

Da haben wir den Salat!

Endlich Sommer! Jetzt sind leichte, frische
Wie wärs mit diesen leckeren Salaten?



Pastasalat mit Brätkügel

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

200 g Teigwaren (z. B. Gemelli)

Salzwasser, siedend

400 g Brätkügel

Teigwaren im siedenden Salzwasser
knapp al dente kochen. Brätkügel bei-
geben, nur noch heiss werden lassen,
abtropfen.

Sauce

4 Esslöffel Rotweinessig

6 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ Teelöffel Zucker

½ Teelöffel Cayennepfeffer

Salz nach Bedarf

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel
gut verrühren.

1 Gurke, in Würfeli

1 rote Peperoni, in Würfeli

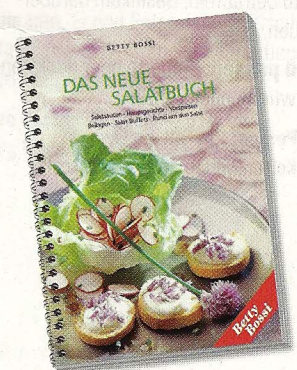
1 Bund Petersilie, grob
gehackt

Gurken, Peperoni und Petersilie mit den
abgetropften Teigwaren und Brätkügel
in die Sauce geben, mischen.

Lässt sich vorbereiten:

Salat ca. einen Tag im Voraus zu-
bereiten, zugedeckt im Kühlschrank
aufbewahren.

Pro Person: 45 g Fett, 20 g Eiweiss,
40 g Kohlenhydrate, 2700 kJ (645 kcal)



Tipp: Lust auf noch mehr Salate?
«Das neue Salatbuch» bietet viele
schmackhafte Salatrezepte für jede
Gelegenheit und über 70 Salatsaucen!
Bestellmöglichkeit bei Betty Bossi,
Die Ideenküche, 6009 Luzern, oder
auf unserer Website

www.bettybossi.ch