

Reissalat

mit Joghurtdressing

Zutaten für vier Personen:

200 g Langkorn-Reis
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Gemüsemais (aus der Dose)
75 g Erbsen (TK)
1/2 rote Paprikaschote
8 Cocktailtomaten
200 g Lyoner
1/2 Bund Schnittlauch
4 Zweige Petersilie
Petersilie
250 g Joghurt
2 EL Avocadoöl



Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanlei-

tung zubereiten und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen, die Erbsen in etwas Salzwasser zehn Minuten garen, dann abtropfen lassen. Die Paprikaschote putzen, Kerne und Scheidewände entfernen und in Stücke schneiden, die Cocktailtomaten halbieren. Lyoner in Stifte schneiden und mit dem Gemüse unter den Reis heben.

Die Kräuter kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Schnittlauch in Ringe schneiden, die Petersilie fein hacken. Den Joghurt mit Avocadoöl cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut durchmischen. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt „Sailor's Dream“ Kräutertee von Goldmännchen, ein Schwarztee mit Limette-Minze-Geschmack.

Text und Foto: Wirths PR

Möhrensalat

Zutaten für vier Personen:

700 g Möhren
1 Zwiebel
100 g Feigen, getrocknet
50 g Sultaninen
1 Orange
5 bis 6 EL Öl, zum Beispiel Olivenöl
1 TL Currypulver,
Salz, Pfeffer
circa 120 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Cashewnüsse
3 bis 4 EL Essig
1 Bund Koriander oder großblättrige Petersilie



Zubereitung:

Die Feigen zerkleinern. Die Orange auspressen, den Saft zu den Feigen und Sultaninen geben und 1/2 Stunde ziehen lassen. Die Möhren putzen, waschen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Spalten schneiden. Die Zwiebelspalten in 2 bis 3 EL Öl im Topf andünsten, die Möhren zufügen, mit Curry bestäuben und zwei bis drei Minuten unter Wenden weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe und den überschüssigen Orangensaft dazugeben und zugedeckt acht bis zehn Minuten weitergaren. Die Cashewnüsse zerkleinern. Aus Essig und 3 EL Öl eine Vinaigrette herstellen. Die Feigen, Cashewnüsse und die Vinaigrette mit den noch warmen Möhren mischen. Koriander oder Petersilie waschen und hacken, einige Blättchen zum Garnieren zur Seite legen. Die Kräuter mit dem lauwarmen Salat mischen und mit den ganzen Blättchen garnieren.

Text und Foto:

www.meine-moehren.de

Sommersalat

Zutaten für vier Personen:

1 Kopf Friséesalat
1/2 Bund Radieschen
1/2 Salatgurke
100 g Champignons
1 rote Paprikaschote
1 Möhre, 2 Frühlingszwiebeln

4 Tomaten
60 g Baguette
1 Knoblauchzehe
100 ml Sonnenblumenöl
4 EL Weisswein Essig (von Hensel)
Salz, Zucker
Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen, die Radieschen, Salatgurke, Champignons und Paprika in Scheiben, die Möhre in feine Stifte, die Frühlingszwiebeln in circa 2 cm lange Stücke schneiden. Zwei Tomaten achteln, die anderen in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer großen Salatschüssel anrichten.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und auspressen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben und die Baguettstücke in dem Knoblauchöl knusprig anrösten. Aus dem restlichen Öl, dem Weisswein Essig, Salz, Zucker und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Den Salat mit den Knoblauchcroutons anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dazu passt ein Salad-Tee von Goldmännchen, der nach Wiesenkräutern schmeckt.

Text und Foto:

Wirths PR