



Rezeptidee der Woche

Sommer Woche 25 / 2026

# Kohlrabi Frischkostsalat

|             |                     |                                                                                    |
|-------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 mittlerer | Kohlrabi            |  |
| 1 kleiner   | Apfel               |                                                                                    |
| 2 Stängel   | Staudensellerie     |                                                                                    |
| 2 Stängel   | Zwiebellauch        |                                                                                    |
| 150g        | Saure Sahne         |                                                                                    |
| 1 EL        | Petersilie, gehackt |                                                                                    |
|             | Kräutersalz         |                                                                                    |

*Zubereitung für 2-3 Portionen:*

Kohlrabi schälen, vierteln und auf einer Gemüsereibe feiner oder gröber reiben, ganz nach Belieben. Den Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, ebenfalls reiben.

Staudensellerie und Zwiebellauch in feine Streifen schneiden. Optional können einige Radieschen oder eine Karotte zugefügt werden. Wer den Salat etwas herber möchte, lässt einfach den Apfel weg.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, einen Becher Saure Sahne zufügen, mit Kräuter-Salz würzen und die gehackte Petersilie hinzufügen. Als Deko habe ich etwas Kresse genommen.



**Mein Tipp:** Frischkost ist elementar für unsere Ernährung. Wir leben in Zeiten von industriell gefertigter Nahrung. Viele Zutaten für diese Produkte sind ebenfalls bereits industriell hergestellt und haltbar gemacht. Seien sie kritisch bei Produkten mit sehr langer Haltbarkeit. Wir benötigen lebendige Enzyme, Vitamine und Vitalstoffe. Idealerweise ganzheitlich eingebunden wie in einem gewachsenen Naturprodukt.