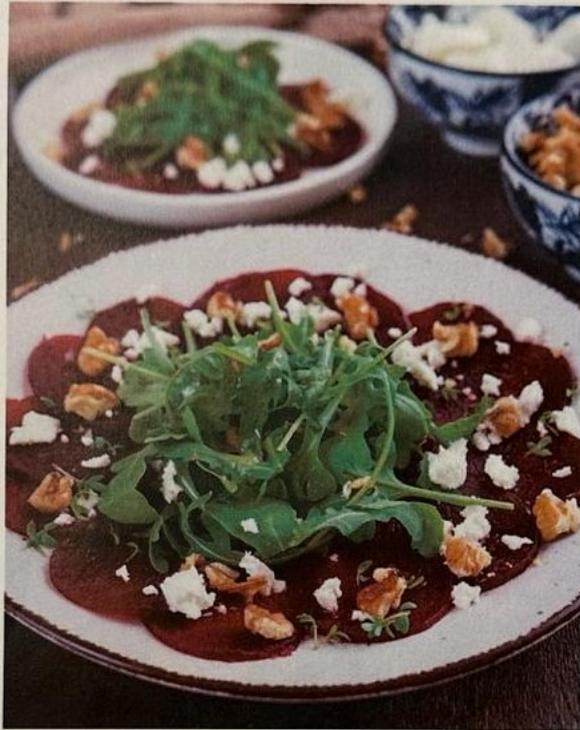
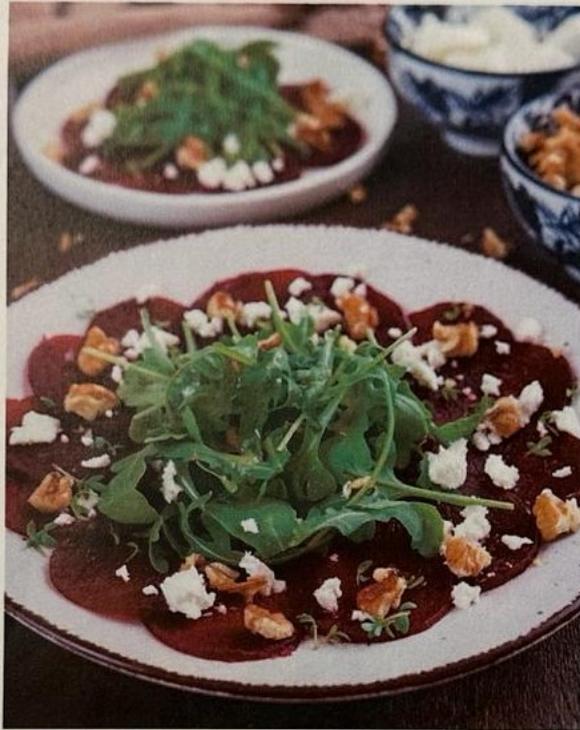


