

POWER-PORRIDGE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

100 g	Haferflocken zart	1	kleiner Apfel
500 ml	Milch	60 g	Nussmix gehackt
2 TL	Honig	40 g	getrocknete Cranberrys
½	Vanilleschote	100 g	Blaubeeren
½ TL	Zimt		

ZUBEREITUNG:

Wenn schon morgens klar ist, dass keine Zeit für eine Mittagspause ist, braucht man ein Frühstück, das einen durch den Tag bringt.

Hierfür Milch mit Honig, Vanille und Zimt aufkochen, Haferflocken einrühren, vom Herd nehmen und mindesten 5 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel würfeln oder raspeln, mit in den Topf geben und vermengen.

Den Porridge mit den Nüssen und Beeren anrichten und noch warm genießen.

TIPPS & TRICKS:

Für eine vegane Variante einfach die Milch durch eine pflanzliche Milchalternative (z. B. Hafer- oder Mandeldrink) oder Wasser ersetzen und mit etwas Zucker oder Agavendicksaft anstatt Honig süßen. Achtung: Pflanzliche Milchalternativen sind ggf. von Natur aus schon süßer als normale Milch, also vor dem Süßen immer probieren. Beim Kauf einer pflanzlichen Alternative am besten darauf achten, dass Calcium zugesetzt ist.

Auch beim Obst kann nach Lust und Laune und am besten nach Saison ausgetauscht werden: Beeren zur Sommerzeit, Apfel das ganze Jahr über und im Winter auch mal tiefgekühltes Obst.

Schon gewusst? Leinsamen sind regionales Superfood! Ein Löffel zusätzlich in den Porridge bringt eine Extraportion Ballaststoffe, gute Fette und lässt die nächste Heißhungerattacke ins Leere laufen.

Ein weiteres gesundes Topping ist Zimt. Hier am besten darauf achten, den richtigen Zimt zu kaufen. Es gibt Cassia- und Ceylon-Zimt. Ceylon ist zwar teurer, aber auch gesünder.

APRIKOSEN-SCHWEINEFILET MIT GORGONZOLA-GNOCCHI

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

300–400 g	Schweinefilet	2 EL	geriebener Parmesan oder Grana Padano
2	Thymianzweige		
40 g	Aprikosenmarmelade	150 ml	Milch
4 EL	Olivenöl	100 g	Blattsalat
300 g	Gnocchi aus dem Kühlregal	2 EL	Dressing
10 g	Gorgonzola dolce		Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer von der Silberhaut befreien (beim Metzger übernimmt dies die Fachkraft) und in Medallions mit etwa 3–4 cm Höhe schneiden. Anschließend salzen und pfeffern und in einer Pfanne scharf anbraten. Die Medallions mit dem Thymian in eine Auflaufform geben, rundherum mit Aprikosenmarmelade bestreichen und für 10–15 Minuten (rosa bis durch) in den Ofen geben.

Den Salat waschen, mit Dressing vermengen und nach Belieben mit weiteren Zutaten (z. B. Tomate, Gurke oder Parmesan) erweitern.

Die Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abgießen. In der Zwischenzeit Milch und Gorgonzola in einem Topf zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die noch heißen Gnocchi dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und alles gut vermengen. Den Parmesan darüber streuen und mit Schweinefilet und Salat anrichten.

TIPPS & TRICKS:

Wer Zeit für eine etwas aufwändigere Variante hat, schwitzt vorher eine kleine, gehackte Zwiebel in Olivenöl an, löscht mit der Milch ab und gibt dann den Gorgonzola hinzu. Eine fein gewürfelte Birne gibt dem Ganzen noch eine besondere Note.

Die Gnocchi könnten nach dem Kochen in Salzwasser ebenfalls noch in Olivenöl angebraten und dann separat gereicht werden, wobei dann die Sauce ein wenig mit Saucenbinder oder Speisestärke abgebunden werden müsste.

SPINAT-FARFALLE MIT ZIEGENKÄSE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

200 g	Farfalle
200 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
50 g	Butter
50 g	Ziegenkäserolle, leicht gereift
2–3 EL	Pinienkerne
	Salz & Pfeffer
	Zucker

Nudeln und Reis können gut am Vortag vorbereitet werden. Ganz normal in Salzwasser kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Bei Bedarf mit kochendem Wasser übergießen.

ZUBEREITUNG:

Topf mit Wasser aufstellen, reichlich salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, bis ein nussiges Aroma in der Küche entsteht – dann raus aus der Pfanne und zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend den Spinat dazugeben, mit einem halben Glas Wasser ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Zwischenzeitlich die Nudeln bissfest kochen, in einem Sieb abgießen, noch heiß in die Spinatsauce geben und gut verrühren. In einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, den Ziegenkäse und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen und genießen.

TIPPS & TRICKS:

Beim Ziegenkäse entscheidet der Reifegrad über den Geschmack. Wer keine Erfahrung damit hat, sollte mit Ziegenfrischkäse anfangen und diesen gleich in die Sauce einrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht. Allerdings sollte dann auch die Nudelsorte gewechselt werden.

KLEINE NUDELKUNDE:

Erlaubt ist was gefällt – ABER:

- Grundsätzlich eignen sich lange und dünne Nudeln für leichte und cremige Saucen.
- Bandnudeln haben eine raue Oberfläche und sind deswegen prädestiniert für kräftige Tomaten- oder Sahnesaucen.
- Kurze Röhrennudeln sind vor allem für Käse-, Fleisch- oder Gemüsesaucen geeignet.

ZUCKERSCHOTEN-HÄHNCHEN MIT PORREE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2	Hähnchenbrustfilet (à 150 g)	1	Zitrone
200 g	Zuckerschoten	1 TL	Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
200 g	Porree		Salz & Pfeffer
4	Thymianzweige		Muskatnuss
100 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe		

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und in der Pfanne in etwas Pflanzenöl scharf anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommt. Danach die Thymianzweige in eine feuerfeste Form geben, die Hähnchenbrust darauflegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Wenn die Kalorien egal sind, kann ein Stück Butter dazugegeben werden. Die Pfanne kurz beiseitestellen.

Die Hähnchenbrust in den Ofen geben. Nach etwa 5–7 Minuten ist sie gar.

In einem kleinen Topf Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen und die Zuckerschoten für maximal 2 Minuten kochen. Anschließend aus dem Topf nehmen und mit Eiswasser abschrecken, damit die schöne grüne Farbe erhalten bleibt und die Schoten knackig sind.

Den Porree der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Nun kommt die Pfanne zu ihrem zweiten Einsatz und wird wieder erhitzt, allerdings reichen $\frac{3}{4}$ der Herdleistung aus. Sobald das Fett bruzzelt, kommen die Porreestreifen hinein und werden kurz angeschwitzt, dann die Zuckerschoten dazugeben und alles kurz durchschwenken, mit der Brühe ablöschen und diese etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und zusammen mit der Hähnchenbrust auf einem Teller anrichten.

TIPPS & TRICKS:

Wenn das Gemüse vorgekocht und wieder abgeschreckt wird (Fachausdruck „blanchieren“), kann das Wasser ruhig sehr kräftig gewürzt werden. Das Salz zieht in das Gemüse ein und dieses muss hinterher nur noch wenig gewürzt werden. Außerdem ist das Wasser bereits „gesättigt“, sodass es dem Gemüse nur wenig Geschmack entzieht und dessen Aroma und Farbe erhält.

GRÜNER SPARGEL MIT SCHINKEN & GEKOCHTEM EI

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1 Bund	grüner Spargel
200 g	Parmaschinken
2	Eier (Größe L)
	Olivenöl zum Anbraten
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Dieses Rezept ist an Einfachheit kaum zu überbieten, steht dem in Raffinesse aber in nichts nach.

Das untere Drittel des Spargels abschneiden und den Spargel in kochendem, gut gesalzenem Wasser für etwa 2 Minuten kochen.

Den Spargel aus dem Topf heben, in Eiswasser abschrecken, trocken tupfen und je eine Stange mit einer Scheibe Schinken umwickeln.

Die Eier im noch kochenden Spargelwasser für etwa 4–6 Minuten weich kochen.

Die Schinken-Spargelstangen in etwas Olivenöl knusprig braten, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gleich anrichten. Die Eier „köpfen“, das weiche Eigelb salzen und pfeffern und als Dip für die Stangen nutzen.

Mit einer gebutterten Scheibe Vollkorn- oder Schwarzbrot anrichten.

TIPPS & TRICKS:

Grünen Spargel erhält man zwar das ganze Jahr, wer ihn aber nachhaltig genießen möchte, kauft ihn zur Saison von April bis Juni auf dem Wochenmarkt.

Den Parmaschinken kann man durch Bacon, Serano-Schinken oder sonstige Speck- und Schinkenspezialitäten (Pancetta, Coppa usw.) ersetzen.

Übrigens: Der Spargel ist auch als Beilage beim nächsten Grillfest ein Hit für die Gäste.

ROTE-BETE-CARPACCIO MIT APFEL-MEERRETTICH-DRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

350 g	rote Bete gekocht
1	kleiner Apfel säuerlich
2 TL	Meerrettich aus dem Glas
2 EL	Apfelessig
5 EL	Gemüsebrühe
1 TL	Zucker
2 EL	Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
100 g	Blattsalatmix
	Salz & Pfeffer

Salatdressings lassen sich hervorragend in großer Menge herstellen und in Flaschen lagern. Durch Schütteln verbindet sich später auch wieder Essig mit Öl.

ZUBEREITUNG:

Für das Dressing den Apfel entkernen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Alle Zutaten außer der Roten Bete und dem Blattsalat in einen Messbecher geben, gründlich pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Bete in möglichst dünne Scheiben schneiden, kreisförmig auf einem Teller anrichten und etwa die Hälfte des Dressings daraufgeben.

Den Blattsalat mit dem restlichen Dressing marinieren und auf das Carpaccio legen.

TIPPS & TRICKS:

Rote Bete färbt sehr stark, daher sollten unbedingt Handschuhe getragen werden.

Dieses Gericht lässt sich einfach um passende Zutaten erweitern. Zum Beispiel Feta oder Ziegenkäse, Walnüsse oder gebratener Fisch (Lachs, Kabeljau etc.) sind tolle Begleiter dazu.

KARTOFFEL-GEMÜSE-GRATIN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	50 g	Blumenkohl (frisch oder TK)
200 ml	Schlagsahne	1	Zucchini klein
1	Knoblauchzehe	100 g	Reibekäse
50 g	Brokkoli (frisch oder TK)		Salz & Muskat

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Sahne in einer Schüssel mit Muskatnuss, Salz und gehackter (oder gepresster) Knoblauchzehe verrühren. Die gewürzte Sahne darf ruhig etwas kräftiger schmecken, da Kartoffeln und Gemüse ungewürzt dazu kommen. Die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, in eine kleine Auflaufform geben und die Sahne darüber gießen. Bis hier ist es „nur“ ein Kartoffelgratin und könnte direkt im Ofen gebacken werden.

Für das Kartoffel-Gemüse-Gratin nun das Gemüse vorbereiten. Bei der Gemüseauswahl ist im Übrigen erlaubt, was gefällt. Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, in die Auflaufform geben und alles ein wenig durchmengen. Anschließend den Käse darüberstreuen und für 35–40 Minuten in den Ofen geben.

Die Auflaufform kann man auch am Vorabend vorbereiten, am nächsten Tag 45 Minuten vor der Mittagspause in den Ofen geben und damit pünktlich zur Pause genießen. Die Backzeit kann sich durch das Durchkühlen der gesamten Form über Nacht um 5 Minuten verlängern.

TIPPS & TRICKS:

Oberste Regel beim Kartoffelschälen: Wenn man dies am Wohnzimmertisch bei seiner Lieblingsserie vor dem Fernseher macht, ist es nur halb so schlimm und geht quasi von allein. ;)

Die geschälten Kartoffeln in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, dann werden sie nicht braun und halten sich so übrigens auch 3–4 Tage im Kühlschrank.

Dieses Gericht lässt sich auch gut in größeren Mengen kochen und am nächsten Tag aufwärmen. Das geht nicht nur schnell, sondern kann auch noch besonders gesund sein. Das Zauberwort heißt hier „resistente Stärke“. Diese entsteht beim Aufwärmen zum Beispiel von Nudeln, Reis und Kartoffeln. Dabei verlagern sich die Stärkemoleküle und werden besonders gut verdaulich. So ist die entstandene resistente Stärke gut für den Darm, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte.

MANDELKUCHEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

200 g	Mandelgrieß (gemahlene Mandeln)
200 g	Puderzucker
6	Eier (Größe L)
1 TL	Zimt

Geheimtipp:
Hält sich lange und
ist ideal für den kleinen
Hunger zwischendurch

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Eier trennen, das Eiklar zu Schnee schlagen und die restlichen Zutaten miteinander vermengen. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben und dann in einer Tarte- oder Springform für etwa 40 Minuten backen. Die Form muss, je nach Modell, eventuell vorher mit etwas Öl oder Butter ausgestrichen werden.

Den Kuchen anschließend auskühlen lassen und zum Beispiel mit etwas geschlagener Sahne und frischen Beeren genießen.

