

Rezept

Rohkost mit Meerrettichschmand

Ein Rezept von Rohkost mit Meerrettichschmand, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Schmand	2 EL Naturjoghurt
1 TL Meerrettich (aus dem Glas)	1 TL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer
1 Kohlrabi	1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Salatgurke	1 Bund Radieschen
Kresse zum Garnieren (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Schmand mit Joghurt, Meerrettich, etwas Zitronensaft und der Zitronenschale in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt kühl stellen.

2. Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Paprikaschote längs vierteln, putzen und waschen. Die Viertel in 2 - 3 mm dicke Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange und 2 - 3 mm dicke Stücke schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

3. Den Meerrettichschmand umrühren und nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Kresse garnieren. Die vorbereitete Rohkost auf einer Platte anrichten und den Meerrettichschmand dazu servieren.