## Rote-Bete-Carpaccio



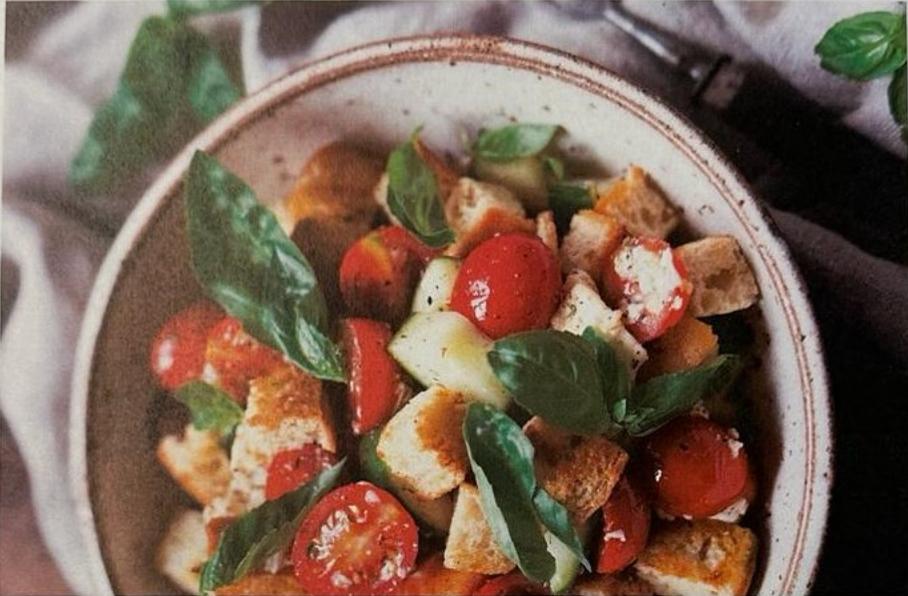
200g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ fein hobeln</li> <li>➤ portionieren</li> </ul>
100-150 g Salat (Rucola, Feldsalat, Spinat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gründlich waschen, trocknen</li> <li>➤ auf der Rote Bete verteilen</li> </ul>
80 g Fetakäse	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ über den Salat „krümeln“</li> </ul>
50-80 g Kerne oder Nüsse (nach Geschmack)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ggf. anrösten</li> <li>➤ hacken</li> <li>➤ über den Salat streuen</li> </ul>
4 EL Olivenöl 4 EL Balsamico-Essig (hell) 2-3 EL Agavendicksaft 1-2 EL Senf Pfeffer, Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marinade herstellen</li> <li>➤ über das Carpaccio träufeln</li> </ul>

## Rote-Bete-Carpaccio



200g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ fein hobeln</li> <li>➤ portionieren</li> </ul>
100-150 g Salat (Rucola, Feldsalat, Spinat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gründlich waschen, trocknen</li> <li>➤ auf der Rote Bete verteilen</li> </ul>
80 g Fetakäse	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ über den Salat „krümeln“</li> </ul>
50-80 g Kerne oder Nüsse (nach Geschmack)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ggf. anrösten</li> <li>➤ hacken</li> <li>➤ über den Salat streuen</li> </ul>
4 EL Olivenöl 4 EL Balsamico-Essig (hell) 2-3 EL Agavendicksaft 1-2 EL Senf Pfeffer, Salz	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marinade herstellen</li> <li>➤ über das Carpaccio träufeln</li> </ul>

# Tomaten-Brotsalat



<p>½ Ciabatta (oder Baguette)            4 EL ÖL            2 Knoblauchzehen            Salz, Pfeffer, Thymian</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Brot in mundgerechte Würfel schneiden</li> <li>➤ Öl, Knoblauch und Gewürze über das Brot geben, gut vermengen</li> <li>➤ auf einem Backblech verteilen, bei 200°C Umluft ca. 20 Min. rösten, evtl. zwischendurch wenden</li> <li>➤ abkühlen lassen</li> </ul>
<p>8 große Tomaten            ½ Bund Frühlingszwiebeln            ½ Topf Basilikum</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomaten waschen, in 8el schneiden</li> <li>➤ Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden</li> <li>➤ Basilikum abzupfen, klein schneiden</li> </ul>
<p>3 EL Olivenöl            2 EL Balsamico Essig (hell)            1 Knoblauchzehe            Salz, Pfeffer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Marinade herstellen</li> </ul>
<p>Alle Zutaten vermengen und sofort verzehren.</p>	

# Kürbissalat mit Spinat und Feta



Link zum Rezept



Herbstsalat mit Kürbis, Spinat und Feta. Die Zubereitung ist einfach und man benötigt wenig Zutaten.

