



## LAUCHSALAT

Die Sultaninen ca. 1 Stunde im Apfelsaft quellen lassen.  
Den Lauch in feine Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen.  
Alle Zutaten mischen und pikant abschmecken. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

### Tip:

Nehmen Sie den gebleichten Lauch. Er ist in den Wintermonaten erhältlich und weniger scharf.

### Zutaten für 4 Personen:

2 EL Sultaninen  
1/2 dl Apfelsaft  
300 g Lauch  
1 Joghurt nature, 180 g  
2 EL Mayonnaise  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
5 Tropfen Tabasco

pro Person  
im Dezember  
**127 g CO<sub>2</sub>e**

### Klimabilanz



**vom Gericht**