

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

RÄUCHERFORELLE MIT RADIESCHENSALAT



Zutaten für 2 Personen

150g	Radieschen
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2	Räucherforellen
2 EL	Gemüsefond
2 EL	Joghurt (bio, fettarm)
2 EL	Balsamico
1 Bund	Schnittlauch
Nach Bedarf	Kresse
	Salz, Pfeffer



Vorbereitung:

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden
2. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden
3. Schnittlauch grob hacken



Let's cook:

3. Radieschen, Zwiebeln und Schnittlauch in eine Schüssel geben
4. Balsamico, Olivenöl, Gemüsefond und Joghurt in einer zweiten Schüssel zu einem Dressing vermengen
5. Dressing zum Salat geben und mit Salz, Pfeffer abschmecken
6. Salat anrichten und Räucherforelle drapieren
7. Garniere den Salat mit grobem Pfeffer und etwas Kresse



Tipps und Variationen:

- Das Gemüse steckt voller wichtiger Mineralstoffe: Kalium, Calcium und Eisen sowie die Vitamine A, B1, B2 und C. Sie helfen Infektionen vorzubeugen und Entzündungen zu hemmen
- Als Alternative zum Gemüsefond kannst du auch selbst angesetzte Gemüsebrühe vom Vortag verwenden oder vermenge etwas Instant Gemüsebrühe mit Wasser



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de