

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# SALATE TO GO



G|U

Kerne aus den Schoten drücken. Paprika waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Edamame, Paprika, Radieschen, Kräuter und Cashews mischen.

2 Orangen dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft auffangen. Orangenfilets, -saft und Öl unter das Gemüse rühren. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.

3 Den Bulgur auf die Gläser verteilen, das Gemüse daraufschieben und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und vermischen oder aus dem Glas genießen.





## SOBA-NUDELSALAT

*Für 2 Personen*

*35 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 1000 kcal*

*25 g E*

*51 g F*

*102 g KH*

**AUS JAPAN**

**FÜR DEN SALAT**

*150 g Soba-Nudeln*

*250 g TK-Edamame-Bohnen (Schoten, Asienladen)*

1 rote Spitzpaprika  
100 ml Rapsöl  
30 g Reismudeln  
1 EL schwarzer Sesam

#### FÜR DAS DRESSING

3 EL geröstete Erdnusskerne (gesalzen)  
1 TL Sambal Oelek  
3 EL Reissessig  
4 EL Sojasauce  
4 EL Rapsöl  
Salz

#### AUSSERDEM

2 Salatboxen (1 l Inhalt)

**SALAT:** Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Wasser garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen die Edamame nach Packungsanweisung garen und in ein Sieb abgießen. Die Bohnen aus den Schoten drücken und in eine Schüssel geben. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne (10 cm Ø) erhitzen und die Reismudeln darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Die Nudeln dann mit den Fingern in ca. 1 cm große Stücke brechen.

**DRESSING:** Die Erdnüsse fein hacken. Mit Sambal Oelek, Reissessig, Sojasauce und Öl in einer Schale verrühren. Das Dressing mit ½ TL Salz würzen.

**FERTIGSTELLEN:** Soba-Nudeln, Paprika, gebratene Reismudeln, Dressing und Sesam zu den Edamame geben und vermischen. Den Salat auf die Salatboxen verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.

#### GUT ZU WISSEN

Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen und stecken noch in der Schote. Die knackigen, nussigen Bohnen sind eine wertvolle Eiweißquelle.



## ZITRONIGER KARTOFFELSALAT

*Für 2 Personen*

*40 Min. Zubereitung*

*2 Std. Ruhen*

*Pro Portion ca. 770 kcal*

*11 g E*

*41 g F*

*89 g KH*

### EINFACH

*1,2 kg festkochende Kartoffeln (z. B. Sieglinde)*

*Salz*

*6 Frühlingszwiebeln*

*1 Zitrone*

*4 Stängel Minze*

*8 EL Rapsöl*

*2 EL Zucker*

*2 Msp. gemahlener Sternanis*

*½ TL gemahlene Kurkuma*

*Pfeffer*

## AUSSERDEM

*2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)*

1 Die Kartoffeln waschen. Mit 1 l Wasser und 2 TL Salz in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 30 Min. weich garen. Die Kartoffeln abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft, Öl, Zucker, Sternanis, Kurkuma, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und 2 EL warmes Wasser in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Die Minze einrühren. Die Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit den Frühlingszwiebeln unter das Dressing mischen.

3 Den Kartoffelsalat auf die Gläser verteilen und diese verschließen. Den Salat mindestens 2 Std. durchziehen lassen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.