

# Farben-Salat

für 4 Personen

*Dieser farbenfrohe und vitaminreiche Salat hilft bei Verstopfung und ist auch im Winter sehr empfehlenswert.*

½	Gurke
1	Rüebli
1	rote Zwiebel
1	Frühlings- oder Bundzwiebel
½	Peperoncino
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
2-3 TL	Essig oder Zitronensaft

Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren: die Kerne ausschaben. Danach in Stücke schneiden.

Die Rüebli schälen und der Länge nach halbieren; danach in Stücke schneiden..

Die rote Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Bundzwiebel in Ringe schneiden.

Den Peperoncino halbieren und die Innenwände sowie die Kerne entfernen. Danach in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben. Zucker, Salz und Essig beifügen und gut mischen. Einige Stunden im Kühlschrank stehenlassen.