

Knackiger Sommersalat

für 4 Portionen

Saison: Frühling/Sommer, vegetarisch

Zutaten

Salat

- ◆ 1 rote Paprika (ca. 150 g)
- ◆ 1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
- ◆ 1 kl. Zwiebel rot (ca. 100 g)
- ◆ 1 Apfel (ca. 150 g)*
- ◆ 8 Radieschen (ca. 100 g)
- ◆ 1 Brokkoli (ca. 400 g)
- ◆ 1 EL Rapsöl

Marinade:

- ◆ 2 EL Apfelessig
- ◆ 2 EL Balsamico Bianco
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 2 TL Senf
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer schwarz gem., Knoblauchgranulat, sonstige Kräuter/Gewürze n. Belieben, evtl. wenige Tropfen flüssiger Süßstoff

Brot mit Cottage Cheese:

- ◆ 4 Scheiben Eiweiß- oder Nurkornbrot (4 Scheiben á 50 g)*
- ◆ 400 g Cottage Cheese 20% F.i.T.
- ◆ Kräutergewürzmischung nach Belieben z.B. Just Spices® Tomaten-Mozzarella-Gewürz



Statt Cottage Cheese kann auch ein Tofu- oder Bohnenaufstrich sowie Hummus verwendet werden.



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	375 kcal
Eiweiß	28 g
Fett	16 g
KH	23 g
Ballaststoffe	12 g
* ~ 0,8 BE / 1 KE	

Zubereitung

- 1) Brokkoli waschen, holzigen Strunkteil abschneiden, restlichen Strunk in kleine, dünne Stücke schneiden, Brokkoliröschen in mundgerechte Stücke zerteilen. Brokkoli in einer Pfanne mit 1 EL Öl kurz anrösten.
- 2) Paprika waschen und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.
- 3) Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
- 4) Apfel waschen (nicht schälen) und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 5) Radieschen waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- 6) Alle Salatzutaten miteinander vermischen.
- 7) Für die Marinade alle Zutaten miteinander vermischen, über den Salat gießen, gut durchmischen und abschmecken.

Tipps:

Zubereitung auch mit anderen Gemüsesorten nach Saison möglich. Statt einer Marinade kann alternativ auch ein leichtes Kräuter-Joghurtdressing (200 g Naturjoghurt, 1 EL weißer Balsamico oder Zitronensaft, 1 EL Rapsöl, 2 TL Senf, gehackte Kräuter, Gewürze sowie Knoblauch nach Belieben) verwendet werden. Statt Eiweiß- bzw. Nur-Kornbrot kann alternativ auch ein grobschrotiges Vollkornbrot oder ein Roggen-Sauerteigbrot gewählt werden - der Kohlenhydratgehalt ist dann etwas höher.

Guten Appetit!