

The logo for Radio Salü 101,7 features the station name in a bold, white, sans-serif font on a black rectangular background. To the right of the text is a yellow triangle containing a white circle with a black lightning bolt symbol. The frequency '101,7' is written in a bold, black, sans-serif font to the right of the triangle.

RADIO SALÜ

101,7

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 9-13 Uhr.

Salat – Trio

Die 3 pikant gewürzten Salate mit Oliven, Rettich und Gurke eignen sich hervorragend als dekorativ anzusehende, farbenfrohe Appetithäppchen.

Olivensalat

6 Knoblauchzehen

1 Bund frischer Koriander

1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

etwas Salz

1 TL Paprikapulver,

500 g violette Oliven

2 EL Olivenöl

1 große unbehandelte Zitrone

Die geschälten Knoblauchzehen, den Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Paprikapulver im Mixer pürieren. Die Gewürze mit Oliven und Öl mischen, mit Zitronenspalten garnieren.

Rettichsalat

1 Blutorange

1 Zitrone

frische Minze

1 Bund Radischen und 1 kleiner Rettich

Salz, Pfeffer, Puderzucker

Sonnenblumenöl

Den Saft der Blutorange, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Sonnenblumenöl mischen.

Den Rettich und die Radischen reiben, mit der Sauce mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken

Gurkensalat

6 kleine Gurken

2 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

1 EL Puderzucker

1 Zweig frischer Thymian

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Gurken waschen und trockentupfen. Dann mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden.

2 EL Zitronensaft in einer Schale mit Olivenöl, Weißweinessig, Puderzucker, den Blättern vom Thymianzweig, Salz und Pfeffer vermengen. Über die Gurkenscheiben geben und abschmecken.