TIPPS & TRICKS:

Dieses sehr einfache Rezept lässt sich hundertfach verändern. Keine Mandeln im Haus? Kein Problem – funktioniert auch mit anderen Nüssen.

Neuer Geschmack gefällig? Dazu Zimt durch Vanille, Kakao, Kardamom, Zitronen-, Orangen- oder Limettenabrieb ersetzen und/oder untereinander kombinieren.

Eine exotische Variante als Beispiel: Mandeln durch Kokosraspel und Zimt durch Passionsfrucht ersetzen.

Und das Beste an diesem Kuchen, abgesehen davon, dass er keine Riesensauerei in der Küche hinterlässt? Er wird ohne Mehl gebacken. Das sorgt dafür, dass der Kuchen sehr lange saftig bleibt. Soll heißen: Sonntagabend backen und jeden Tag ein kleines Stück genießen – klappt bis Freitag wunderbar.

PAPRIKA-BANANEN-SUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2	Paprika rot
1	Banane, reif
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
1 TL	Currypulver oder Thaicurrypaste
200 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz & Pfeffer

Bananen lassen sich einfacher schälen, wenn man sie von der unteren Seite öffnet und nicht vom Stiel her. Im Zoo mal darauf achten – Affen machen es grundsätzlich so und die wissen es nun mal am besten.

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Pflanzenöl anschwitzen. Währenddessen die Paprika von Kerngehäuse und Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden, in den Topf geben und mit dem Curry kurz anschwitzen lassen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, geschälte Banane in groben Stücken hineingeben und für etwa 10–15 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend mit einem Stab- oder Küchenmixer alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS & TRICKS:

Suppen und Eintöpfe lassen sich einfach in größeren Mengen herstellen und später portionsweise einfrieren.

Der Schärfegrad der Suppe wird über das Curry gesteuert. Thaicurrypaste ist eine tolle Alternative zum Currypulver, aber Vorsicht – die Pasten werden von gelb über rot nach grün deutlich schärfer und sind meist nicht vegetarisch. Wem das ohnehin egal ist, kann die Suppe mit gebratenen Hähnchen-, Rinder- oder Riesengarnelenspießen ergänzen.

Die Portionsgröße richtet sich nach der Größe des Hungers – satt werden zwei Personen, als Vorspeise reicht es für vier.

Als Beilage eignet sich besonders gut Naanbrot aus dem Asialaden.

ORIENTALISCHES HACK MIT COUSCOUS & FETA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

300–400 g	Rinderhackfleisch	1	Limette
150 g	Couscous	100 g	Fetakäse
4 EL	Olivenöl extra vergine	200 g	Joghurt
1	Zwiebel	10 g	Minzblätter
2	Knoblauchzehen	½	Chilischote
6	Kirschtomaten		Salz & Pfeffer
3 EL	gehackte Petersilie (frisch oder TK)		

ZUBEREITUNG:

150 ml kochendes Wasser abmessen, über den Couscous gießen, mit etwas Salz würzen, durchrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch bröselig braten. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und jeweils die Hälfte in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die halbierten Kirschtomaten kurz in der heißen Pfanne schmoren. Wer mit Gewürzen gut ausgestattet ist, kann das Hack noch mit Kreuzkümmel, Zimt, Cayennepfeffer oder Curry würzen, aber Vorsicht – erstmal wenig und langsam steigern.

Währenddessen den Joghurt mit Salz, gehackter Chili und Minze verrühren.

Den Couscous mit der restlichen halben gehackten Zwiebel und Knoblauch, Limettensaft, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Hackfleisch, Couscous und Joghurt gemeinsam anrichten, mit zerbröseltem Feta bestreuen und mit den geschmorten Kirschtomaten als Topping garnieren.

TIPPS & TRICKS:

Wer nur wenig Zeit hat, bereitet dieses Rezept als Pfannengericht zu. Dazu das Hackfleisch wie beschrieben braten, Couscous mit dem Wasser hinzugeben und zum Schluss die Tomaten unterheben.

Wer die orientalische Küche schätzt, sollte sich die Gewürzmischung „Raz el Hanout“ besorgen – ideal zum Würzen von Fleisch, Couscous und vielem mehr.

Dazu bekommt das Gericht einen ganz speziellen und orientalischen Touch, wenn dem Fleisch beim Braten eine Handvoll Sultaninen beifügt wird.

