



**Rezept  
Idee**

*Saisonal & Regional*

**Karotten-Randen-Apfel Rohkostsalat**

**Zutaten:**

**4 grosse Karotten, 2 gekochte Rote Beete, 2-3 Äpfel, Saft einer 1/2 Zitrone, 1 Orange, Zucker oder Honig zum Süssen, etwas Pflanzenöl**

**Zubereitung:**

**Nacheinander erst Karotten, Rote Beete und die Äpfel mit einer herkömmlichen Reibe, grob raspeln. Das Ganze mit den restlichen Zutaten mischen und gut abschmecken.**

**Menge für ca. 10 Personen**



## Rezept Idee

-> Kauf nur so viel, wie du brauchst

-> Vermeide Food waste

-> Kauf Lebensmittel mit kurzen Transportwegen

-> Regional und saisonal

# Linsen Salat

## Linsensalat mit Koriander

### Zutaten:

350g grüne Linsen CH, 2 Schalotten geschnitten, 1/2 gewürfelte rote Chili, 40g Butter, 450ml Gemüsebrühe, 180g Creme fraiche, 1 Bund Koriander, Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Die Butter mit den Schalotten und der Chili anschwitzen, dann Linsen kurz mit schwitzen. Anschliessend mit der Brühe aufgiessen und kochen lassen. Erkalten lassen. Creme fraiche und den geschnittenen Koriander unter die Linsen geben und mit Salz & Pfeffer würzen.

Menge ca. 10 Personen zum Degustieren

WEB: [www.mitmachregal.ch](http://www.mitmachregal.ch)

Mail: [team@mitmachregal.ch](mailto:team@mitmachregal.ch)

„Nachhaltiger geht immer“