

# Feldsalat und Rucola mit Saure-Sahne-Frenchdressing



Leckerer, frischer Dressing

Ein fertig vorbereiteter Salat, aber eben nur geputzt und aus zwei Salatsorten gemischt.

Das ist zum einen Feldsalat und zum anderen Rucola.

Für das Dressing bereite ich ein Frenchdressing zu, das ich aber noch mit einem Becher saurerer Sahne sozusagen verlängere und verfeinere.

Fertig ist ein frischer Salat mit einem frischen, leicht sauren Dressing. Sehr bekömmlich, gut zu verdauen und sehr gesund.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Salatmischung (2 Packungen à 100 g, Feldsalat und Rucola)

### *Für das Dressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Becher saure Sahne (200 g)

*Zubereitungszeit: 10 Min.*



Zwei gemischte Salatsorten

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Aus dem Knoblauch und allen anderen Zutaten in einer Schüssel ein Dressing zubereiten und gut vermischen.

Salat in eine sehr große Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat in zwei Schalen geben.

Servieren. Aus der Salatschüssel beim Essen nachservieren.  
Guten Appetit!

---

## **Salatmischung mit Saure-Sahne-Frenchdressing**



Mit leicht saurem Dressing

Ein fertig vorbereiteter Salat, aber eben nur geputzt und aus unterschiedlichen Salatsorten gemischt.

Dazu zählen Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat und roter Mangold.

Für das Dressing bereite ich ein Frenchdressing zu, das ich aber noch mit einem Becher saurerer Sahne sozusagen verlängere und verfeinere.

Fertig ist ein frischer Salat mit einem frischen, leicht sauren Dressing. Sehr bekömmlich, gut zu verdauen und sehr gesund.

*Für 2 Personen:*

- 300 g Salatmischung (2 Packungen à 150 g, Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat, roter Mangold)

*Für das Dressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Becher saure Sahne (200 g)

*Zubereitungszeit: 10 Min.*



Frisch, gesund, leicht verdaulich

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Aus dem Knoblauch und allen anderen Zutaten in einer Schüssel ein Dressing zubereiten und gut vermischen.

Salat in eine sehr große Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat in zwei Schalen geben.

Servieren. Aus der Salatschüssel beim Essen nachservieren.  
Guten Appetit!

---

## Überbackene Schweinekoteletts



# mit Konjak-Spaghetti-Salat



Kross gebraten

Konjak ist ein Wurzelgemüse, das in asiatischen Ländern schon sehr lange verwendet und zubereitet wird. Man kann die Spaghetti wie ein Pastagericht mit einer Sauce oder einem Pesto servieren, in der Pfanne braten, als Einlage für eine Suppe verwenden oder kalt als Salat zubereiten. Da sie aus Gemüse bestehen, sind sie auch für die vegane Küche geeignet.

Hier passt dies natürlich aufgrund der Hauptzutat, den Schweinekoteletts, nicht zusammen. Aber sie sind einmal eine gelungene Alternative, die man nicht so oft kauft oder zubereitet und isst. Ich habe die Zubereitung als Salat vorgezogen. Angemacht mit einem Frenchdressing.

Optisch erinnern die Konjak-Spaghetti übrigens sehr an normale Reismudeln, die auch weiß und fast durchsichtig sind.

Da ich Appetit auf Steaks oder Koteletts hatte, boten sich die Spaghetti als Salatbeilage gut an. Da ich noch Mozzarella vorrätig hatte, wählte ich ihn zum Überbacken der Koteletts

aus.



Frisch und lecker

Allerdings hat das Überbacken der Koteletts mit dem Käse unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle auch so seine Tücken. Die Koteletts werden für etwas Röstspuren nur jeweils eine Minute auf jeder Seite in der Pfanne in Öl angebraten. Dann kommen sie zum Überbacken unter den Grill. Durch dessen Hitze garen sie aber noch kräftig nach, so dass man sie nicht zu lange überbacken kann. Ich habe dafür 5 Minuten gewählt. Die Koteletts haben dann noch deutlich nachgegart, aber der Käse war nur sehr mäßig verlaufen. Ich habe die Koteletts dann aber doch schon serviert.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinekoteletts (à 250 g)
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)
- Olivenöl
- 250 g Konjak-Spaghetti (1 Packung)

### *Für das Frenchdressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit Mozzarella leicht überbacken

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schale geben.

Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermischen.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben und unter fließendem,



kaltem Wasser abspülen.

Dann eine Minute in siedendem Wasser garen.

Herausnehmen, wieder in das Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Konjak-Spaghetti auf zwei Schale verteilen, Frenchdressing darüber geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Koteletts auf beiden Seiten mit der Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in siedendem Fett in zwei Pfannen kross anbraten.

Mozzarella quer jeweils in zwei Scheiben schneiden.

Koteletts auf zwei feuerfeste Teller geben, jedes Kotelett mit einer Mozzarella-Scheibe belegen und alles unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Jeweils eine Schale mit dem Salat dazu servieren. Guten Appetit!