



Sommersalate Für den leichten Genuss

INHALT

01. Gesunder Green-Goddess-Salad
02. Leichter Fenchel-Orangen-Salat
03. Tabouleh | Libanesischer Bulgursalat
04. Grüner-Spargel-Salat mit Erdbeeren
05. Spinat-Salat mit Apfel und Nüssen
06. Erfrischender Wassermelone-Feta-Salat

Ein frischer und leichter Salat ist bei drückender Hitze im Sommer genau das Richtige. Aber ein Salat muss nicht immer aus Blattsalaten & Co. bestehen. Hier findest du schnelle und einfache Rezepte für kreative Sommersalate.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

GREEN-GODDESS-SALAD | TRENDREZEPT



Zutaten

- 400 g Brokkoli
- 200 g Erbsen
- 100 g Quinoa
- 4 Radieschen
- 20 g frischen Basilikum
- 20 g frischen Blattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Limetten
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Hefeflocken
- 30 g Walnüsse
- 2 EL Reissessig
- 1 TL Salz

Zubereitung

Schritt 1

Wasche den Brokkoli und schneide ihn in möglichst kleine Röschen. Bringe gesalzenes Wasser zum Sieden und blanchiere darin den Brokkoli und die Erbsen für 3 Minuten. Danach abschrecken und abtropfen lassen.

Schritt 2

Radieschen waschen und in dünne Stifte schneiden. Quinoa unter kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung garen. Anschließend abtropfen lassen und mit Brokkoli, Erbsen und Radieschen in eine Salatschüssel geben.

Schritt 3

Für das Dressing Basilikum und Spinatblätter waschen, trocken schütteln und von Strünken befreien. Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und grob hacken. Limetten ausdrücken und Nüsse klein schneiden. Basilikum, Spinat, Knoblauch, Schalotte, Limettensaft, Nüsse, Hefeflocken, Öl, Essig und Salz in einen Mixer geben und solange mixen bis eine dickflüssige Masse entsteht. Das Dressing zum Salat geben und alles gut durchmischen.



Leichter Fenchel- Orangen-Salat

Zutaten

- 4 Orangen
- 2 EL Fleur de Sel
- 2 Fenchelknollen
- 8-10 Radieschen
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Etwas Schale von der gewaschenen Orange abreiben. Dann die Orange schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Das Fruchtfleisch herausschneiden und in Stücke schneiden.

Schritt 2

Die Fenchelknolle abspülen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Grünes Kraut am Kopf abschneiden, fein hacken und beiseitelegen. Übrige Knolle in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Schritt 3

Radieschen waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Fenchel und Orange in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl beträufeln. Orangenzeste, Salz und grob gemahlene schwarze Pfeffer darüber streuen. Mit dem gehackten Fenchelgrün garnieren. Alles vermengen und servieren.



Tabouleh Bulgursalat

Zutaten

- 200 g Bulgur
- 500 g Tomaten
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 5 Esslöffel Zitronensaft
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Mit zwei Gabeln auflockern und auskühlen lassen. Währenddessen Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und beides grob hacken. Außerdem Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Schritt 2

Den ausgekühlten Bulgur in eine große Schüssel füllen. Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie hinzufügen. Für die Vinaigrette Zitronensaft mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Olivenöl mit einem Schneebesen darunter rühren. Das Dressing unter den Tabouleh-Salat mischen. Den Salat bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipp

Wer mag, kann den Tabouleh auch noch mit Granatapfelkernen verfeinern. Das gibt eine passende Süße und extra Vitamine.



Grüner-Spargel-Salat mit Erdbeeren

Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 80 g Babyspinat
- 30 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Wasche zunächst den grünen Spargel und schneide anschließend die hölzernen Enden ab. Sollte dein Spargel sehr dick sein, schäle die Enden. Danach schneidest du die Stangen schräg in etwa 2 cm lange Stücke. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin 8 bis 10 Minuten anbraten. Sobald der Spargel weich, aber noch bissfest ist, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Salatschüssel geben.

Schritt 2

Babyspinat und Erdbeeren waschen und die Erdbeeren halbieren oder vierteln. Die Walnüsse ebenfalls halbieren. Für das Dressing Balsamico-Essig, Honig und Olivenöl in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Babyspinat, Erdbeeren und Dressing zum grünen Spargel geben und alles verrühren. Zum Schluss die Walnüsse auf dem Salat verteilen.



Spinat-Salat mit Apfel, Feta & Nuss

Zutaten

- 1 Kopf Pflücksalat oder grüner Salat
- 100 g Baby-Spinat
- 2 kleine Äpfel
- 200 g Weintrauben
- 60 g Walnusskernhälften
- 150 g Feta
- 4 EL Trauben- oder Apfelsaft
- 6 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst den Salat und den Spinat verlesen, gründlich waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Dann die Äpfel schälen, vierteln und die Viertel in dünne Spalten schneiden. Die Trauben waschen und nach Belieben halbieren.

Schritt 2

Für die Vinaigrette den Saft mit dem Essig und dem Salz glatt rühren. Dann Öl und Honig darunter schlagen und die Mischung mit Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse ohne Fett bei mittlerer Hitze in einer Pfanne kurz anrösten. Danach grob hacken, damit sie etwas kleiner werden.

Schritt 3

Anschließend Salat, Spinat, Apfelspalten, Trauben und Walnüsse mischen und alles auf einen Teller geben. Zum Schluss den Käse zerbröseln und auf dem Spinat-Salat verteilen. Außerdem die Vinaigrette darüber geben.

WASSERMELONE- FETA-SALAT MIT MINZE



Zutaten

- 1 Wassermelone
- 2 Päckchen Feta
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4-5 Blätter Minze

Zubereitung

Schritt 1

Wassermelone aufschneiden und Schale wegschneiden. Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in einem Sieb etwas abtropfen lassen.

Schritt 2

Für das Dressing Essig in eine Schale geben, mit etwas Salz würzen und kräftig rühren. Nun nach und nach das Olivenöl einrühren. Anschließend den Saft der Limette dazu geben. Zum Schluss den Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Den Feta klein würfeln. Alles zusammen, also Wassermelone, Feta und Dressing, in eine Schüssel geben. Minzblätter abwaschen und zerrupfen oder fein hacken und zum Salat geben. Alles vermengen und bis zum Servieren kalt stellen.





Impressum

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:
MMS E-Commerce GmbH

Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Dr. Sascha Mager, Timo Emmert
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de

Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:

Dr. Sascha Mager, Timo Emmert
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH

Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für
den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1+2 & 6: [@stock.adobe.com/natagolubnycha](https://stock.adobe.com/natagolubnycha)

Seite 3+4: [@stock.adobe.com/Bart](https://stock.adobe.com/Bart) & [@stock.adobe.com/nblxer](https://stock.adobe.com/nblxer)

Seite 5: [@gettyimages/haoliang](https://gettyimages.com/haoliang)

Seite 7: [@stock.adobe.com/lldi](https://stock.adobe.com/lldi)

Seite 8: [@stock.adobe.com/fahrwasser](https://stock.adobe.com/fahrwasser)

Seite 9: [@stock.adobe.com/juefraphoto](https://stock.adobe.com/juefraphoto)

Seite 10: [@stock.adobe.com/shaiith](https://stock.adobe.com/shaiith)

Seite 11+12: [@stock.adobe.com/chudo2307](https://stock.adobe.com/chudo2307)