

Sommersalate

Couscous – Salat:

Zutaten:

1 Tasse Couscous, 1,5 Tassen heiße Gemüsesuppe, ½ roter Paprika, ½ gelber Paprika, 3 Tomaten, 2-3 Frühlingszwiebel, 2 EL Weinessig oder Balsamico Essig, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, evtl. scharfe Pfefferoni oder Chili, frische Kräuter

Zubereitung:

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Suppe übergießen und quellen lassen.

Immer wieder umrühren. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und die Tomaten enthäuten, entkernen und ebenfalls würfelig schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Alles zusammenmischen, mit der Marinade übergießen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Brokkoli – Salat:

Zutaten:

1 Brokkoli, 1 roter Paprika, 1 Apfel, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Senf, 2 TL Honig, 2 EL ÖL, 1 EL Essig, 1TL Salz, ½ TL Salz, evtl. frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum,...)

Zubereitung:

Den rohen Brokkoli sehr fein schneiden, den Stängel schälen und ebenfalls sehr klein schneiden, Paprika kleinwürfelig schneiden und den Apfel auch in kleine Würfel schneiden. Alles zusammenmischen und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Für die Marinade Öl, Essig, Honig und Senf versprudeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat damit marinieren und einige Zeit stehen lassen. Evtl. mit frischen Kräutern abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Schachinger!