

Frische, schnelle, gesunde Salatideen

Vitamine Nr.1

Feldsalat, rote Zwiebeln, 150g Champions, 1 kleine rote Paprika, Kirschtomaten, 1ne Knoblauchzehe, 2 EL Mandarinen Passionsfrucht Essig, 2 EL Zitronenöl, 2 EL Olivenöl, 1 Tl Meerrettich Senf mit Honig, 4 EL Salat Wunder

Feldsalat waschen, die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Champions putzen und in Scheiben schneiden, Kirschtomaten waschen und halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen.

Für die Salatsauce alle Zutaten mit einander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch das Salat Wunder drüberstreuen.

Vitamine Nr.2

Rote Linsen, 1ne Tasse, 4 große Möhren, ½ Gurke, ½ Ananas, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 kleine rote Paprika. Ingwer frisch oder aus dem Glas, Schafskäse, 3 EL Erdnussöl geröstet, 2 EL Trauben Balsam Essig, 1 EL Marillen Rosen Essig, 3 Tl Gemüsebrühe, Asia Dip Gewürzmischung,

Die Linsen nach Anleitung kochen, abtropfen lassen. Die Linsen sollten nicht zu weich sein. Möhren und Gurken in feine Stifte hobeln, Ananas in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben und die rote Paprika in dünne Streifen schneiden.

Alle Zutaten des Dressings miteinander verrühren und mit Asia Gewürzmischung und dem fein geschnittenen Ingwer abschmecken. Die Sauce gut mit dem Salat vermischen und etwas durchziehen lassen

Vitamine Nr.3

1große Zucchini, 1 Brokkoli, kleine Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 7 Oliven ohne Stein, Speckwürfel, 1ne Orange oder ein Apfel, 2 Knoblauchzehen, 1 Beutel Ebly Sonnenweizen 2 EL Basilikumöl, 1EL Orangenöl, 2 EL Feigen Balsam Essig, 1EL Dattel Balsam Creme Essig(wer mag nimmt noch etwas Chilipulver)

Brokkoli in kleine röschen teilen und al dente dünsten. Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, Zwiebeln und Zucchini dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Tomaten, den Brokkoli und die Oliven dazugeben und kurz ziehen lassen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Essigen und Ölen abschmecken. Ebly nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen und unter den Salat geben.

Und dazu ein „leckerer“ Glas Wein.