

Service-Autor: Heinz Pohl
MOMA am: 10.06.2021
Überschrift: Yvonne Sommer-Rezepte

Die Rezepte:

Zitroniger Zucchini-Salat:

Zutaten: 2 Zucchini, 2 Kugeln Mozzarella, etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz

Zubereitung: Die Zucchini mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden und auf einem großen Teller anrichten. Die Mozzarella-Kugeln zerpfücken und darauflegen. Zuerst mit dem Salz, etwas Zitronensaft und zuletzt dem Olivenöl anmachen.

Rote Beete-Salat mit Schafskäse:

Zutaten: Rote Beete (am besten bereits geschält und gekocht), 200 Gramm Schafskäse, 80 Gramm Walnüsse, 3 EL Balsamico-Essig, 10 EL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup, Salz, Basilikum

Zubereitung: Zuerst die Rote Beete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Darauf den gewürfelten Schafskäse, die gehackten Walnüsse und Basilikumblätter geben. Für das Dressing Salz und Zucker im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über dem Salat verteilen.

Gurkenspaghetti-Salat mit Dill

Zutaten: 2 Bio-Salatgurken, 200 Gramm Natur-Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 2 Zweig(e) Dill, Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 2 TL rosa Pfeffer

Zubereitung: Die Gurken waschen und dann mithilfe eines Spiralschneiders in Spaghetti schneiden. Gurkenspaghetti auf einem Küchenpapier ausbreiten und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Zitronensaft glatt rühren. Dill waschen und klein zupfen, in den Joghurt geben, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Die Gurkenspaghetti in eine Salatschale geben, Joghurt Dressing darüber gießen, rosa Pfeffer untermengen, sofort servieren.

Chrunchy Brokkolisalat

Zutaten: 200 Gramm Brokkoli, ½ Bio-Salatgurke, 2 Pfirsiche, 1 rote Zwiebel, 150 Gramm Römersalatherzen, ½ Bund Minze, 150 Gramm Kirschtomaten, 5 EL Erdnüsse. Für das Dressing: 150 Milliliter Buttermilch (reine Buttermilch), 1 EL Ingwersirup (oder Ahornsirup), 100 Gramm Erdnusscreme (Peanutbutter), 3 EL Limettensaft, Meersalz, Tabasco

Zubereitung: Brokkoli, Gurke und Pfirsiche putzen, abspülen und trocknen. Brokkoli im Mixer grob hacken. Gurke würfeln. Pfirsiche entsteinen und in halbe Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Salat und Minze verlesen, abspülen, trocknen und grob hacken. Tomaten abspülen und vierteln. Erdnüsse grob hacken. Fürs Dressing: Buttermilch, Sirup, Erdnusscreme, Limettensaft und ½ TL Meersalz verrühren. Mit Tabasco abschmecken, in ein gut schließendes Glas füllen. Die Salatzutaten in Gläser oder eine Schüssel schichten und dabei mit den Tomaten enden, Nüsse drüber streuen. Das Dressing dazu reichen.