

Romana-Salat mit Mini-Pak-Choi und Kirschtomaten



Romanasalat ein wenig aufgepeppt

Für einen schönen, frischen und leckeren Salat kann man diverse Zutaten verwenden.

Man muss sie logischerweise für die Zubereitung zuhause haben, dann sollten sie sich für einen Salat eignen und auch gut zusammenpassen.

Ein Salat nur mit einigen Romana-Salatherzen war mir zu einfach und zu öde.

Also habe ich noch Mini-Pak-Choi dazugegeben, der sich roh auch gut für einen Salat eignet.

Und dann habe ich den Salat noch mit Kirschtomaten verfeinert, die Frucht, Süße und etwas Flüssigkeit zum Salat geben.

Zum Würzen ein einfaches Dressing aus Essig, Öl und Gewürzen.

Aber mit einem Päckchen Kräutern, um das Dressing etwas abzurunden.

Für 2 Personen:

- 4 Romana-Salatherzen
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 Kirschtomaten
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Gartenkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Mit dem Essig, Öl, den Gewürzen und den Kräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Romana-Salat und Mini-Pak-Choi putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Salatschüssel geben.

Tomaten achteln. In die Schüssel dazugeben.

Dressing über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

**Fruchtiger Salat mit
Rumpsteakstreifen**



Wahrlich nicht fotogen ...

Einfaches Rezept. Einfacher Salat. Aber doch ein wenig verfeinert durch ein frisches Salat-Dressing. Und auch ein wenig aufgepeppt durch die frischen, kleingeschnittenen Früchte, die zum Salat kommen.

Und natürlich nicht zu vergessen die medium gebratenen Rumpsteakstreifen, die zum einen den Salat doch sichtlich veredeln. Und ihn dadurch natürlich auch teurer machen.

Aber der einfache Salat mutiert damit automatisch zu einer vollmundigen Mahlzeit für den Mittag oder Abend.

Und natürlich alles frisch, gesund, leicht verdaulich und schlank haltend. □

Für 2 Personen:

- 4 Romana-Salatherzen (2 Packungen mit jeweils zwei Salatherzen)
- 2 frische Feigen
- 2 frische Pflaumen
- 2 Rumpsteaks (à 300 g)
- Fleisch-Gewürzsalz

- Olivenöl

Für das American Dressing:

- 2 EL Salat-Mayonnaise
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Speisequark
- 1 EL Milch
- 2 EL Tomatenketchup
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Mit rosé gebratenen Rumpsteakstreifen

Schnittlauch oder Petersilie für das Dressing kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Alle weiteren Zutaten für das Dressing in die Schüssel geben und daraus ein feines Dressing zubereiten. Dressing gut abschmecken.

Rumpsteaks in kurze, feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz gut würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin einige Minuten unter Rühren kurz anbraten.

Parallel dazu Salatherzen putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Feigen und Pflaumen putzen, Pflaumen entkernen und alles kleinschneiden. Auch in die Schüssel geben.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Rumpsteakstreifen darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratenes Salatherz mit Maultaschen



Sehr frisch und lecker

Auch hier würde meine Mutter einwenden, das geht doch nicht!

Salat mit Pasta? Aber es geht, funktioniert und schmeckt gut.

Achten Sie darauf, bei den Maultaschen solche mit einer vegetarischen Füllung zu kaufen. Denn haben Sie ein leckeres, vegetarisches Gericht.

Die Salatherzen brate ich in Butter auf allen Seiten an und würze sie nur mit Salz und Pfeffer.

Das Ganze wird noch mit geriebenem Grana Padano garniert.

Für 2 Personen

- 2 Salatherzen
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- 800 g Maultaschen (mit vegetarischer Füllung, 2

Packungen à 6 Stück)

- Grana Padano

Zubereitungszeit: 10 Min.



Butter in einer Pfanne erhitzen und Salatherzen auf allen Seiten kross anbraten. Salzen und pfeffern.

Währenddessen Maultaschen nach Anleitung zubereiten.

Jeweils ein Salatherz auf einen Teller geben.

Maultaschen um die Salatherzen herumverteilen.

Mit geriebenem Grana Padano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung auf gemischtem Salat



Sehr frisch und lecker

Meine Mutter würde bei diesem Rezept sicherlich sagen, das geht doch nicht!

Also einen kalten, gemischten Salat aus Salatherzen, Salatgurke, Kirschtomaten, Schalotten und Knoblauch als Bett für eine warme Zutat, in diesem Fall die gegarten Tortellini.

Aber ich sage, das geht. Und es schmeckt sehr gut.

Man hat eben von beidem etwas, vom Kaltem und Warmen.

Für 2 Personen

- 500 g Tortellini(mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2

Packungen à 250 g)

- 2 Salatherzen
- 1 Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 8 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mit den Kräutern, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing in einer Schale zubereiten.

Über den Salat geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Währenddessen Tortellini in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Salat auf zwei Teller verteilen.

Tortellini auf die beiden Teller verteilen und auf den Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

Schweinefleisch in Aspik mit Romanasalat und Mini-Pak-Choi

Nochmals eine Unterbrechung der Mikrowellen-Rezepte.

Aber bei diesen sommerlichen Temperaturen bietet es sich geradezu an, auch des öfteren einen leckeren und gesunden Salat zuzubereiten.

Der aus frischen Zutaten besteht. Und auch leicht zu verdauen ist.

Ich bringe hier zusätzlich zu dem Salat bzw. Gemüse auch mit dem Schweinefleisch in Aspik eine gewisse würzige Note hinein.

Achtung, es ist zwar ein Salat, aber von der Menge her reicht er für eine ganze Mahlzeit am Abend.

[amd-zlrecipe-recipe:1159]

Frischer Salat

Ein einfacher Salat, den es als Beilage zu einem Eintopf gibt.

Zubereitet aus zwei Salatherzen, rot und grün.

Einfach angemacht mit einem Salat-Dressing aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:801]