

Rezept

## Radieschenblätter-Salat

Ein Rezept von Radieschenblätter-Salat, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1 großes Bund</b>	Radieschen ( oder 2 kleine Bund) mit knackigen Blättern	<b>½ Bund</b>	Minze
		<b>¼</b>	Bio-Zitrone
<b>100 g</b>	Naturjoghurt		Salz
	schwarzer Pfeffer	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2 EL</b>	Sonnenblumenkerne	<b>1 Prise</b>	Chiliflocken

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal

### Zubereitung

1. Die Radieschen samt Blättern gründlich waschen und die Blätter abschneiden. Welche Blätter aussortieren, die restlichen in feine Streifen schneiden. Dann die Wurzelenden abtrennen und die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

---

2. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Das Zitronenviertel heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

---

3. Den Joghurt mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Radieschenscheiben und die Radieschenblätter unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren zartbraun rösten. Die Kerne mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Den Salat auf vier Teller anrichten, mit den Kernen bestreuen und sofort servieren.