

ANTI-BAUCHFETT **Salate**

Die besten schlanke
Figur Rezepte!

Bestseller
Kochbuch





Inhalt



01 QUINOASALAT



06 BUNTER
KARTOFFELSALAT



02 GRIECHISCHER
BAUERN Salat



07 ERDBEER-
SPARGEL-SALAT
MIT FETA &
PINIENKERNEN



03 BULGUR
SALAT



08 TÜRKISCHER
TOMATENSALAT



04 GRÜNER
BOHNENSALAT



09 AVOCADO-
TOMATEN-SALAT MIT
FETA &
SENF-VINAIGRETTE



05 REISSALAT



10 TORTELLINI
SALAT



ZUTATEN

200 g Quinoa
1 Mango
1 Salatgurke
3 Tomaten
1 rote Paprikaschote
150 g Feldsalat
1 rote Zwiebel
2 Stiele Minze
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer

QUINOASALAT



1 h

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa mit kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten lang kochen. Währenddessen die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Gurke, Tomaten und Paprikaschote waschen und in Stücke schneiden. Danach den Feldsalat waschen und trocknen, die Zwiebel schälen und hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Abschließend den Feta würfeln.
2. Nun den Quinoa abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Dazu Mango, Gurke, Tomaten, Paprika, Feldsalat, Zwiebel, Minze und Feta geben und alles gut mischen. Den Salat nur noch mit Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



ZUTATEN

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 200 g Schafskäse
- Oregano
- 100 g Schwarze Oliven

Für die Sauce:

- 125 ml Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

GRIECHISCHER BAUERN Salat



20 min.

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke und die Paprikaschoten waschen in dünne Scheiben/Streifen schneiden.
2. Zwiebeln nach dem Schälen in feine Ringe schneiden.
3. Die Tomaten und den Schafskäse würfeln & den Schafskäse mit Oregano bestreuen.
4. Oliven abgießen und alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.
5. Für die Sauce: Alle Zutaten verrühren und über den Salat geben.



ZUTATEN

250 g Bulgur
3 Paprika, rot
1 Zwiebel, rot
1/2 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie
4 EL Sonnenblumenöl
1/2 Tuben Tomatenmark
Salz

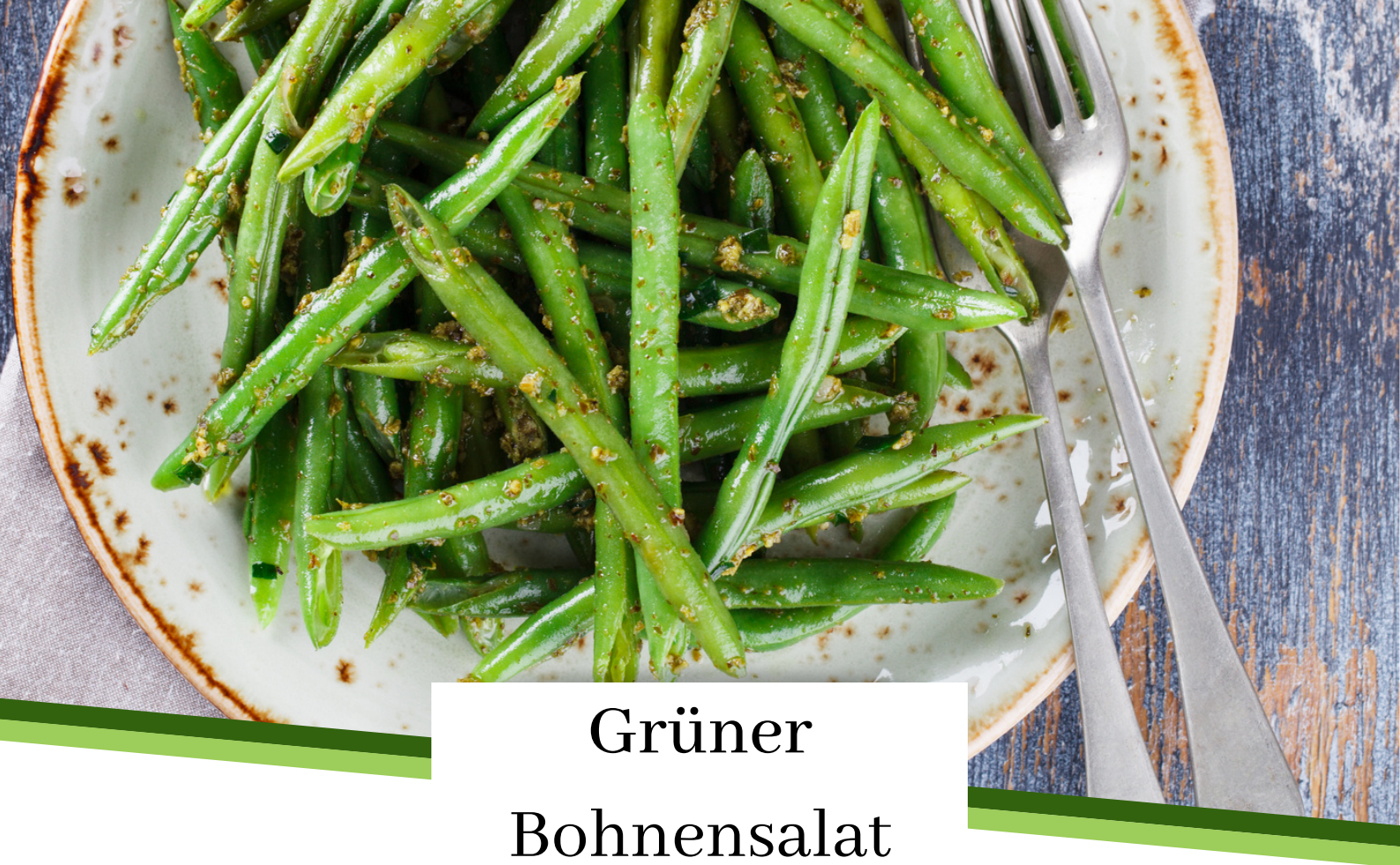
BULGUR SALAT



40 min.

