

Cremiger Gurken-Radieschen-Salat mit Kefirdressing

Zutaten | 4 Portionen

2	Salatgurken
1 Bund	Radieschen
½ Bund	Schnittlauch
200 ml	Kefir
3 EL	Schmand oder Crème fraîche
1 TL	Mittelscharfer Senf
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Gurken gründlich waschen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. Wer mag, kann die Gurken vorher teilweise schälen.
- Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln.
- Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- Für das Dressing Kefir, Schmand bzw. Crème fraîche, Senf, Essig und Honig verrühren. Mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- Gurken und Radieschen vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Den größten Teil des Schnittlauchs unterheben.
- Den Salat etwa 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Für ein besonders aromatisches Ergebnis den Salat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing mischen. So bleiben Gurken und Radieschen schön knackig. Dazu passen Pellkartoffeln, Gebrilltes oder frisches Bauernbrot hervorragend.

Variationsidee: Wer es noch frischer mag, gibt etwas fein gehackten Dill oder Petersilie ins Dressing. Ein Spritzer Zitronensaft sorgt zusätzlich für eine sommerlich leichte Note.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
34 kcal	1,5 g	4,3 g	1,7 g	49 mg