

Kalt-Warmer-Nudelsalat „Italo“

(für 4 Personen)

Zutaten:

300g Vollkornspaghetti

Für das selbstgemachte Pesto:

1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie
1-2	Knoblauchzehen
30 g+30g	Parmesan
1/8 l	Olivenöl
2	Tomaten
4 „Hände“	Römersalat
1/2 „Hand“	Pinienkerne

Zubereitung:

- 1) Vollkornspaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen.
- 2) Basilikum und Petersilie, Knoblauch, Parmesan und das Öl fein pürieren (z.B. mit einer Küchenmaschine oder „Moulinette“!)
- 3) Die Nudeln mit der Sauce mischen, im Topf warm halten
- 4) Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne weitere Fettzugabe leicht rösten
- 5) Tomaten würfeln, Römersalat in Streifen schneiden, auf eine Platte legen (schön anrichten)
- 6) Nudeln darauf verteilen, Tomaten verteilen, geröstete Pinienkerne darüber streuen.
- 7) Restlichen Parmesan mit einem Sparschäler schälen, dekorativ auf den angerichteten Tellern verteilen.

Pro Portion: 420 kcal.

Schmeckt kalt und warm! Pesto ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, und kann auch durch ein „Fertigprodukt“ ausgetauscht werden...

Ruccola-Erdbeer-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Kopf	Mini-Romanasalat
125g	Ruccola Salat
500g	Erdbeeren
3 EL	Pinienkerne
100g	Schafskäse

Für das Dressing:

2 EL	Wasser
2 EL	Balsamico Essig (dunkel)
2 EL	Olivenöl
	Jodsalz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Senf (z.B. Dijon-Senf mit Honig)
1 TL	Stärke

Zubereitung:

- 1) Den Romana - Salat waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden und auf 4 Tellern anrichten.
- 2) Den Ruccola waschen, trocken schleudern, zu grobe Stiele und Blätter evtl. entfernen. Auf den Romana Salat geben.
- 3) Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen mit Küchenpapier. Die grünen Stiele und andere unschöne Stellen wegschneiden und kleinschneiden. (ca. 1 cmx1 cm), auf den Salat geben.
- 4) Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden, ca. 0,5 x 0,5 cm. und ebenfalls auf den Tellern verteilen.
- 5) Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fett langsam leicht anrösten, darauf achten, dass sie nicht verbrennen, immer mal umdrehen, rühren. Abkühlen lassen, dann über den Salat streuen.
- 6) Das Dressing in einer Schüssel mit den übrigen Zutaten mit einem Schneebesen klumpenfrei anrühren und erst kurz vor dem Essen über den Salat gießen.

Chicoréesalat mit Hähnchenbrust

(für 4 Personen)

Zutaten:

600g	Hähnchenbrustfilet
20g	Rapsöl
600g	Orangen
400g	Chicorée
200g	Naturjoghurt 1,5% F.
60ml	Orangensaft
2 TL	abgeriebene Orangenschale
	Salz + Pfeffer
2 Prisen	Zucker
	Dill frisch

Zubereitung:

- 1) Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Rapsöl von jeder Seite 5-6 Min. goldbraun braten. In Alufolie eingewickelt ruhen lassen.
- 2) Die Orangen filetieren. Chicorée waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 3) Den Joghurt mit Orangensaft, abgeriebener Orangenschale (unbehandelt), Salz, Pfeffer, Zucker und dem gehackten Dill verrühren (etwas Dill zur Garnitur zurückbehalten).
- 4) Fleisch in Scheiben schneiden, mit Orangen und Chicorée anrichten und mit der Sauce und etwas gehacktem Dill als Garnitur servieren.