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser füllen und überschüssiges Wasser abgießen.
2. Ausreichend Salzen und für ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3. Währenddessen die Zwiebel und die Paprika würfeln.
4. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Petersilie klein hacken.
5. Mit dem Tomatenmark und Öl vermischen. Abschmecken und bei Bedarf nochmal salzen.
6. Alles mit dem Bulgur vermischen und genießen!



Grüner Bohnensalat

ZUTATEN

1 Kg	Bohnen, grüne
2	Zwiebeln
2 Zweige	Bohnenkraut
6 EL	Essig
4 EL	Öl
6 TL	Zucker
2 TL	Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Bohnen waschen und zerkleinern und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser für ca. 15 Minuten aufkochen.
2. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem Essig, dem Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen.
3. Die Bohnen abgießen und mit der Marinade vermischen.
4. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Reissalat

ZUTATEN

125 g	Reis
2	Paprikaschoten rot
1	Zwiebeln
125 g	Kochschinken
1 Dose	Mandarinen
250 g	Salatcreme
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zucker

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in Salzwasser gar kochen.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben, verrühren und ziehen lassen.
3. Servieren & genießen!



Bunter Kartoffelsalat

ZUTATEN

600 g	festkochende Kartoffeln
2	rote Zwiebeln
3 EL	Apfelessig
	Jodsalz mit Fluorid
	Pfeffer
150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Senf
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	Olivenöl
1	Salatgurke
2	Möhren
1	roter Apfel
10 g	Petersilie (0.5 Bund)

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in kochendem Wasser 20–30 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken, noch heiß pellen und abkühlen lassen. Während die Kartoffeln kochen, die Zwiebeln schälen, würfeln und mit Essig, Salz, Pfeffer und der Gemüsebrühe aufkochen. Dann Senf, Agavendicksaft und das Olivenöl untermischen.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Das Dressing über die Kartoffeln gießen und 30 Minuten ziehen lassen, dabei öfter etwas umrühren.
3. Währenddessen die Gurke waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Apfel ebenso waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Gurke, Möhren und Apfel unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat für weitere 10 Minuten ziehen lassen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Kartoffelsalat mischen.

Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen

Zutaten

1 kg grüner Spargel
Salz
40 g Pinienkerne
4 Frühlingszwiebeln
10 g Basilikum (0.5 Bund)
80 g Rucola (1 Bund)
500 g Erdbeeren
3 EL weißer Balsamessig
3 EL Orangensaft
1 TL flüssiger Honig
1 TL Dijonsenf
Pfeffer
2 EL Olivenöl
150 g Feta (9 % Fett)

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, das untere Drittel der Stangen schälen. Nun den Spargel längs halbieren, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser für etwa 5 Minuten garen. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Basilikum und Rucola waschen, trocknen und die Basilikumblätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen und den Rest in Streifen schneiden.
3. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Essig mit Orangensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermischen.
4. Den Spargel, die Pinienkerne, die Frühlingszwiebeln, Basilikumstreifen und Erdbeeren hinzugeben, Feta dazubröckeln und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rucola und Basilikumblättern anrichten.



Türkischer Tomatensalat

Zutaten

Für den Salat:

100 g Zwiebeln
1/2 TL Salz
500 g Tomaten
250 g Gurken
1 Peperoni
1/2 Bund Petersilie

Für das Dressing:

25 ml Zitronensaft
25 ml Öl
Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Salz bestreuen.
2. Das ganze kurz ziehen lassen und die Zwiebeln dann mit Wasser abspülen.
3. Tomaten, Peperoni & Gurke würfeln.
4. Petersilie klein hacken.
5. Die Zutaten für das Dressing vermengen und über den Salat geben.



Avocado-Tomaten-Salat mit Feta und Senf-Vinaigrette

Zutaten

- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 100 g Feta-Käse
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 50 ml Wasser
- 15 ml Weißweinessig oder weißer Balsamico
- 10 ml Öl
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf
- n. B. Basilikumblätter

Zubereitung

1. Die Tomaten, Avocado und den Feta Käse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Wasser, Salz, Öl, Zucker, Essig, Senf und den Basilikum kräftig zu einer Vinaigrette verrühren.
3. Die Vinaigrette in die Schüssel mit den Tomaten, Avocado und dem Feta geben und gut vermischen.
4. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten und darüber streuen.





Tortellini Salat

ZUTATEN

- 500 g Tortellini
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 kl. Glas Miracel Whip
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Öl
- Brühe

ZUBEREITUNG

1. Koche die Tortellini in der Brühe bissfest und lass sie anschließend abkühlen
2. Die rote und gelbe Paprika, Gurke und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Zusammen mit dem Glas Miracel Whip, einem halben TL Salz, etwas Pfeffer, 2 EL Essig und 3 EL Öl vermengen.
4. Abschließend die Tortellini hinzugeben.