

REZEPTE DER WOCHE

Leckeres aus der Salatschüssel

Frisches Gemüse abwechslungsreich zubereiten

An warmen Tagen steht der Sinn oft nach einer leichten Mahlzeit. Ideal sind jetzt gesunde Salate mit viel Gemüse.

Couscous-Tomaten-Salat

Zutaten (für 4 Personen): 1 ungespritzte Zitrone, 7 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 250 g Couscous, 1 kg Kirschtomaten, 2 EL Balsamicoessig, 1 Bund Basilikum, 1/2 Salatgurke, 1 Avocado, 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: 3 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 5 EL Olivenöl, 375 ml Wasser, Salz und Pfeffer im Topf aufkochen, Couscous einrieseln lassen, nach Packungsanweisung quellen lassen. Restliches Öl in Pfanne geben, Tomaten anschmoren. Mit Essig, Salz, Pfeffer würzen. Basilikum grob schneiden. Gurke würfeln. Mit Basilikum unter Couscous rühren. Avocadofruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren, gepressten Knoblauch unterziehen, salzen, pfeffern. Tomaten unter Couscous heben, Avocadocreme in Klecksen darauf verteilen.

Leichter Geflügelsalat

Zutaten (für 4 Personen): 1 kleiner Kopf Blattsalat, 250 g Tomaten, 250 g Champignons, 5 getrocknete Tomaten in Öl, 1 TL Senf, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 400 g Hähnchenschnitzel, 1 EL Butter, 1 rote Zwiebel (in Ringe geschnitten).

Zubereitung: Salat klein zupfen. Tomaten überbrühen, schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Pilze blättrig schneiden, Trockentomaten abtropfen, schneiden. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verschlagen. Schnitzel in Streifen schneiden, in Öl und Butter braten, salzen, pfeffern. Salat, Tomaten, Pilze mit Sauce mischen, auf Platte anrichten, Hähnchen anlegen, mit Zwiebel garnieren.

Bohnen-Reis-Salat

Zutaten (für 4 – 6 Personen): 250 g Reis, 1 Briefchen Safranfäden, 100 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, Salz, 25 Basilikumblätter, je 250 g frische dicke Bohnenkerne (aus den Schoten gelöst) und grüne Bohnen, 350 g Tomaten, Pfeffer, 1,5 EL Weißweinessig, 150 g Feta.

Zubereitung: Reis mit zerstoßenen Safranfäden in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. 80 ml Öl, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Basilikumblätter pürieren. Dicke Bohnen in kochendem Wasser 3 min kochen, aus den Häuten drücken, rund 20 min in Wasser garen. Grüne Bohnen in 3 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser 12 min kochen. Tomaten in Spalten schneiden. Bohnenkerne, Bohnen und Tomaten mit Sauce aus Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer mischen. Reis und Fetawürfel unterziehen. Basilikumsauce dazu reichen.

Mailänder Nudelsalat

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Röhrchennudeln, je 1 kleine Zucchini und Aubergine, je 1 rote und grüne Paprika, Olivenöl, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, 1 Blatt Salbei, je 1 EL weißer Balsamico und Wasser, 1 rote gewürfelte Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Pfeffer, Salz, 50 g hauchdünn geschnittene Mailänder Salami, je 10 schwarze und grüne Oliven (ohne Stein), etwas Rauke.

Zutaten: Nudeln „auf Biss“ in gesalzenem Wasser kochen. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, halbieren, Aubergine salzen. 10 min ziehen lassen, abputzen. Paprika würfeln. Gemüse in Olivenöl andünsten, mit gehacktem Salbei, Thymian und Rosmarin würzen, auskühlen lassen. 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Wasser, Pfeffer und Salz verschlagen. Gehackten Knoblauch und Zwiebelwürfel zugeben. Sauce und Nudeln mischen. Salami in Streifen schneiden, mit Gemüse und Oliven vorsichtig unter Salat ziehen, gehackte Rauke darüber streuen.



An warmen Tagen schmecken leichte Salate besonders gut.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood