

4 ausgewogene und leckere Spätsommer-Rezepte, die für viel Genuss sorgen und Energie garantieren

(1) Couscous Salat

Rezept für 2 Portionen.

Zutaten:

- 140g Couscous
- 1/4 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel
- 40g Mandeln
- 140g Feta (oder Tofu, Kichererbsen, Poulet)
- wenig Olivenöl
- ½ Zitronen- oder Limettensaft
- frischer Koriander oder Petersilie
- Salz und Pfeffer sowie weitere Gewürze



Zubereitung

1. 200 ml Wasser in einer Pfanne oder einem Wasserkocher erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Topf von der Herdplatte nehmen und direkt das Couscous einrühren. Beiseitestellen und mindestens 5 Minuten quellen lassen.
2. Gurke und Zwiebel schälen, Tomate waschen und Peperoni putzen (Kerne entfernen und waschen). Alles in kleine Würfel schneiden und vermischen. Salz über das gewürfelte Gemüse streuen.
3. Mandeln in Stücke schneiden (je nach Möglichkeit rösten)
4. Feta in kleine Stückchen schneiden.
5. Die Zitrone oder Limette auspressen und den Koriander oder die Petersilie waschen und klein hacken.
6. Zitronensaft mit 2 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Einen Esslöffel Olivenöl über den fertig aufgequollenen Couscous geben und kräftig mit einer Gabel durchrühren, so dass die Körner schön locker werden.
8. Jetzt das Couscous mit dem gewürfelten Gemüse vermischen, das Zitronensaft-Öl-Dressing dazugeben und gehackter Koriander oder Petersilie darüber streuen. Alles kräftig durchmischen und fertig!

(2) Brie-Sandwich

Rezept für 1 Sandwich.

Zutaten

- 2 Scheiben Brot oder 1 Brötli (Vollkorn bevorzugen)
- Ca. 60 g Brie oder 2-3 Scheiben Schinken
- Kresse
- 1-2 Salatblätter
- ¼ gekochte oder rohe Peperoni
- 5-6 Gurkenscheiben
- Frische oder getrocknete Tomaten
- Oliven (halbieren)



Bei Bedarf

- Quittenchutney, Senf oder anderer Brotaufstrich
- Dünne Schicht Butter

Zubereitung

1. Brotscheiben oder Brötli aufschneiden und bei Bedarf mit Butter, Senf, wenig Mayonnaise oder einem anderen Aufstrich wie z.B. Chutney bestreichen.
2. Brie in dünne Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen
3. Aus der Gemüseauswahl (siehe oben) einige Zutaten auswählen und damit das Sandwich zubereiten.
4. Wenn genügend Zeit vorhanden ist, oder Resten vom Abendessen anfallen, eignet sich bereits gekochtes Gemüse (Peperoni, Aubergine oder Zucchini) sehr gut als Zutaten für das Sandwich.

Tipp für Hungrige

Um das Mittagsmenü zu vervollständigen, kann dazu Gemüse (Karotte, Tomate, Fenchel, etc.), ein Salat oder eine Frucht gegessen werden. Ebenfalls passt ein Joghurt oder Quark zum Dessert dazu.

(3) Powersalat - Bowl

Rezept für 2 Personen.

Zutaten

- Ca. 80 g saisonaler Salat
- 3-4 Eier oder 60-100g Käse oder ½ Büchse Thunfisch
- 1 Karotte
- 1 Peperoni
- ½ Fenchel
- 1 Chicorée
- ½ Rote Bohnen
- 15-30 g Baumnüsse oder Kernen-Mix
- 1-2 Stück Brot oder 1 Brötli oder 2-3 Kartoffeln pro Person



Salatsauce

- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, bei Bedarf weitere Gewürze

Zubereitung

1. Alle Gemüsezutaten in kleine Stückchen oder Streifen schneiden
2. Chicorée in Ringe schneiden
3. Eier oder Käse oder ein Eier-Käse-Gemisch (2 Ei und 50-60 g Käse) in kleine Stücke schneiden und in den Salat geben
4. Salatsauce zubereiten
5. Alles mischen und am Schluss den Nuss- / Kernen -Mix darüber streuen

Tipp für Feinschmecker

Um den Salat reichhaltiger zu gestalten, kann er mit Oliven, Avocado, Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsen, Falafel) und vielem mehr ergänzt werden.

(4) Müesli - Mahlzeit

Rezept für 1 Person.

Zutaten:

- 50-80 g Getreideflocken
- (Hafer, Dinkel, Gersten, Hirse, etc.)
- 1-2 EL Leinsamen oder Chiasamen
- Joghurt natur oder Quark
- Milch 1 dl
- 1 kl. Birne oder Apfel gerieben oder in Stücken
- 50 g Trauben
- 15-20 g Pekannüsse gehackt



Bei Bedarf

- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- Weitere Früchte oder Beeren

Zubereitung:

1. Getreideflocken und Leinsamen mit Milch und Joghurt mischen und einweichen
2. Apfel raffeln und Trauben halbieren oder vierteln
3. Nüsse hacken und daruntermischen.

Tipp für Arbeitnehmende

Das Birchermüesli kann direkt am Arbeitsplatz zubereitet werden oder schon fixfertig von zu Hause mitgenommen werden. Am besten weichen Sie zu Hause die Getreideflocken und Samen sowie die Nüsse mit etwas Milch ein. Auf dem Weg zur Arbeit oder am Mittag können Früchte und Joghurt oder Quark ergänzend dazu frisch gekauft werden.

Das Birchermüesli kann auch noch mit einer Portion Gemüse im Form von Rohkost ergänzt werden.