ASIATISCHE RAMEN-SUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

100–150 g	Soba-, Udon- oder Mienudeln
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Pilze (z. B. Shitake)
50 g	Sojasprossen
2	Eier (Größe L)
30–50 ml	Sojasauce
1	Glas Brühe 500 ml
oder 500 ml	selbstgekochte Brühe

ZUTATEN FÜR CA. 3–4 LITER BRÜHE:

4	Hähnchenkeulen
500 g	Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Porree, Petersilie)
	Alternative für Eilige: TK-Suppengemüse
3	Zwiebeln
50 g	Ingwer
3	Lorbeerblätter
	Salz

ZUBEREITUNG:

Wer sich gegen eine Instantbrühe entscheidet, benötigt deutlich mehr Zeit für das Kochen der frischen Brühe – das ist aber gar nicht so schwer, wie man vielleicht befürchtet, und kann sehr gut vorbereitet werden.

Für die Brühe die Hähnchenkeulen unter kaltem Wasser abspülen, das Suppengemüse waschen, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln mit Schale halbieren und den Ingwer ungeschält in Scheiben schneiden. Alle Zutaten zusammen mit den Lorbeerblättern und Salz in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Auf den Herd stellen und für etwa 2 Stunden langsam köcheln (nicht kochen) lassen – zwischendurch probieren und bei Bedarf nachsalzen.

Die Schenkel aus dem Sud nehmen und die Brühe vorsichtig durch ein Sieb seihen. Fertig ist die selbst gekochte Hühnerbrühe. Die entstandene Menge ist viel zu viel für zwei Portionen. Die übrige Brühe lässt sich sehr gut (portionsweise) einfrieren und hält sich so etwa 1 Jahr.

Ab jetzt wird es super einfach: Die Frühlingszwiebel in feine Ringe und die Pilze in Streifen schneiden. Nudeln nach Anleitung und die Eier wachweich (ca. 6–7 Minuten) kochen. Die Eier abschrecken, schälen, halbieren und zusammen mit den anderen Zutaten in zwei Suppenschalen anrichten. Anschließend 500 ml Brühe in einem Topf aufkochen, mit Sojasoße nach Geschmack würzen und direkt in die Schalen gießen.

TIPPS & TRICKS:

In die Ramensuppe kann natürlich noch allerlei anderes Gemüse, Fisch oder Fleisch, wie zum Beispiel Enokipilze, Möhrenstreifen, Lachswürfel, Shrimps, gebratenes Hack oder auch das Hähnchenfleisch aus der selbst gekochten Brühe. Die verschiedenen Einlagen lassen sich darüber hinaus auch gut am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank lagern.

WASABI-GURKEN-SALAT MIT GERÄUCHERTEM LACHS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1	Schlangengurke
100 g	Crème fraîche oder saure Sahne
40 ml	Balsamico weiß
10 g	Ingwer (frisch oder eingelegt)
5 g	Wasabipaste
200 g	Graved- oder Räucherlachs
	Salz & Zucker

Essen mit Stäbchen für Anfänger – das Papier, in dem die Stäbchen eingepackt sind, 5x falten, am oberen Ende zwischen den Stäbchen platzieren und mit einem Gummi fixieren.

ZUBEREITUNG:

Die Gurke waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurkenscheiben salzen und für eine halbe Stunde wässern lassen. Das „Gurkenwasser“ abgießen und Essig, Crème fraîche, fein gehackter Ingwer und Wasabi zu den Gurkenscheiben geben. Alles gut vermengen und mit Salz und eventuell etwas Zucker abschmecken. Der Zucker und Säure heben sich gegenseitig auf, sodass Sauce, die zu sauer geraten ist, durch Süße abgerundet werden kann und umgekehrt

Der Salat lässt sich gut am Vortag vorbereiten und hält sich im Kühlschrank auch mindestens für 1–2 Tage.

Den Salat mit dem Lachs anrichten und genießen.

TIPPS & TRICKS:

Wer das Gericht noch asiatischer gestalten möchte, kann die Gurke quer halbieren, mit einem Sparschäler längs in Scheiben schneiden und zusätzlich gerösteten Sesam hinzugeben. Der Schärfegrad kann durch die Wasabimenge gesteuert werden, wobei hier größte Vorsicht geboten ist, denn Wasabi ist auch in kleinen Mengen sehr scharf.

Übrigens: Bei echtem Wasabi handelt es sich um japanischen Meerrettich, der als Paste zu Sushi gereicht wird und hierzulande kaum Verwendung findet.