

# SweetSummerSalads

Salate kommen immer gut an, egal zu welcher Jahreszeit, Hauptsache frisch und knackig, bunt und lecker! Das Tolle: Man kann rein tun, was einem so richtig gut schmeckt, jede Kombi hat seinen ganz besonderen Reiz.

Unsere SweetSummerSalads sind was für die lauen Spätsommerabende, ob am See, zum Mittag unterm Regenschirm oder auch für die Pause – einfach in die Dose gepackt, 'ne Gabel dazu und fertig. So nimmt man sich das SweetSummerFeeling sogar mit in die Schule.

## Be my Pumpkin

Du brauchst

verschiedene Salatsorten (Eichblattsalat, Pflücksalat, anything!),  
ein Stück Hokkaido-Kürbis,  
8-10 Cocktailtomaten,  
eine Handvoll kernlose Weintrauben,  
Ziegen-Frischkäse,  
dunklen Balsamico-Essig,  
Olivenöl,  
Salz, Pfeffer und Zucker.

Du wäschst den Salat, und schneidest die Tomaten, die Trauben und den Kürbis mit Schale klein. Den Salat gibst du in eine Schüssel oder richtest ihn gleich direkt auf dem Teller an.

Dann brätst du brätst den Kürbis ein paar Minuten von jeder Seite in ein wenig Butter bei mittlerer Hitze an bis er innen weich ist. Kräftig salzen und pfeffern, jetzt legst du den Kürbis zur Seite.

In dieselbe Pfanne streust du nun 2-3 EL Zucker bis der Boden

der Pfanne gleichmäßig dünn bedeckt ist.

Warte bis der Zucker schmilzt, und wende sofort die Kürbisstücke darin für wenige Sekunden bis sie von der Karamell-Masse überzogen sind.

Für die Vinaigrette vermischt du den Balsamico-Essig gut mit dem Öl und würzt mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Dann streust du die Tomaten, die Trauben, den Frischkäse und die lauwarmen Kürbisstücke über den Salat, träufelst die Vinaigrette darüber – Und genießt!

### **Birne meets Gorgonzola**

What you give ...

Feldsalat,

1 Birne,

ca. 100 g Gorgonzola,

weißen Balsamico-Essig,

Olivenöl,

Salz, Pfeffer und Zucker

... is what you get!

Den Salat waschen und klein zupfen. Dann die Birne waschen und klein schneiden – Filets, Würfel, Kuckucksuhren, ganz wie du magst! Den Gorgonzola ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Essig und Öl kräftig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln – Yeah!

### **Salat mit Melone und Mäh**

Das brauchst du:

Salat, z. B. Feldsalat und Pflücksalat,

1 Cantaloupe-Melone,  
Ziegenkäse,  
Walnüsse,  
4- 5 EL Rapsöl  
3 EL Weißweinessig  
3 TL Honig  
Salz, Pfeffer

Das tust du:

Den Salat waschen und kleinzupfen.

Die Melone in schmale Filets und den Ziegenkäse in mundgerechte Stückchen schneiden.

Dann die Nüsse ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten.

Für das Dressing Essig, Honig und Gewürze verrühren, zum Schluss das Öl gut unterschlagen.

Den Salat mit der Melone und dem Ziegenkäse auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Nüsse darüber streuen und sofort servieren – Yummy!

Und hier findest du noch das Rezept für frischen Spinatsalat mit Walnüssen – Enjoy!