## Zutaten

2 Portionen

1000 g Hokkaido Kürbis

6 EL Olivenöl

4 EL Essig

1 EL Zuckerrübensirup

1 Zwiebel

100 g Spinat

200 g Feta

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

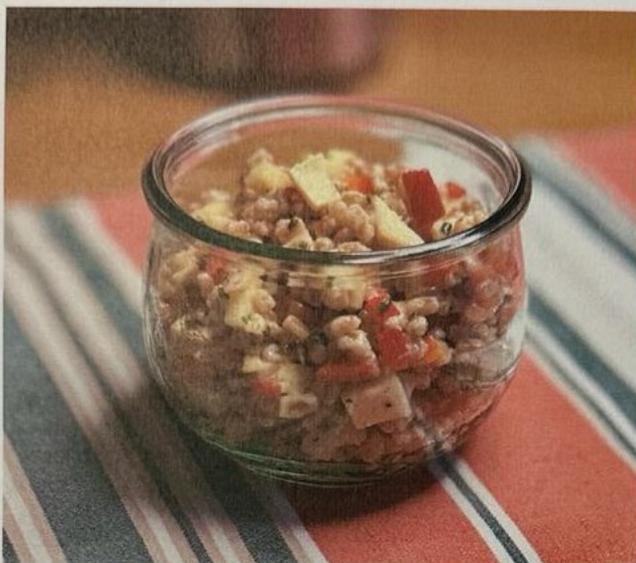
- 1 Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Zwei Esslöffel Olivenöl über die Kürbisstücke geben.
- 2 Den Kürbis bei 180°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Anschließend den Kürbis etwas abkühlen lassen.
- 3 Die Zwiebel kleinschneiden. Den Spinat waschen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken.
- 4 Für das Dressing vier Esslöffel Olivenöl mit vier Esslöffel Essig und einem Esslöffel Zuckerrübensirup verrühren. Mit Salt und Pfeffer würzen.
- 5 In eine Salatschüssel den Spinat, Kürbis, Feta und Zwiebeln geben. Anschließend das Dressing drüber geben und vorsichtig unterheben.

# Italienischer Tortellini-Salat



500 g Tortellini (Ricotta-Spinat)	➤ In reichlich Salzwasser garen
125 g Rucola	➤ waschen, abtropfen
250g Kirschtomaten	➤ in mundgerechte Stücke schneiden
250g Mozzarella-Kugeln	➤ abtropfen (ggf. halbieren)
50g Pinienkerne	➤ rösten
3 EL Olivenöl	➤ Marinade herstellen
3 EL Balsamico Essig (dunkel)	➤ alle Zutaten miteinander vermengen
1 TL Tomatenmark	
Italienische Kräuter	
Salz, Pfeffer	
Knoblauch (nach Geschmack)	

# Dinkel-Käse-Salat



200g Dinkel (Dinkel wie Reis) 400 ml Wasser 1 TL Salz	➤ Dinkel wie Reis garen ➤ abkühlen lassen
4 EL weißer Balsamico Essig 2 EL Agavendicksaft 2 EL Senf 2 EL Öl Pfeffer, Salz	➤ Marinade herstellen
1 rote Paprika 1 großer Apfel	➤ waschen, putzen ➤ in kleine Würfel schneiden
200g Käse (Gouda)	➤ würfeln
1 Bund Schnittlauch	➤ fein hacken
Alle Zutaten gut miteinander vermengen und abschmecken.	

## Gebratener Möhrensalat



800 g junge Möhren Salzwasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ w, p, w,</li> <li>➤ ca. 6 Min. blanchieren,</li> <li>➤ abtropfen lassen</li> </ul>
1 Bd. Petersilie 1 Bd. Basilikum (oder TK-Kräuter) 1 Knoblauchzehe 2 EL Kapern 100 g getr. eingel. Tomaten 4 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ fein hacken</li> <li>➤ mischen</li> </ul>
40 g geschälte Sesam	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in der trockenen Pfanne goldbraun rösten</li> <li>➤ beiseite stellen</li> </ul>
2 EL Öl	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ erhitzen</li> <li>➤ Möhren darin anbraten</li> </ul>
2 EL Weißweinessig (oder mehr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ablöschen</li> <li>➤ Möhren in die Kräutermischung geben</li> </ul>
Salz, Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sesam unterheben</li> <li>➤ abschmecken</li> </ul>
Der Salat schmeckt warm oder kalt.	