

# Schwarzrettich-Salat

*heilsame Pflanze und genussvoll durch den Winter*

Im Herbst wird der Schwarzrettich geerntet und begleitet uns den Winter durch als wertvolles Gemüse. Nicht zuletzt wegen den enthaltenen Senfölen, wird der Schwarzrettich gerne bei Katarrhen der oberen Luftwege, bei Husten, als Entschlackungskur sowie begleitend bei bakteriellen Harnwegsinfekten eingesetzt. In der Küche steht der Genuss in Vordergrund. Gleichzeitig tun wir unserem Körper Gutes. Bekannte Varietäten des Schwarzrettichs sind der weisse Bierrettich und das Radieschen.

## *Zutaten*

1 Schwarzrettich  
2 Karotten  
½ - 1 Zitrone  
150 gr Joghurt nature  
100 gr Creme fraîche  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne, getrocknete Cranberries

## *Zubereitung*

Den Schwarzrettich sowie die Karotten schälen. Beide Zutaten an der Röstiraffel reiben und mit dem Zitronensaft mischen.

Joghurt und Creme fraîche, Senf Salz und Pfeffer verrühren. Die Sauce mit dem Salat mischen.

Die gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie die getrockneten Cranberries über den Salat streuen.

