

Lauch-Frischkost

- Zutaten:**
- 300 g Lauch
 - 2 mürbe Äpfel
 - 2 mittelgroße Möhren
 -
 - Soße:
 - 3 EL Sonnenblumenöl
 - 3 EL Wasser
 - 2 EL Sauerrahm
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 TL Honig
 - 2 EL geh. Petersilie

Zubereitung: Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, die Stangen der Länge nach aufschneiden, waschen, gut abtropfen lassen. Sehr feine Ringe schneiden. Äpfel würfeln, Möhren grob raffeln. Soße über das Gemüse geben, kurz vermengen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Tipp: Es empfiehlt sich, die unteren hellen Teile der Lauchstangen für Frischkost zu verwenden, sie sind zarter und schmecken nicht so streng. Die oberen Abschnitte taugen für eine Suppe, Gemüsebrühe o. ä. Quelle: Rezept von Waltraud Becker aus "Lust ohne Reue"