



Fattoush

Zutaten (für vier Portionen):

Salat:

1 Romanasalat
2-3 Tomaten
1 Gurken
1 rote Zwiebeln
Blattpetersilie

Dressing:

1-2 Zehen Knoblauch
Minze
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Sumach
100 ml natives Olivenöl

Sowie:

1-2 arabische Fladenbrote
Raffiniertes Olivenöl

Zubereitung (circa 15 Minuten):

Den Salat putzen, in breite Streifen schneiden oder reißen und in eine Schüssel geben. Tomaten und Gurke würfeln, die Zwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit grob gezupfter Petersilie dazugeben.

Für das Dressing Knoblauch und Minze fein hacken und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Sumach glattrühren. Diese Mischung über den Salat geben und gut vermischen, nach Geschmack sofort servieren oder etwas durchziehen lassen.

Das Fladenbrot in ausreichend Olivenöl knusprig ausbacken, es dann auf einem Küchenpapier entfetten, bevor es in rustikale Stücke gerissen wird. Ebenfalls mit Sumach verfeinern und dekorativ auf den Salat setzen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

623 kcal – 51 g Fett – 7 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.



Griechischer Bohnensalat

Zutaten (für vier Portionen):

Salat:

250 g weiße Riesenbohnen (Gigantes), getrocknet
50-100 g schwarze Oliven
3-4 getrocknete Tomaten, in Öl
1-2 frische Tomaten
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
Blattpetersilie
100 g Fetakäse

Dressing:

50 ml Olivenöl
50 ml heller Balsamico
1 TL Honig
1 Zitrone
Oregano
Thymian
Minze
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Garzeit):

Die Bohnen über Nacht einweichen und sie dann in ausreichend Wasser etwa 45 bis 60 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind. Sie dann abschütten und abkühlen lassen.

Die Tomaten würfeln und die Oliven halbieren, dann zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und hinzufügen, ebenso in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln und grob gezupfte Petersilie.

Für das Dressing das Öl, in dem die Tomaten eingelegt waren, mit zusätzlichem Olivenöl, Essig, etwas Honig, Zitronenabrieb und -saft versehen. Zusätzlich mit fein gehacktem Oregano, Thymian, etwas Minze sowie Salz und Pfeffer vermischen. Über den Salat geben, den Fetakäse grob darüber bröseln und kurz durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

404 kcal – 23 g Fett – 19 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.



Vietnamesischer Obstsalat

Zutaten (für vier Portionen):

Crushed Ice
300 ml Fruchtsaft, z.B. Kirsch-, Orangen- oder Traubensaft

Obstkomponenten:

100 g Himbeeren
100 g Johannisbeeren
200 g Mirabellen
2 Pfirsiche
200 g Kirschen
1-2 Kiwi
1-2 Bananen
100 g grüne und blaue Trauben
1 Melone

Sowie:

500 ml vollfetter Joghurt
100 ml gezuckerte Kondensmilch

Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Gefrierzeit):

Für das Crushed Ice den Fruchtsaft vorab in Eiswürfelformen einfrieren, sie dann für die eigentliche Verarbeitung aus den Formen pressen und in ein Handtuch geben. Dann mit einem Nudelholz, Hammer o.ä. das Eis grob und zügig zerkleinern. Bis zum Servieren zurück in die Gefriertruhe geben. Alternativ kann man auch auf klassische Eiswürfel oder fertiges Crushed Ice zurückgreifen.

Die Beeren bei Bedarf putzen und in eine Schüssel geben. Die Mirabellen, Pfirsiche und Kirschen entsteinen, in Spalten schneiden und dazugeben. Kiwis und Bananen schälen und ebenso wie die Trauben zerteilen. Die Melone von der Schale befreien, zuschneiden und mit dem übrigen Obst kombinieren.

Zum Servieren ein Bett aus Joghurt in ein Dessertschälchen geben, darauf die Obstmischung geben. Mit dem zerstoßenen Eis kombinieren und leicht mit Kondensmilch beträufeln. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

466 kcal – 15 g Fett – 10 g Eiweiß – 69 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.