



# NIMM MICH WIE ICH BIN

Viele Lebensmittel kann man auch mit der Schale essen. Darin und direkt darunter verstecken sich viele wertvolle Inhaltsstoffe.



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Apfel-Randen-Salat

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

**Zutaten als Vorspeise oder Beilage für 2 Personen:**

150 g Äpfel  
150 g Randen  
1 EL Essig  
2 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer  
Schnittlauch gehackt  
einige Baumnüsse

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Randen mit dem Hobel oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce mischen. Den Apfel mit der Schale durch die Röstiraffel reiben und zu den Randen geben. Den Apfel-Randensalat mit dem Schnittlauch auf den Tellern anrichten und mit den Baumnüssen dekorieren.

**Apfel-Tipp:** Reife Äpfel geben an ihre Umgebung Ethylen ab. Bei gewissen Früchten und Gemüsen wie Bananen und Gurken löst dies eine schnellere Reifung aus, wodurch diese schneller verderben. Also lieber getrennt voneinander lagern!