

eine Scheibe Roggenbrot

abgeriebene Zitronenschale

Salatkräuter und Gewürze

nach Wahl oder ein Beutel

3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

gemischte Salatkräuter

1 - 2 EL Balsamico-Essig

ein paar Minzblättchen

• 3 EL gehobelten Parmesan

(z. B. von Knorr)

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige

Enden abschneiden. Spargel

und Erbsen 2 - 3 Minuten in

Salzwasser blanchieren, ab-

gießen und abschrecken.

Chili entkernen und in

Ringe schneiden. Das

Brot toasten und in Würfel

schneiden. Mit etwas Min-

ze und abgeriebener Zitro-

nenschale mischen, würzen.

3 Spargel, Erbsen, Spinat und Chili mischen. 1 - 2

EL Wasser mit Öl, Essig

und Salatkräuter mischen.

Alles zusammen mit Par-

mesan bestreut anrichten.

## **Endivien-Kartoffel-Salat**

- 800 g Kartoffeln
- 1 Kopf Endiviensalat
- 300 g Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- · Pfeffer, ggf. Salz
- Salatkräuter nach Wahl oder zwei Beutel Salatkrönung (z. B. von Knorr)
- Zuerst die Kartoffeln waschen und etwa 20 Minuten lang in Wasser kochen.

- Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und Stielansatz herausschneiden. Dann in Spalten schneiden.
- 3 Kartoffeln abschrecken, pellen und in Spalten schneiden. Die Salatkräuter mit je 6 EL Wasser und Olivenöl verrühren, dann zu den Kartoffeln geben.
- 4 Den Schnittlauch in Röll-chen schneiden. Mit dem Endiviensalat und den Tomaten zu den Kartoffeln geben, mit Pfeffer abschmecken.



## Frischer Melonensalat

- 1600 g Wassermelone
- 250 g Gurke
- 40 g Feta
- 3 EL ÖI
- etwas Kresse
- Salatkräuter (z. B. von Knorr)
- Im ersten Schritt das Melonen-Fruchtfleisch in Würfel schneiden oder mit dem Kugelausstecher portionieren. Wenn man keinen Kugelausstecher hat, kann man das Fruchtfleisch auch sehr gut mit einem kleinen Löffel herausnehmen.
- Nun die Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Wer möchte, kann sie natürlich vorher auch schälen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
- Tür das Dressing entweder 🔰 verschiedene Kräuter der eigenen Wahl oder stattdessen einen Beutel fertig gemischte Kräuter mit 3 EL Wasser und 3 EL Öl verrühren.
- 4 Zum Schluss die Melone, die Gurke und den Feta in einer Salatschüssel miteinander mischen und das Dressing darüber geben. Alles mit Kresse bestreuen und servieren.



## **TV**₽

## **Eier-Zucchini-Salat**

- 4 Eier
- 2 Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- Jodsalz und Pfeffer
- 75 g getrocknete **Tomaten**
- 1 Eichblattsalat
- Verschiedene Kräuter nach Wahl oder fertig gemischte Salatkräuter (z. B. von Knorr)
- Eier etwa 10 Minuten lang kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

- Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Portionsweise in 3 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Eichblattsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Die Kräuter mit 3 EL Was-ser und restlichem Öl verrühren. Eier in Spalten schneiden. Mit Salatsoße und übrigen vorbereiteten Zutaten mischen und anrichten.



hochwertigen, sättigen-

Kohlenhydraten, z. B.

Kartoffeln oder Eiweiß,

zusammenstellen. Damit

die Pfunde auch wirklich

steckte Kalorienfallen zu

fertigen Dressings, Croû-

purzeln, ailt es, auf ver-

achten. Diese lauern in

tons oder Panada.

den Zutaten in Form von