

So lecker, so bekömmlich!

Sommersalate

Sie stecken voller Vitamine, sind **herrlich leicht** und machen trotzdem rundum satt – perfekt, wenn es draußen heiß ist




Römersalat mit
Hähnchenschnitzeln

Salat von gerösteten
Süßkartoffeln



Kopfsalat
mit Gazpacho-
Dressing
& Croûtons





Nudelsalat mit
Erbsen, Burrata &
Pinienkernen.

Linsensalat im Glas
mit Paprika & Trauben



Asiatischer Bohnensalat
mit Hähnchen & Tomaten



Römersalat mit Hähnchenschnitzeln

Für 4 Portionen:

- 1 Römersalat • 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten • 80 g Baguette
- 20 g Butter • 3 Sardellenfilets in Öl
- 100 g Mayonnaise • 100 g Schmand
- 100 ml Milch • 1 TL Dijonsenf
- 3 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 360 g Hähnchenbrustfilet • 3 Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 EL Sahne • 8 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Chiliflocken

1. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, dann in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten goldbraun rösten. Abtropfen lassen.

2. Die Sardellen zerdrücken, dann gründlich mit Mayonnaise, Schmand, Milch, Senf und Zitronensaft glatt rühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Die Hähnchenbrüste in 8 Scheiben schneiden. Die Eier mit Parmesan und Sahne verquirlen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste pfeffern, nacheinander durch die Eiermasse ziehen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Min. backen.

4. Den Salat mit Tomaten und Zwiebeln mischen und mit dem Dressing vermengen. Anrichten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und zusammen mit dem gerösteten Brot zum Salat geben. Mit Chiliflocken würzen.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 795 kcal, 63 g F, 18 g KH, 37 g E

Unser Weintipp: Dazu passt sehr gut ein Pinot Grigio aus Norditalien.



vegetarisch

Salat von gerösteten Süßkartoffeln

Für 4 Portionen:

- 2 längliche Süßkartoffeln • Salz
- Pfeffer • 4 EL Olivenöl
- 20 g Schnittlauchhalme
- 3 TL Miso-Paste • 1 TL Honig
- 200 ml veganer Apfelsaft
- 6 Radieschen • 100 g Rucola
- ½ Bund Dill • 24 gelbe Kirschtomaten

1. Den Backofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und längs halbieren. Jeweils mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 35 Min. rösten.

2. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Miso-Paste, restlichem Öl, Honig und Apfelsaft in einen hohen Becher geben. Das Dressing mit einem Mixstab fein pürieren.

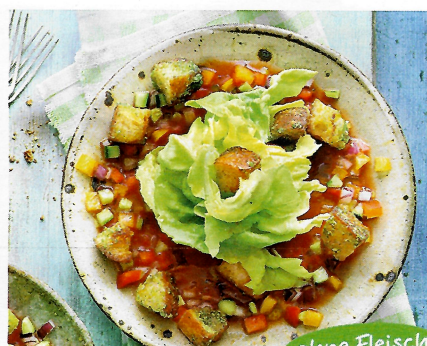
3. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen und grob hacken. Die Tomaten mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, dann für ca. 10 Sek. in kochendes Wasser geben, abgießen, abschrecken und häuten.

4. Die gebackenen Süßkartoffelhälften auf Teller verteilen. Die Oberfläche mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit dem Miso-Dressing beträufeln. Rucola, Dill, Radieschen und Tomaten ebenfalls anrichten. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 325 kcal, 12 g F, 48 g KH, 6 g E

Info: Die würzige, japanische Miso-Paste wird traditionell aus Sojabohnen hergestellt, es gibt aber auch Varianten aus Reis oder Gerste. Miso wirkt wie ein natürlicher Geschmacksverstärker.



ohne Fleisch

Kopfsalat mit Gazpacho-Dressing & Croûtons

Für 4 Portionen:

- 1 rote Paprikaschote • 1 gelbe Paprikaschote • 1 Salatgurke • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 150 ml Tomatensaft • 125 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Rotweinessig • 150 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 4 Stiele Basilikum • 4 Stiele glatte Petersilie • 30 g frisch geriebener Parmesan • 200 g Ciabattabrot vom Vortag • 2 Salatköpfe

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Die Gurke schälen und längs vierteln. Die wässrigen Kerne evtl. entfernen, dann die Gurke klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. 1 Knoblauchzehe abziehen, fein reiben und mit Tomatensaft, Brühe, Essig und 100 ml Öl verquirlen. Gemüse- und Zwiebelwürfel unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

3. Den übrigen Knoblauch abziehen, hacken. Basilikum und Petersilie abrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, mit übrigem Öl, Salz, gehacktem Knoblauch und geriebenem Parmesan in einem hohen Becher mit einem Pürierstab zu feinem Pesto mixen.

4. Den Backofengrill vorheizen. Das Brot in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und auf einem Blech in den Ofen schieben. Die Croûtons ca. 5 Min. knusprig rösten, dabei gelegentlich wenden.

5. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Das Gazpacho-Dressing auf die Teller schöpfen. Salatblätter darauf verteilen. Croûtons mit etwas Pesto mischen und auf den Salat streuen. Den Salat sofort servieren und das restliche Pesto dazu reichen.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 535 kcal, 42 g F, 31 g KH, 8 g E



vegetarisch

Nudelsalat mit Erbsen, Burrata & Pinienkernen

Für 4 Portionen:

- 50 g Pinienkerne • 2 junge Zucchini
- ½ Fenchelknolle • 1 Handvoll Basilikum
- ½ Handvoll Petersilie
- 200 g dicke Bohnenkerne • Salz
- 250 g Erbsen
- 300 g Orecchiette (Öhrchennudeln)
- 8 EL Olivenöl • 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer • Saft von 1 Zitrone
- 4 kleine Kugeln vegetarische Burrata

1. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kräuterblätter abzupfen. Etwas Basilikum für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Kräuterblätter grob hacken.

2. Dicke Bohnenkerne 7–8 Min. in Salzwasser kochen. Erbsen 3–4 Min. in Salzwasser garen. Beides kalt abschrecken, Bohnen evtl. aus den Häutchen drücken. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe garen.

3. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Zucchini darin anbraten. Herausnehmen, dann den Fenchel kurz darin anbraten. Dicke Bohnen und Erbsen zufügen, unter Rühren kurz mitbraten. Knoblauch abziehen und durch eine Presse dazudrücken. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kräuter unterschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Zucchini, Erbsengemüse und Pinienkernen mischen. Den Salat abschmecken und mit Burrata anrichten. Pfeffer und mit übrigem Öl beträufeln. Den Salat mit übrigem Basilikum garniert servieren. Dazu passt z. B. Nussbrot.

Zubereitung: ca. 1½ Std.

Pro Portion: ca. 785 kcal, 39 g F, 70 g KH, 36 g E



vegan

Linsensalat im Glas mit Paprika & Trauben

Für 4 Portionen:

- 100 g kleine braune Linsen • Salz
- 100 g Buchweizen • 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 80 g grüne kernlose Trauben
- ½ Bund Dill • 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft • 1 EL veganer Weißweinessig • 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- 2 EL Traubenkernöl • 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

1. Die Linsen ca. 4 Std. in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen, abbrausen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Linsen aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann salzen und in 5–10 Min. weich garen. Abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

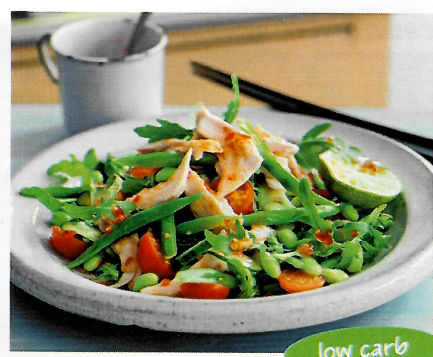
2. Den Buchweizen in einem Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei niedrigster Temperatur ca. 15 Min. garen. Den Topf vom Herd ziehen. Den Weizen 5 Min. quellen, dann lauwarm abkühlen lassen.

3. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Beide Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Trauben waschen und halbieren. Einige Dillspitzen beiseitelegen, den übrigen Dill grob hacken.

4. Den Zitronensaft mit Orangensaft, Essig, Kreuzkümmel, Koriander und den Ölen verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, Buchweizen, Zwiebel, Paprika, Trauben und gehackten Dill in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing übergießen. Alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in Gläser geben und mit Dillspitzen garnieren.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 210 kcal, 11 g F, 18 g KH, 8 g E



low carb

Asiatischer Bohnensalat mit Hähnchen & Tomaten

Für 4 Portionen:

- 2 Knoblauchzehe • 1 Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote • 3 EL Sojasoße
- 1 EL Reisessig • 1 EL geröstetes Sesamöl • 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 l Hühnerbrühe • 1 rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl • 1 TL Puderzucker
- 1 Schalotte • 2 EL gehacktes Basilikum
- 3 EL Balsamicoessig • 250 g grüne Bohnen • 300 g halbierte Kirschtomaten
- 50 g Rucola • 2 Bio-Limetten

1. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili putzen, waschen und hacken. Alles mit Sojasoße, Reisessig, Sesamöl und evtl. etwas Wasser zum Dressing verrühren.

2. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, dann in einem Topf in Brühe aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Filets bei geringer Hitze zugedeckt 12–15 Min sanft garen. Entnehmen und abkühlen lassen.

3. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Beides in einer Pfanne in 2 EL Öl dünsten. Den Zucker zufügen und rühren, bis er leicht gebräunt ist.

4. Schalotte abziehen und hacken. Hähnchen in Scheiben schneiden. Mit Schalotte, Basilikum und Essig in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mischen und dann das restliche Öl hinzufügen. Die Bohnen 4 Min. in Salzwasser garen, dann abgießen, abschrecken und halbieren. Mit den Tomaten in die Pfanne geben. Leicht vermengen und abschmecken.

5. Rucola waschen, trocken schütteln und mit dem Bohnensalat anrichten. Das Dressing aufträufeln. Mit Limettenhälften garnieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 350 kcal, 20 g F, 11 g KH, 29 g E