

## **Liebe Sportfreunde KW26-2021**

Der Juni verwöhnt uns mit heißen Tagen, da sind kalte Beilagen, Salate oder auch gekühlte Suppen sehr erfrischend. Beilagen mit viel frischem Gemüse und frischen Kräutern. Lasst Euch inspirieren.

### **1. „Tortellini-Salat mit viel Gemüse und Schafskäse“**

#### Zutaten:

250g getrocknete Tortellino

1 Bund Lauchzwiebeln

Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Zucker

1 kleine gelbe Paprika

1 kleine orange Paprika

6 kleine Tomaten

Halber Salatkopf

6 EL weißer Balsamico Essig

6 EL Olivenöl

1-2 Zehen frischer Knoblauch

200g Schafskäse (oder auch anderen Käse)

Basilikumblätter-Dekoration (oder Oregano oder Majoran)

#### Zubereitung:

Zuerst die Tortellini in Salzwasser garen, anschließend kalt spülen. Die Lauchzwiebeln werden in Ringe geschnitten, Paprika, Tomaten und Schafskäse in Würfel schneiden. Der Knoblauch fein reiben oder schneiden. Der Salat wird in Streifen geschnitten. Es wird eine Vinaigrette hergestellt aus Essig-Öl-Gewürze. Bis auf den Schafskäse werden alle Zutaten miteinander vermengt, kräftig abschmecken, anrichten und mit

dem Schafskäse bestreuen. Ein paar Blätter Basilikum dekorieren.

*Einen guten Appetit wünscht Cathrin!*

**KW26-2021**

## **2. „Tomate Mozzarella“**

### Zutaten:

8 mittlere Tomaten

2 Büffelmilch-Mozzarella

3 Knoblauch-Zehen

6EL Olivenöl,

6 EL Balsamico-Essig-Creme,

Salz-Pfeffer

Etwas Süße z.B. flüssiger Honig

Basilikum-Blätter

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen, die Blüte entfernen und in Scheiben schneiden. Der milde Büffelmilch-Mozzarella ist weicher wie der Kuhmilch-Mozzarella, vorsichtig in Scheiben schneiden.

Tomaten und Mozzarella auf einer Platte schichten.

Der Knoblauch für das Dressing wird mit Salz auf dem Schneidebrett mit einem großen Messer gerieben. Das Dressing wird cremig gerührt. Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten über die Tomaten-Mozzarella geben. Je nach Geschmack, gerne auch viel Basilikum-Blätter, ganz oder geschnitten, überstreuen.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!*

**KW26-2021**