

Der Sommer steht vor der Tür, Zeit um ein Picknick oder eine Grillzeit zu planen. Hier kommen ein paar Beilagen - Rezepte die sich gut vorbereiten lassen. Schnell-Lecker-Leicht-Gesund!

„Sommerzeit“. Lasst Euch überraschen!

1. „Gnocchi-Broccoli Salat“:

Zutaten:

250g Nudeln (Salz und Öl ins Kochwasser)

250g gekochter Broccoli

1gelbe oder orange Paprika

100g getrocknete Tomaten

Olivenöl, Himbeeressig, Zitrone, Knoblauch

Salz & Pfeffer (wer mag ein bisschen Chili)

Frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Die Gnocchi-Nudeln kochen und gut kalt spülen (nicht zu weich).

Der Broccoli wird bissfest gegart. Paprika und getrocknete Tomaten fein würfeln. Knoblauch fein pressen oder reiben. Alle Zutaten werden vermengt und kräftig abgeschmeckt. Der Salat muss gut durchziehen (Vortag), dann noch einmal abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht Euch,

Cathrin

2.Taboulé (Bulgur-Salat):

Zutaten:

100g Bulgur (Hartweizen)

1 Bund frischer Koriander

1 Bund frische Petersilie

1 Kopf Romana-Salat

Tomaten-Mark

Olivenöl, Salz, Schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

Zubereitung:

Der rohe Bulgur wird mit kochenden Wasser in einer Schüssel aufgegossen und abgedeckt, der Bulgur sollte 15 Minuten ziehen (eingeweicht). Wenn der Bulgur weich ist, auskühlen lassen.

Der Roma-Salat wird in Streifen geschnitten, Zwiebel fein würfeln und die Kräuter fein hacken.

Das Dressing wird aus Olivenöl, Tomatenmark, Salz & schwarzer Pfeffer verrührt.

Nun werden alle Zutaten vermengt, nochmals abschmecken.

Einen guten Appetit wünscht

Euch Gayane!

KW23-2021