

## Erfrischender Gurken-Radieschen-Salat - Low-Carb



Unser Gurken-Radieschen-Salat ist ganz einfach und schnell zubereitet – und schmeckt sensationell lecker und frisch! Das leichte Dressing aus Essig, Öl und Joghurt werdet Ihr lieben! Der Gurken-Radieschen-Salat ist ein perfektes Feierabendessen an heißen Sommertagen oder für den Biergarten.

### ..... Zutaten für 4 Portionen Gurken-Radieschen-Salat .....

1	Salatgurke
1 Bd.	Radieschen
1 Zweig	Dill
1 Bund	Schnittlauch
80 g	Natur-Joghurt
½	Zitrone (ausgepresst)
2 EL	Öl
1 TL	Essig
1 Msp.	Senf
etwas Salz	
etwas schwarzer Pfeffer	

### Zubereitung Gurken-Radieschen-Salat

1. Die Salatgurke sowie die Radieschen waschen und trocknen. Salatgurke mit einem Sparschäler schälen. Gurke und Radieschen in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch und Dillzweige waschen, trocknen und fein hacken. Mit den Gurken- und Radieschen-Scheiben vermengen.
2. Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Dressing mit dem Salat mischen. Gurken-Radieschen-Salat für 5 Minuten ziehen lassen, abschmecken, eventuell noch einmal nachwürzen und servieren. Guten Appetit!



**TIPP:** Wer will, kann auch noch Lauchzwiebeln mit hineinschneiden.



## Radieschen - klein, aber oho!

Hierzulande sind sie vor allem als Zutat für leckere Frühlingsalate beliebt. Radieschen stammen ursprünglich aus China, wo sie zunächst als Zierpflanzen angebaut wurden. Im 16. Jahrhundert traten Radieschen schließlich ihren Siegeszug nach Europa an, wo sie sich schnell als beliebtes Gemüse durchsetzen. Wir verraten Euch, was Radieschen so gesund macht:

- Radieschen enthalten kaum Kalorien. Zugleich sind sie reich an Vitamin K und C sowie Eisen und gesundem Senfö.
- Radieschen sind reich an Glucosinolate. Diese können den Körper beim Kampf gegen Krebszellen unterstützen.
- Wie viele Obst- und Gemüsesorten sind Radieschen eine gute Quelle für Vitamin C, welches der Körper für ein gesundes Immunsystem benötigt.
- Gemüsesorten wie Radieschen sind aufgrund ihres niedrigen glykämischen Index ein wichtiger Bestandteil einer antidiabetischen Ernährung. Insbesondere ihr hoher Gehalt an gesundem Senfö sorgt für ihren ausgeprägten Schutzeffekt.

## Wie Ihr Radieschen am besten aufbewahrt

- Radieschen lassen sich nur zwei bis drei Tage frisch aufbewahren. Bevor Ihr das Gemüse einlagert, solltet Ihr die Blätter abdrehen. So verhindert Ihr den Wasserverlust der Radieschen. Danach das Gemüse abwaschen und in feuchte Tücher einschlagen.
- Wenn die Radieschen dann doch einmal weich und schrumpelig geworden sind, könntet Ihr sie in kaltes Wasser legen. So können sie wieder knackig werden.

## Woran erkennt man frische Radieschen

Die meisten von uns kennen die Radieschen als rote, runde Kugel. Doch es gibt Radieschen auch in länglich-ovalen Formen mit gelber oder weißer Schale.

- Die Frische von Radieschen erkennt Ihr am Blattwerk: Ist es gelb verfärbt oder welk, sind auch die Radieschen schon etwas älter. Die Radieschen selbst sollten hart sein und keine Risse aufweisen. Manchmal kann hier ein Drucktest Klarheit verschaffen.