

Liebe Sportfreunde,

nun geht auch schon der März zu Ende, der Frühling lacht uns schon an. Es wird Zeit ein paar schmackhafte Salat-Rezepte zu präsentieren. Salate als Beilage oder einfach nur so, zum satt essen. Lasst Euch inspirieren!

1.Fruchtiger Bohnensalat:

150g gekochte weiße Bohnen- getrocknete Bohnen vor dem Kochen über Nacht einweichen, dann ca. 60 Minuten garen. Die schnelle Variante sind Bohnen aus dem Glas.

1 große rote Zwiebel

3 Stangen vom Staudensellerie

1 orange Paprika

3 Orangen

1 Hand voll Walnüsse

1 Bund glatte Petersilie

0,5 Stück Zitrone

Olivenöl

Salz, Pfeffer,

2 TLfruchtiges Sanddorn –Mark -70% Frucht

Zubereitung:

Die Bohnen sind gegart. Die rote Zwiebel und Staudensellerie in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne werden Zwiebelwürfel und Staudenselleriewürfel im Olivenöl gedünstet. Die Bohnen kommen hinzu, mit Salz-Pfeffer würzen- jetzt abkühlen lassen. In der Zwischenzeit werden die Orangen geschält und filetiert, der Saft der Orangen wird auch verwendet. Die Paprika in Würfel schneiden. Nun werden alle Zutaten gemischt, dazu kommen noch die feingehackten Walnüsse. Das Dressing: Eine halbe ausgepresste Zitrone, Olivenöl, der Saft der Orangen, Sanddorn-Mark verrühren und abschmecken. Angerichtet und mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. -Fertig-

2. Auberginen-Salat:

2 Auberginen

200g CreméFraiche

1 Knoblauchzehe

Dill, getrocknet oder frisch

Salz

Zubereitung:

Die Auberginen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Entweder in der Pfanne mit leichter Bräunung braten oder im Backofen bräunen lassen. Etwas Olivenöl auf die Auberginenscheiben geben und mit Salz würzen. Die Auberginen abkühlen lassen. In der Zwischenzeit wird ein Dressing aus: CreméFraiche, Dill und feingehacktem Knoblauch angerührt.

Die gekühlten Auberginenscheiben werden auf einem Teller oder einer Platte angerichtet: Eine Schicht Auberginen-Dressing-Auberginen-Dressing usw. bis alle Auberginen geschichtet sind. Die oberste Schicht ist Dressing. Garnitur ist Dill.

3.Möhren Salat, mal anders:

4-5 Möhren

Eine Hand voll Walnüsse

1 Knoblauchzehe

Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, frischer Dill

Zubereitung:

Die Möhren werden fein geraspelt, dann im Olivenöl anbraten und würzen.

Auskühlen lassen! Die Walnüsse reiben oder fein hacken. Dill sowie Knoblauch wird gehackt und untergemengt, abschmecken - schon fertig!

*Einen guten Appetit wünscht Gayane***KW13-2021**

4. fruchtiger Rotkohl-Salat:

0,5 Kopf Rotkohl

150g getrocknete Aprikosen

Olivenöl

eine Messerspitze Salz

bunter Pfeffer aus der Mühle

0,5 Zitronen-Saft

0,5 Granatapfel (die Kerne eines reifen süßen Granatapfels)

Zubereitung:

Der Rotkohl wird mit einer feinen Raspel sehr dünn geschnitten (geraspelt). Der Kohl wird in einer großen Schüssel mit Salz und Olivenöl kraftvoll durchgeknetet. Durch das Kneten wird der Kohl weich, die Struktur verändert sich und eigene Kohlsäfte treten aus. Ein intensiver Kohlgeschmack entsteht. Die Aprikosen werden in feine Streifen geschnitten, die Granatapfel-Kerne werden herausgelöst. Alle weiteren Zutaten hinzu geben und mischen, nochmals abschmecken. Zum Anrichten noch ein paar Kräuter auflegen.

Tipp: Das Herauslösen der Granatapfel-Kerne lässt sich gut und sauber in einem Gefrierbeutel machen. Schneidet den Granatapfel in der Tüte halb auf, dann krepelt Ihr jeweils den halben Granatapfel um. Jetzt pullt Ihr die einzelnen Kerne aus den Haut-Segmenten heraus.

Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin