

REZEPTE



SALAT (ergibt jeweils 2 Portionen)

Bulgur-Erbesen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
450 g TK Erbsen
4 EL Essig
3 EL Olivenöl
2 EL Joghurt
Kräutersalz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Bulgur in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen mit ins Wasser geben und für 2-3 Min. mit köcheln lassen.
Bulgur und Erbsen gemeinsam durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
Mit Essig, Olivenöl, Joghurt und Gewürzen ein Dressing rühren und über den Salat geben.
Den Salat in zwei Schraubgläser oder Aufbewahrungsboxen aufteilen.



REZEPTE



SALAT (ergibt jeweils 2 Portionen)

Griechischer Kichererbsen-Salat

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
150 g Cocktailtomaten
1 Handvoll entsteinte Oliven
1 Gurke
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
4 EL Balsamicocreme
3 EL Olivenöl
4 EL Wasser

Zubereitung:

Cocktailtomaten vierteln. Gurke in Würfel schneiden und Oliven halbieren.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen. Olivenöl und Balsamicocreme über den Salat geben. Salz erst direkt vor dem Verzehr dazu geben, da die Gurke sonst zu viel Wasser verliert.

Den Salat in zwei Schraubgläser oder Aufbewahrungsboxen aufteilen.



REZEPTE



SALAT (ergibt jeweils 2 Portionen)

Tomate-Mozzarella-Salat mit Rucola

Zutaten:

100 g Rucola-Salat
2 Tomaten
1 Kugel Mozzarella
3 EL Olivenöl
4 EL Balsamico
Kräutersalz, Pfeffer, italienische
Kräuter

Zubereitung:

Rucola waschen, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Erst Rucola in die Aufbewahrungsbox geben, dann Tomaten und Mozzarella abwechselnd oben drauf legen. Vor dem Verzehr mit Olivenöl, Balsamico und Gewürzen anmachen.



vegane Alternative:

gebratener Räuchertofu in Streifen

