kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig noch einmal abschmecken und den Salat servieren.