

Leichte schnelle Sommerküche

Fisolensalat:

Zwiebel und geräucherte Putenbrust fein nudelig schneiden, mit Dosenfisolten abmischen, Salatdressing aus Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten, zwecks guter Verdauung bietet sich zum Würzen Bohnenkraut an oder herkömmliche Salatkräuter, alles zusammen mischen und kühl stellen.

Käferbohnsensalat:

Käferbohnen aus der Dose mit Feta, frischem Zwiebel und einem Dressing aus Apfelessig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl mischen.

Blattsalat mit gebratenem Gemüse und Pecorino

Verschiedene Blattsalate waschen, mundgerecht zerpfücken und in einer Schüssel mit einem Dressing aus Balsamicoessig, Salz und Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl mischen. Auf einem Teller anrichten und mit in die Hälfte geschnittene Cocktailtomaten dekorieren. In Scheiben geschnittene Zucchini und Champignon in wenig Öl kurz anbraten und zum Salat geben. Zum Schluss mit frischen Pecorino-Streifen und Kräutern nach Geschmack bestreuen.

Wassermelonen-Smoothie

Kleine entkernte Wassermelonenwürfel im Mixer pürieren und mit Eiswürfel servieren! Das geht natürlich auch mit Mango, Papaya usw. Da bietet sich an zusätzliche Joghurt beizumengen.

Und nun gutes Gelingen!