

## 12. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



3 schwarze Rettiche  
3 Möhren  
2 Äpfel  
  
6 EL Kürbiskernöl  
6 EL weißer Balsamico  
6 EL Schnittlauch, fein  
gehackt  
  
6 EL  
Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**  
Ca. 45 Min.

Rettiche und  
Möhren waschen, schälen und fein raspeln.  
Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein raspeln.  
Alles in eine Schüssel geben.  
Aus dem  
Öl,  
Balsamico und  
dem gehackten Schnittlauch  
eine Salatsoße herstellen.  
Dann über den Salat geben.  
Zum Schluss Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

## Rettich mit Apfel als Salat

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



2 große Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Pflanzenöl  
  
750 ml Gemüsebrühe  
  
100 g Bärlauch  
  
200 ml Sojasahne  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**  
Ca. 30 Min.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und grob hacken.  
In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und  
einige Minuten glasig dünsten.  
Mit der Gemüsebrühe ablöschen.  
Kartoffeln dazugeben und ca. 15 Minuten in der Brühe kochen bis  
sie weich sind.  
Bärlauch grob hacken und mit hinzugeben, dann 5 Minuten mit  
köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem  
Pürierstab fein pürieren. Sojasahne unterrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Bärlauchsuppe