Leichte Salate

Sättigende Schlankmacher für den Sommer

Die perfekte Sommer-Diät

Für die makellose Bikinifigur möchte man häufig kurzfristig noch ein paar Kilos verlieren. Da sind im Sommer, wenn man ohnehin weniger Hunger hat, leichte Salate genau richtig:

Aufgrund der unzähligen Salatsorten ist eine sehr abwechslungsreiche Diät mit einer Vielzahl an Beilagen möglich.

Die Ballaststoffe halten den Blutzuckerspiegel konstant, und man bekommt keine Fressattacken.

Allerdings sollte man auf Fertigsoßen verzichten.

151 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Frischer Sommersalat

- 1 Kopfsalat
- 1 Paprikaschote
- 1 Pfirsich
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, verschiedene Kräuter, wahlweise 1 Beutel Salatkräuter (z. B. von KNORR)
- 150 g Naturjoghurt

1 Salat putzen, waschen und klein zupfen. Paprika halbieren, entkernen und würfeln.

2 Pfirsich waschen, Avocado schälen. Jeweils das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Die Avocado anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

3 Aus Gewürzen, Kräutern, 2 EL warmem Wasser und Joghurt ein Dressing herstellen. Den Salat anrichten und das Dressing darüber geben.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de

169 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

Salat „Garten Mischung“

- 300 g Blattsalat
- 2 rote Äpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzencreme (z. B. von Rama)
- 150 g Crème fraîche (z. B. Rama Cremefine)
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Kürbiskernöl
- 75 ml Apfelsaft

1 Den Salat waschen und grob zerkleinern. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen.

2 Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Apfelspalten darin anbraten, salzen, pfeffern, den Ahornsirup dazugeben. Gut mischen und zur Seite stellen. Crème fraîche, das Kürbiskernöl und den Apfelsaft verrühren, Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

60 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Vinaigrette

- 4 EL Sahne (z. B. Rama Cremefine zum Kochen 15% Fett)
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz und Pfeffer

1 Zuerst die Sahne mit 2 EL Orangen- und 1 EL Zitronensaft gut verrühren.

2 Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und zusammen mit dem Ingwer unter die Flüssigkeit rühren. Zum Schluss noch alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

201 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Papayasalat

- 450 g Papaya
- 500 g Salatgurke
- 125 g Mozzarella light
- verschiedene französische Kräuter, getrocknet
- 1 EL Rapsöl, 1/2 TL flüssiger Honig
- etwas Pfeffer und Salz
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 4 Scheiben Vollkorntoast

1 Papaya halbieren, und die dunklen Kerne mit einem Löffel herausschaben. Fruchthälften schälen und in dünne Spalten schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen, und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.

2 Papaya, Gurken und Mozzarella auf einer Platte oder einem Teller verteilen. Kräuter mit 5 EL Wasser, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und über den Salat träufeln. Zitronenmelisse waschen, Blättchen abzupfen und auf dem Papayasalat verteilen. Dazu schmeckt Toast.

Wer möchte, kann einen Beutel Knorr Salatkrönung „Französische Kräuter“ verwenden.