



Couscous-Salat mit Aprikosen

Zutaten:

200 g Couscous
½ l Gemüsebrühe
8 Aprikosen entsteint, gewürfelt
Ein kleiner Bund Minze grob gehackt
1 Paprikaschote rot, gelb gewürfelt
2 EL gehackte Mandeln
1 EL schwarzer Chiasamen

Marinade:

Saft von 2 Limetten
1 Knoblauchzehe gepresst
4 EL Olivenöl kalt gepresst
50 ml Kokosmilch
½ TL Thaicurry
2 Msp. Kreuzkümmel
1 TL gehackter Ingwer
2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Gemüsebrühe erhitzen, Couscous einrühren und ziehen/quellen lassen. Zum erkalteten Couscous den Chiasamen, Mandeln, Paprikawürfel, Minze und Aprikosen geben. Alle Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren und über die Salatmischung geben und gut vermengen. Ca. 2 Stunden gut durchziehen lassen, am besten im Kühlschrank.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten (ohne Ziehzeit)

Dieses Gericht ist vegan.



Salat to go griechische Art

Zutaten:

200 g Pflücksalat
200 g Fetakäse
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. Kardamom
1 Msp. Chiliflocken
200 g gekochte Kritharaki-Nudeln
150 g Paprikawürfel (bunt)
8 schwarze Oliven in Ringe geschnitten
feine Stifte von $\frac{1}{4}$ Rettich und $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen

Marinade:

3 EL Obstessig
1 Frühlingszwiebel
100 ml Apfelsaft
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fetakäse würfeln und mit den Chiliflocken vermengen. Pflücksalat mit den Paprikawürfeln, schwarzen Olivenringen, feinen Stiften von Rettich und Radieschen gut vermengen. Fetawürfel und gekochte Kritharaki-Nudeln mit unterheben. Vorbereiteten Salat mit einer Zange in ein Einmachglas ohne Gummidichtung abfüllen, schließen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Obstessig mit Olivenöl, Apfelsaft, Röllchen von Frühlingszwiebel gut verrühren mit Salz und Pfeffer würzen. In ein kleines Einmachglas mit Gummidichtung abfüllen und verschließen und kaltstellen. Unmittelbar vor dem Verzehr die Marinade über den Salat geben.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten (ohne Kühlzeit)

Dieses Gericht ist vegetarisch.



Salat to go mit Hähnchenbruststreifen

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste in Streifen geschnitten
2 EL Olivenöl
2 Knospen Romanasalat grob zerteilt
1 kleiner Kopf Radicchio in Streifen
100 g Kichererbsen gekocht (Glas)
1 gelbe Paprikaschote gewürfelt

Dressing:

4 EL Aiwar würzig
60 ml Tomatenpüree
2 Msp. Ingwerpulver
2 Msp. Curry
4 Zweige Thaibasilikum grob gehackt
4 EL Olivenöl kalt gepresst

Zubereitung:

Hähnchenbrust in heißem Öl dezent komplett durchbraten, abkühlen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romanasalat, Radicchio, Paprikaschotenwürfel und Kichererbsen vermengen. Hähnchenbruststreifen dezent unterheben, das Dressing darüber geben, alles mit Hilfe von zwei Gabeln als Salat aufbereiten und in ein geeignetes Gefäß füllen und gut kaltstellen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



Salat to go mit Thunfisch

Zutaten:

2 Dosen Thunfisch natur eingelegt
4 Sardellen fein geschnitten
1 EL gehackte Kapern
1 gekochtes, gehacktes Ei
1 Kopf Eisbergsalat grob zerteilt
100 g Pflücksalat
1 rote Paprikaschote gewürfelt
1 Fenchelknolle in feine Streifen geschnitten
4 EL gekochte Linsen

Dressing:

4 EL Joghurt-Mayonnaise
1 Becher Joghurt natur
1 Knoblauchzehe gepresst
2 EL Olivenöl
½ TL frische Dillspitzen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Thunfisch gut abtropfen lassen und mit der Gabel zerpfücken. Kapern, Sardellen und Ei dazugeben. Leicht vermengen. Alle Salate und Linsen miteinander mischen. Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren. Das Dressing über die Salate geben, die Thunfischmischung darüber verteilen und dezent mit 2 Gabeln vermengen und kaltstellen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Dieses Gericht ist pescetarisch.