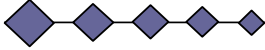


Dr. med. Franz-Rudolf Fendler



INTERNIST, DIABETOLOGE DDG/KVN, ERNÄHRUNGSMEDIZIN,  
RETTUNGSMEDIZIN, GESUNDHEITSFÖRDERUNG-  
PRÄVENTION, HYPERTENSIologe DHL  
LIPIDOLOGE DGFF

**Elvira Schrage, angestellte Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Diabetes-Schwerpunktpraxis (KVN)  
anerkannte Fußambulanz AG Fuß DDG**

Zertifiziert nach EN DIN-ISO 9001:2000 (TÜV-Nord)-Risiko- u. Fehlermanagement  
info@idz-Hannover.de

Franz-Rudolf Fendler, Elvira Schrage, Ernst-August-Platz 3a ,30159 Hannover Tel.: 0511/ 34 39 39,  
Fax: 0511/ 34 39 44

## **Bunter Frühlingsalat**

Zutaten für 4 Personen:

200g Kohlrabi  
200g Salatgurke  
180g Möhren  
100g Radieschen  
1 Pkt. Kresse

Marinade

100g Joghurt  
etw. Zitronensaft  
Süßstoff  
Salz, Pfeffer, Paprika

Kohlrabi und Möhren schälen, und grob raspeln

Gurke und Radieschen waschen, Gurke halbieren, Gurke und Radieschen ungeschält in Scheiben schneiden

Kresse waschen, evtl. hacken, alle Zutaten vorsichtig mischen

Für die Marinade alle Zutaten verrühren und abschmecken, über den Salat geben

## **Radieschen Buscetta**

Zutaten für 4 Personen:

2 Scheiben Schwarzbrot  
6-8 Radieschen  
2 Stängel glatte Petersilie  
1 TL Weißweinessig  
1 TL Öl  
Salz, Pfeffer, Zucker

Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden

Petersilie fein hacken

Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl fein verschlagen

Radieschen darin marinieren

Schwarzbrot rösten (Pfanne oder Toaster), Radieschen darauf verteilen, in 4 kleine Portionen teilen