

Garnelen - Avocado - Mango - Salsa

- 100 g Riesengarnelen in Knoblauchöl
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 1/2 Mango, reif aber fest
- 1 Limette
- Salz



Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

Chilischoten quer in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe klitzeklein würfeln.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln

Die halbe Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln.

Garnelen mit Küchenkrepp trocknen und in dicke Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Mit dem restlichen Limettensaft und etwas Salz würzen. 15-30 Minuten ruhen lassen, hin und wieder wenden.

Glasnudel-Salat mit Sojasprossen

- 150 g Glasnudeln
- 1 Salatgurke
- 1 Paprikaschote, rot
- 100 g Sojasprossen
- 2 TL Öl
- 2 EL Balsamessig bianco
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 1 cm Ingwer, durchgepresst



Glasnudeln 10 Min. in reichlich kaltem Wasser einweichen, mit der Schere etwas zerkleinern und nach Packungs-Anweisung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Salatgurke zuerst quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann in Streifen.

Paprika in ca. 4 cm lange Streifen schneiden.

Sojasprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Öl, Balsamico, Orangen- und Zitronensaft, Sojasauce und Ingwerwurzel vermischen.

Glasnudeln mit Gurken-, Paprikastreifen und Sojasprossen anrichten und mit der Vinaigrette servieren.

Rote Bete Orangen Salat mit frischen Kräutern

Für den Salat:

600 g rote Bete
3 Orangen
1/2 kleine rote Zwiebel
3 EL glatte Petersilie
3 EL Minze

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
1 EL Rotwein-Essig
1/2 Zitrone, Schale davon
1,5 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Schwarzkümmel
Sumach



Rote Bete kochen, schälen und grob reiben oder in feine Streifen (Julienne) hobeln.
Orangen schälen und filetieren oder in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel in dünnen Scheiben schneiden,
Petersilie und Minze grob hacken,
Zitronenschale reiben, Zitrone ausquetschen,
Knoblauchzehe quetschen.

Dressing-Zutaten vermischen und zur Seite stellen.
Rote Bete, Orangen, Zwiebel und Kräuter vermischen, Dressing darüber verteilen.
Gut vermischen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
Mit Schwarzkümmel und Sumach garnieren.
Salat vor dem Servieren etwas stehen lassen.

Falls man kein Sumach hat, kann man Zitronensaft oder einen milden Essig verwenden.

Käse - Lauch - Salat

200 g Lauch
200 g Emmentaler
1 Dose Ananas
1 Apfel
1 Dose Mais
2 EL Crème fraîche
2 EL Joghurt
Ananassaft
Salz und Pfeffer



Lauch in ganz feine Ringe schneiden, blanchieren, abkühlen lassen.
Käse in Streifen schneiden.
Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden
Lauch, Käse, Ananas und Mais in eine Salatschüssel geben und vorsichtig mischen

Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen und über den Salat geben.
Gut durchziehen lassen und abschmecken.

Alternativ: Staudensellerie