



Feldsalat mit Rote Bete Häubchen

Zutaten: (für 4 Personen)

200 g Rote Bete

1 Apfel

1 Zwiebel

3 EL Kräuternessig

4 EL Wasser

3 EL Walnuss öl

3 TL Meerrettich Paste

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

100 g Feldsalat

50 g Walnüsse

Zubereitung:

Die Rote Bete und den Apfel schälen und raspeln (Achtung Handschuhe tragen!) Die Zwiebel fein würfeln und dazu geben. Aus Essig, Wasser, Gewürzen und Öl ein Dressing mischen, unter den Salat heben. Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen.

Den Feldsalat auf Dessertteller anrichten, den Rote Bete Salat darauf verteilen. Die Walnüsse hacken und über den Salat geben.

Pro Portion: 147 kcal / F: 3, 0 g / KH: 11, 3 (1 BE), 4, 0 g EW

Nudelsalat à la Italia

Zutaten (für 6 Portionen)

250g Nudeln (z.B. Farfalle Integrale von Barilla)

125 g Tomatensaft

200 g Tomaten

100 g Oliven

1 Mozzarella oder 10 kleine. Mozzarella

1 kleine Zwiebel

4 EL Balsamico Bianco

4 EL Olivenöl

1 Bund Rucola oder Basilikum

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Nudeln und Knoblauchzehen in reichlich Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken und die Knoblauchzehen aufbewahren.

Die Tomaten waschen und vierteln oder achteln. Oliven und Mozzarella abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit Tomatensaft, Balsamico, Pfeffer, Salz, Zucker und Olivenöl verrühren.

Dressing würzig abschmecken, mit den Nudeln vermischen. Anschließend die Tomaten, in Würfel geschnittenen Mozzarella und Oliven drunter heben. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Rucola oder Basilikum waschen, trocknen und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Pro Portion: 360 Kcal, E: 12g, F: 19g, KH 28 g (3KE)