



## Quinoa-Grillsalat

### Zutaten:

ca. 400-500g Süßkartoffeln  
150 g Quinoa  
1 TL Apfelessig  
1 Paprika  
250 g Cherrytomaten  
ca. 3 Stängel frische Minze  
100 g Rucola  
5 weiche Datteln  
30 g Pistazien ungesalzen  
2 Lauchzwiebeln  
1-2 Pfirsiche oder Nektarinen  
Dressing:  
4 EL natives Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
½ TL Kreuzkümmel  
1 EL Dijon-Senf  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Süßkartoffeln und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen bis die Süßkartoffeln komplett bedeckt sind. Die Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und ca. 25-30 Minuten rösten. Währenddessen die Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Apfelessig aufkochen und ca. 12-14 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Hier muss gegebenenfalls mehr Wasser hinzugefügt werden damit die Quinoa nicht anbrennt. Die Cherrytomaten halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Minze und Pistazien grob hacken. Die Pfirsiche/Nektarinen erst halbieren, dann kurz auf der Innenseite grillen und dann kleinschneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing vermengen. Quinoa, Süßkartoffeln, Gemüse, Pfirsiche, Minze, Frühlingszwiebeln, Datteln und Pistazien in der Salatschüssel vermengen und das Dressing gut unterrühren. Gerne den Salat noch durchziehen lassen.

Quelle: Lynn Hofer – Einfach himmlisch gesund.

## Melonensalat mit Minze und Feta

### Zutaten:

ca. 1 kg Wassermelone  
1 Schlangengurke  
3 Lauchzwiebeln  
3 Stängel Minze  
200g Schafskäse  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Balsamico  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
100g Oliven  
2 EL Cashewkerne

### Zubereitung

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Die Melone in Stücke schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und ebenfalls in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und quer in Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, klein zupfen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die frischen Salatzutaten mit dem Dressing vermengen, Oliven darauf verteilen und mit gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.



## Blumenkohl-Couscous Pfanne

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
30g Rosinen  
30g Pinienkerne  
½ TL Sumach  
1 TL Salz  
4 Stiele Petersilie  
1 rote Zwiebel  
300g Hähnchenbrust, opt.  
Tofu  
160g Couscous  
4 EL Pflanzenöl  
½ TL Raz el Hanout  
Pfeffer

### Zubereitung

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten vorgaren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten einweichen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sumach und Salz mischen. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrust oder Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Couscous nach Packungsangabe zubereiten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchen- oder Tofuwürfel darin rundherum anbraten und mit einer Schaumkelle aus der Pfanne heben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin 4 Minuten braten, nach 2 Minuten die Zwiebeln zugeben. Fleisch/Tofu mit Raz el Hanout hinzufügen und nochmals kurz braten. Rosinen und Pinienkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf eine Platte geben und die Blumenkohl-Hähnchen-Pfanne darüber geben. Mit Petersilie und Sumach-Salz bestreuen und servieren. Dazu schmeckt griechischer Sahnejoghurt.

## Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Kapern Sauce

### Zutaten:

2-3 Zucchini  
4 Sardellen  
2 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Kapern  
1 Handvoll schwarze Oliven  
1 TL Chiliflocken  
3 EL Olivenöl  
50g Parmesan  
400g Tomaten

### Zubereitung

Knoblauch schälen und hacken. Oliven sowie Kapern grob zerkleinern und die Tomaten in Stücke schneiden. Parmesan reiben. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Sardellen braten, bis letztere anfangen, auseinanderzufallen und der Knoblauch weich wird. Oliven, Kapern und Chiliflocken dazugeben und 2 Minuten mit anbraten. Anschließend die Tomaten dazu geben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Danach beiseite stellen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider oder dem Sparschäler in lange Spaghetti schneiden. Zucchini in siedendes Wasser geben, 3-4 Minuten ziehen lassen und abgießen. Zucchini-Pasta mit der Tomatensauce vermengen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.



## Eiskalter Genuss für heiße Tage

### Himbeer-Nicecream mit Minze

#### Zutaten:

2-3 Bananen  
ca. 10g Minze  
300g Himbeeren (TK)

#### Zubereitung

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und möglichst flach in ein Gefäß geben. Für mind. 5 Stunden tiefkühlen.

Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.

Die Bananenscheiben mit den Himbeeren und einem Teil der Minze in einem Mixer cremig pürieren. Wenn ein Pürierstab verwendet wird, die Früchte vorher antauen lassen.

Das Eis in Schälchen geben, mit den Minzblättern verzieren und nach Wunsch noch mit Krokant, Nüssen oder Fruchtpüree toppen. Sofort genießen!

### Pfefferminz-Eistee

#### Zutaten:

1 Bund Pfefferminze  
500g Eiswürfel  
4 EL Zitronensaft  
5 EL Agavendicksaft

#### Zubereitung

Die Minze waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blätter mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen.

500g Eiswürfel in ein Gefäß geben und den Minztee durch ein Sieb zugießen. Mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft abschmecken und kalt stellen.

Mit Minzblättern und optional gefrorenen Beeren garniert genießen.