

Gurken-Radieschensalat mit Kresse

Besonders lecker an heißen Tagen: Ein erfrischendes Rezept vom Spitzenkoch.



Zutaten für 7 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bund Radieschen
- 2 Salatgurken
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)
- 1 Bund Rucola
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g körniger Frischkäse
- 200 g Joghurt
- 6 EL Essig
- 2 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Sesam
- 7 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Öl
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 50 g Gartenkresse (ca. 1 Schale Gartenkresse)

Zubereitung:

- Zwiebel fein würfeln und Radieschen in kleine Stifte schneiden. Gurke schälen, halbieren, von den Kernen befreien (einfach mit einem kleinen Löffel herausschaben) und würfeln. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Rucola von den dicken Stielen befreien und grob hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- Körnigen Frischkäse, Joghurt, Essig und Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse zu der Joghurt-Frischkäse Masse geben, gut vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Vollkornbrot mit 1 EL Öl in der Pfanne anrösten und mit dem Salat servieren. Mit Kresse und gerösteten Sesam garnieren.