

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Bunte Sommersalate (2)

Rote Beete mit Orangen auf Feldsalat

- 1 mittelgroße Rote Beete (ca. 250 g)
- 2 Orangen
- 150 g Feldsalat oder bunte Blattsalate
- 1 Becher Mozzarella-Kugeln
- 1 Handvoll Walnüsse
- Weißer Balsamico und Bio-Rapsöl
- Kräutersalz, Garam Masala, Schnittlauch

Die Rote Beete schälen und fein raspeln. 1 ½ Orangen schälen und in Würfel schneiden. Die restliche halbe Orange auspressen. Die Rote Beete mit gut der Hälfte der Orangen vermengen, mit Orangensaft, Kräutersalz, Garam Masala, Balsamico und Rapsöl fein abschmecken. Feldsalat und Rote Beete-Salat auf einem Teller anrichten. Restliche Orangenstücke, Walnüsse, Mozzarella und Schnittlauch darüber verteilen. Noch etwas Balsamico und Rapsöl über den Blattsalat träufeln, fertig.



Riesenbohnen mit Tomaten und Eissalat

- 2 D. Riesenbohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleines Glas Rotes Pesto (ohne Zucker!)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eissalat
- 400 g Cocktail-Tomaten
- Reichlich Schnittlauch und Basilikum
- Kalamata-Oliven – wer Oliven mag.....
- Kräutersalz, Balsamico, Olivenöl

Die Riesenbohnen abgießen und mit dem roten Pesto mischen. Den Eissalat in mundgerechte Stücke scheiden, die Tomaten halbieren, die Kräuter klein schneiden. Auf einem großen Teller den Eissalat mit Tomaten und Zwiebeln anrichten, darauf die Riesenbohnen, und mit Kräutersalz, Balsamico und Olivenöl abschmecken

