

Rezepte des Monats August



Sommer-Sonne-Salat

Karottensalat

Zutaten

4 Pers.

500 g Karotten
1 Glas Selleriesalat in Streifen, fein säuerlich ca.330 g
Für die Marinade
60 ml Raps-Kernöl
30 ml Apfelessig oder Orangensaft
1 EL Akazienhonig
Reichlich Curry ich nehme 3 gehäufte EL Grünes Curry.
1 Bd. Frischen Dill (1 Pk. TK-Dill)
etwas Salz
frisch gemahlenen Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Marinade zubereiten. Karotten putzen und raspeln und gut mit der Marinade vermengen. Selleriesalat aus dem Glas abgießen und bei den Karotten untermengen. Der Salat sollte saftig sein, das hängt von der Frische der Karotten ab. Wenn er zu trocken ist, etwas Apfelessig (Saft) und Öl dazugeben. Abschmecken und ihrem Geschmack in Süße und Schärfe anpassen.

Dieser Salat eignet sich besonders gut als Beilage oder kleine Zwischenmahlzeit besonders an heißen Tagen, da er ganz auf Mayonnaise oder Sahneprodukte verzichtet. Er passt zu Gegrilltem, zu Fisch- und Fleischgerichten und ist im Kühlschrank auch nach 2 Tagen noch frisch und lecker.

Statt Sellerie eignen sich auch feine Streifen Chinakohl, geraspelter Apfel oder auch gestiftelte Gewürzgurke. Einfach ausprobieren, was schmeckt. Auch ein paar Heidelbeeren oder rote Johannisbeeren sind eine gute Ergänzung.

Gurken-Salat mit Goldkiwi

Zutaten

4 Pers.

2	Salatgurken
3-4	Kiwi (Goldkiwi sind milder im Geschmack)
1 Bd	frischen Dill (oder TK) oder gemischte Kräuter nach Geschmack
Für die Marinade	
60 ml	Raps-Kernöl
30 ml	Apfelessig
	Etwas braunen Zucker (nach Bedarf)
	Wenig Salz
	Zitronenpfeffer (nach Bedarf)

Zubereitung

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne auslösen und die Gurken in feine Scheiben schneiden, leicht salzen und ziehen lassen. Marinade zubereiten. Kiwis schälen und in feine Scheiben schneiden, in die Marinade geben. Das Gurkenwasser abgießen, die Gurkenscheiben kräftig ausdrücken und zu den Kiwis geben. Alles gut miteinander vermengen, abschmecken (Essig, Öl, Süße, Pfeffer) und frisch zubereitet servieren. Passt hervorragend zu Fischgerichten. Die Kiwi macht aus einem normalen Gurkensalat ein Highlight.