

Limburger Tartar

Für 4 Portionen

Man nehme

- 300g (St. Mang Original Allgäuer) Limburger Leicht 9%
- ½ Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Honig / Agavendicksaft
- 1 TL süßer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 Salatherzen

Zubereitung

Den Käse klein würfeln. Radieschen putzen und ebenfalls würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Apfelessig, Rapsöl, Honig / Agavendicksaft und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen und trocken schleudern. Das Limburger Tartar mit den Salatblättern anrichten.

Vorteile + Tipps

- Dazu passt gut das LOGI Brot oder die Quarkbrötchen.
- Der Käse liefert viel hochwertiges Eiweiß und viel Calcium
- Das Gemüse enthält viele Vitamine & Mineralstoffe, sowie Ballaststoffe, die für eine gute Sättigung sorgen.
- Senf enthält ätherische Öle
- Rapsöl liefert viele einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für gesunde Arterien und Gefäße sorgen. Omega-3-Fettsäuren wirken zusätzlich noch entzündungshemmend.