

# Kohlrabi-Gurken-Salat

## Zutaten:

1	Kohlrabi
1	Salatgurke
2 – 4	Lauchzwiebeln
4 EL	Saure Sahne/Schmand nach Möglichkeit fettreduziert
2 EL	Essig
	Dill, Petersilie, Salz, Pfeffer, Prise Zucker

## Zubereitung:

- Den Kohlrabi putzen, schälen und in feine Stifte oder kleine Würfel schneiden.
- Gurke ebenfalls putzen und klein schneiden.
- Dill und Petersilie fein hacken.
- Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.
- Die Zutaten für die Salatsauce in eine Schüssel geben und vermengen.
- Mit dem Milchprodukt vermischen und abschmecken.

## Tipp:

- Schneiden Sie zusätzlich ein paar Radieschen hinein – das Auge isst mit!



## Nährwerte pro Person:

2 g Eiweiß, 2 g Fett, 4 g Kohlehydrate, 42 Kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Park-Therme