

RETTICHSALAT

für 4 Personen

von 2 Bund Rettich werden die Blätter entfernt.
Den Rettich waschen, raspeln, mischen mit:

2 Suppenlöffel Zitronensaft
1/2 Kaffeelöffel Salz
etwas Öl

Gurkensalat

für 4 Personen

500 g Gurken waschen, schälen, raspeln.
mischen mit:

2 Suppenlöffel Zitronensaft
1/2 Kaffeelöffel Salz
1/2 -"- Thymian (mit der Handfläche zerbröseln)
etwas Öl

GEMISCHTER SALAT

FÜR 4 Personen

Folgende Zutaten werdengewaschen, in Würfel geschnitten
und in eine große Schüssel gegeben:

2 geschälte Gurken
4 geschälte u. entkernte Tomaten
2 entkernte Paprikaschoten
2 große Karotten raspeln
200 g grüne Bohnen, in Salzwasser gegart/ oder Konserve
100 g Sojakeime
1 Zwiebel, in sehr dünne Scheiben geschnitten

für die Sauce mischen wir:

100 g Erdnüsse
3 Suppenlöffel Öl
1/2 Kaffeelöffel Pfeffer
1/2 -"- Salz
3 Suppenlöffel Zitronensaft
1 Bund gehackte Petersilie

Diese Sauce gut mit den Gemüsen mischen.
Diesen künstlichen Salat kann man mit kleingeschnittenen
Hühnchenresten anreichern.
Kühl servieren.