

Epischer Sommersalat

mit Green Goddess Dressing

30 Minuten | vegetarisch | low carb

Salat

400 g Kidneybohnen, aus der Dose,
abgetropft
2 große Handvoll Babyspinat
500 g reife Tomaten
2 Midisalatgurken
1 große rote Zwiebel
6–8 Radieschen
2 Avocados
Eine Handvoll Kräuter, vom Dressing
zurückbehalten

Dressing

40 g Minze
10 g Koriander
20 g Basilikum
1 grüne Chilischote (Jalapeño)
1 kleine Knoblauchzehe
100 ml natives Olivenöl extra oder
Rapsöl
2 Limetten, geschält und entsaftet
2 EL Weißweinessig
2 TL Honig
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Babyspinatblätter waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und – je nach Größe – in mundgerechte Stücke teilen. Die Gurken waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, das Grün entfernen und die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Avocados schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Für das Dressing alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein mixen und ein paar Kräuter für den Salat aufheben. Das Dressing kann bis zu 24 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden.
- 3 Die Bohnen und den Spinat auf einer großen Platte verteilen. Die Tomatenstücke, die Gurken-, die Zwiebel- und die Radieschenscheiben darauf anrichten und mit den Händen vorsichtig durchmischen. Den Salat mit den Avocados und den Kräutern garnieren und das Dressing als Beilage servieren.



Knackiges Sommergemüse, ein
frisches Kräuterdressing und ein Glas
Welschriesling sind ein gutes Gespann.



Kirchererbsen-Curry

mit Pilzen und Spinat

4 Portionen | 25 Minuten | vegetarisch

Olivenöl (zum Braten)
400 g Champignons, in dicke
Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, grob zerkleinert
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 g Ingwerwurzel, gerieben
30 g Tomatenmark
3–4 EL Currypulver
½ TL Chilipulver
2 x 400-g-Dosen Kichererbsen,
abgetropft
400 g gehackte Tomaten, aus der
Dose
250 g gefrorener Spinat, aufgetaut
100 g griechisches Joghurt
20 g frischer Koriander, grob
gehackt
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Einen Spritzer Öl in einer großen Pfanne auf großer Flamme erhitzen und die Pilze 5–6 Minuten lang goldbraun braten, dann mit einem Schaumlöffel auf einen Teller geben.
- 2 Die Pfanne mit einem Stück Küchenpapier auswischen, dann etwas mehr Öl hinzufügen und die Hitze leicht reduzieren.
- 3 Die zerkleinerte Zwiebel 4–5 Minuten braten, bis sie weich ist, dann den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und ein paar Minuten weiterbraten. Die Gewürze hinzufügen und 30 Sekunden lang anbraten, dann das Tomatenmark zugeben und die Kichererbsen einrühren. Eine weitere Minute braten, dann die gehackten Tomaten in die Pfanne geben. Die gekochten Champignons unterrühren und anschließend zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4 Vom Herd nehmen, den Spinat und das Joghurt unterrühren und abschmecken. Zum Schluss noch den Koriander darüberstreuen und mit Fladenbrot und/oder Reis anrichten.



Ein klassisch ausgebauter Zierfandler spielt mit den Aromen des Currys am Gaumen.



Hühner-Bolognese

mit Zucchini-Nudeln

1 Stunde | low carb | glutenfrei | low fat

500 g Faschiertes vom Huhn (oder
500 g Hühnerfleisch, fein
gehackt)

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Selleriestange

2 EL Olivenöl

150 ml Weißwein

500 ml Passata (passierte Tomaten,
aus der Flasche)

2 Knoblauchzehen

1 Sardellenfilet

1 Lorbeerblatt

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

500 g Zucchini

Zum Anrichten

Frisches Basilikum

Frischer Parmesan

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte und die Sellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und das Sardellenfilet fein hacken.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben und 3 Minuten glasig dünsten. Die Karotten- und Selleriewürfel zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten. Das Gemüse in der Pfanne zur Seite schieben, gegebenenfalls noch etwas Öl zugeben und das Hühnerfaschierte darin rundum anbraten, bis es beginnt, leicht Farbe zu nehmen. Alles durchmischen und die Hitze auf das Maximum erhöhen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.
- 3 Passata, Lorbeerblatt und Sardellenfilet zugeben, den Knoblauch dazupressen. Alles mischen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln schneiden. Wenn man keinen Spiralschneider hat, die Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Wasser aufsetzen, salzen und die Zucchini-Nudeln oder -Streifen darin 1 Minute blanchieren. Abseihen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.
- 5 Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Nudeln verteilen und mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.



Nicht nur zur klassischen Bolognese
passt ein Glas fruchtbetonter
Zweigelt, sondern auch hierzu.