Pro Portion: 310 Kalorien, 8 g Fett

Chinakohlsalat mit Mandarinen

(für 4 Personen)

Zutaten:

1	Chinakohl
1 Dose	Mandarinenschnitze (175 g)
300 g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
etwas	Currypulver
	Salz
	weißer Pfeffer
1 TL	Zucker

Zubereitung:

- 1) Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen. Die übrigen Chinakohlblätter ablösen, gut waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. (Aus der unteren Mitte ein Dreieck raus schneiden, denn der Strunk ist bitter!)
- 2) Die Mandarinen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Joghurt, etwas Currypulver, Salz, Pfeffer, den Zucker und 2 EL Mandarinsaft miteinander verrühren.
- 3) Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Die Mandarinenschnitze vorsichtig unterheben und den Salat bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: ca. 80 kcal., 2 g Fett

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Couscous - Salat

(für 4 Personen)

Zutaten:

25g	Couscous
25ml	Gemüsebrühe
150g	Salatgurke
	Salz
150g	Tomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Stiele	frische Minze (oder 1 TL getrocknete)
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Honig
	Pfeffer
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

- 1) Couscous in Brühe aufkochen, bei milder Hitze ca. 7 Min. ausquellen lassen, abkühlen lassen.
- 2) Gurke waschen, abtrocknen, halbieren und würfeln. Leicht salzen, zur Seite stellen.
- 3) Tomaten würfeln, auf Küchentrepp legen.
- 4) Von den Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Minze, Petersilie grob hacken.
- 5) Zitronensaft, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen.
- 6) Die Gurkenwürfel abtropfen lassen. Mit allen Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Salatsauce vermischen.

Pro Person: 313 kcal., 16 g Fett,
viele einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin C,
Provitamin A, Vitamin K, Zink und Folsäure

Feldsalat mit Apfelvinaigrette

(für 4 Personen)

Zutaten:

150g	roten Apfel
80g	Scharlotten (rote Zwiebel)
10g	Rapsöl
20g	Traubenkernöl (oder auch Rapsöl)
1 EL	Apfelessig
	Salz, Pfeffer
Etwas	Zucker
20g	Sonnenblumenkerne
250g	Feldsalat
	frischer Pfeffer grob

Zubereitung:

- 1) Den roten Apfel waschen, entkernen und ungeschält in feine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel fein würfeln. Beides mit dem Raps- und Traubenkernöl und dem Apfelessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- 2) Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und auf 4 Teller geben. Mit der Vinaigrette beträufeln. Sonnenblumenkerne über den Salat geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: 154 Kalorien, 10 g Fett

Leichter Kartoffelsalat:

(für 4 Personen)

Zutaten:

800g	festkochende Kartoffeln
	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Senf
4 EL	Obstessig, z.B. Apfelessig
100ml	heiße Gemüsebrühe
	Kräutersalz
	Weißer Pfeffer aus der Mühle
$\frac{1}{2}$	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
2	Tomaten
3 EL	Rapsöl
2 EL	gemischte TK - Kräuter

Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln in wenig Salzwasser in 20 Min. garen, noch heiß pellen und in Scheiben schneiden.
- 2) Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Aus Senf, Zwiebeln, Obstessig und Brühe eine Marinade herstellen. Die Kartoffeln damit übergießen und vorsichtig vermengen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Die Salatgurke, Radieschen und Tomaten waschen. Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden, die Tomaten achteln.
- 4) Das Gemüse unter den Salat heben, das Öl dazu geben, den Salat mischen und zum Schluss mit den tiefgekühlten Kräutern bestreut warm, lauwarm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 239 Kalorien, 8g Fett

Herbstlicher Obstsalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

100ml	Orangensaft
40g	Honig
200g	Weintrauben (kernlos)
100g	Apfel
100g	Birne
	Zitronensaft
200g	Feige (2 Stück)
20g	Walnuss
200g	Naturjoghurt 1,5% Fett

Zubereitung:

- 1) Den Orangensaft mit dem Honig aufkochen und 2-3 Min. kochen lassen.
- 2) Die kernlosen Weintrauben waschen, abzupfen und halbieren. Apfel und Birne schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 1-2 EL Zitronensaft mischen.
- 3) Die Feigen waschen und achteln. Walnüsse grob hacken. Sauce mit dem Obst und den Nüssen mischen.
- 4) Den Joghurt mit etwas Mineralwasser cremig rühren und zum Obstsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion: 190 Kalorien, 5 g Fett