

Bunte Rezeptauswahl

KW 34 - 2022



Zuckermaissalat Mexiko

Zutaten:

3 Zuckermaiskolben (300-400 g Körner), 400 g feste reife Tomaten, grüner Salat.

Für die Joghurt-Mayonnaise: 1 Eigelb, 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig, 1 TL mittelscharfer Senf, 5 EL Sonnenblumenöl, 150 g Joghurt, 1/4 TL

Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 3 EL feingeschnittene (frische oder getrocknete) Kräuter nach Saison

Zubereitung:

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben abschneiden.

Die Tomaten in Würfel schneiden. Beides mischen und die Joghurt-

Mayonnaise vorsichtig unterheben. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und als Kranz um den Maissalat legen.

Quelle: Ökokiste



Tomaten-Gurken-Salat mit Feta

Zutaten:

1 Schlangengurke, 500 g Tomaten, 2 Bundzwiebeln, 250 g Schaf-Feta, 2 EL Pesto, 3 EL Olivenöl, 3 EL weißer Balsamicoessig, evtl. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schale in halbe Scheiben aufschneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Dann die Tomatenhälften vierteln. Die Bundzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Feta klein würfeln. Für das Dressing das Pesto, das Olivenöl und den Essig in ein verschließbares Glas geben und gut durchschütteln. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch einmal kräftig durchschütteln und über den Salat geben.

Quelle: Weiling Naturkost



Gurkensalat mit Dill-Vinaigrette

Zutaten:

1 Knoblauchzehe, 2 EL Obstessig, 1 Prise Salz, Pfeffer, 5 EL Distelöl, 1 Salatgurke oder 2-3 Landgurken, 1 Bundzwiebel,

1 EL feingehackter frischer Dill

Zubereitung:

Gurken waschen (eventuell schälen) und in dünne Scheiben schneiden, Bundzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Knoblauchhälften eine Schüssel kräftig ausreiben, darin Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl dazugeben und zu einer sämigen Vinaigrette verrühren. Gurken, Zwiebel und Dill dazugeben, mit der Vinaigrette vermengen und 10 – 20 Minuten ziehen lassen.

Eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

TIPP: Schmeckt auch gut mit Zucchini.

Quelle: Ökokiste

