

# 3 leckere Salat- inspirationen

Für dich, deine Familie und deinen  
Arbeitsalltag.

**HEALTH+**



# Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

Schwierigkeit: mittel

Geschmack: unfassbar lecker

**HEALTH+**



# Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

Zutaten:

Für +- 2 Personen

- 750 gr. Weißer Spargel
- Naturbelassenes Salz (Rosa Kristallsalz)
- ½ TL Zucker
- 1 TL Butter
- 100 gr. Kirschtomaten
- 1 Packung Mini-Mozzarella
- 15 gr. Pinienkerne
- ½ Bund Basilikum
- 1 Schalotte oder rote Zwiebel
- 3 EL Naturtrüber Apfelessig
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl



# Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

Zubereitung:

Für +- 2 Personen

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in schräge, 2-3 cm lange Stücke schneiden und die Köpfe längs halbieren.  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Zucker und Butter aufkochen. Spargel zugeben und zudecken. Das ganze dann für knapp 2 Min. kochen lassen. Abgießen und den Kochsud dabei auffangen. Beides dann abschließend abkühlen lassen.
2. Die Tomaten halbieren. Mozzarella abgießen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl oder Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken.
3. Die Zwiebel oder Schlotte fein würfeln, mit Essig, 6 EL Spargelsud, etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verühren. Nun mit dem Spargel, Tomaten, Mozzarella, Basilikum und den Pinienkernen mischen und dann zeitnah servieren und genießen.

# Arabischer Linsensalat

Schwierigkeit: leicht

Geschmack: gigantisch

**HEALTH+**



## Arabischer Linsensalat

### Zutaten:

Für +- 2 Personen

- 1 Dose Linsen (ca. 250gr.)
- 300 Gramm Tomaten
- ½ Salatgurke
- 4 EL Zitronensaft
- Naturbelassenes Salz, bspw. Rosa Kristallsalz)
- 3 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Schwarzkümmelöl
- 6 Stiele Petersilie
- 6 Stiele Pfefferminze
- Bio Zitronenstücke



# Arabischer Linsensalat

Zubereitung:

Für +- 2 Personen

1. 1 Dose Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. 300 Gramm Tomaten halbieren und entkernen. Stielansatz dabei auch entfernen.  $\frac{1}{2}$  Gurke schälen und längs halbieren. Tomaten und Gurken nun in ca. 1cm große Stücke schneiden. 4 El Zitronensaft, etwas Salz würzen, 3 Esslöffel hochwertiges Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Tomaten und Gurken gut vermengen.
2. 1 Schalotte fein würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken. 1 El Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei einer mittleren Hitze braten, bis die Schalotten glasig sind. Knoblauch kurz mitbraten. Erst mit den Linsen, dann mit den Gurken-Tomaten mischen.
3. Von 6 Stielen Petersilie und Pfefferminze die Blättchen abzupfen, fein hacken und untermischen. Salat 30 Min. durchziehen lassen und nachwürzen. (Bei Bedarf) Mit Bio-Zitronenstücken oder -Scheiben anrichten und genießen.

# Griechischer Brotsalat

Schwierigkeit: leicht

Geschmack: unfassbar lecker

**HEALTH+**



# Griechischer Brotsalat

Zutaten:

Für +- 2 Personen

- Naturbelassenes Salz (Rosa Kristallsalz)
- 200gr. Vollkorn-Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl (hochwertig)
- 150gr. Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 100gr. Feta
- 1 El naturtrüber Apfelessig
- 2 El Honig
- 100gr. schwarze Oliven
- 3 Stiele Petersilie



# Spargelsalat mit Basilikum-Vinaigrette

Zubereitung:

Für +- 2 Personen

1. Den Ofen auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen. Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit 2 El Olivenöl dünn bestreichen. Auf einem Blech im heißen Ofen auf der mittleren Stufe 10-12 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch halbieren und mit der Schnittfläche jeweils eine Brotseite einreiben.
2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Feta mit den Händen grob zerdrücken. Mit etwas Salz würzen.
3. Baguette, Kirschtomaten, Zwiebeln, Petersilie und Feta zusammen mit schwarzen Oliven mischen. Petersilienblättchen abzupfen und klein hacken. Alle Zutaten nun miteinander inkl. Dressing vermengen.