



Einfach & leicht

REZEPTE: DANIEL TINEMBART | FOTO: RUTH KÜNG

Ein frühlingsfrischer Salat und dazu ...? Cervelat, Hackfleischgipfeli oder Feta machen die Wahl nicht ganz einfach. Das Geniessen fällt umso leichter.

Blattsalat mit Zitronendressing

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

½ Bio-Zitrone, 5 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 200 g Blattsalat

Zitronenschale fein abreiben. Zitrone auspressen. Öl, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salat anrichten, mit Sauce beträufeln. Nach Belieben anreichern (vgl. Serviertipps).

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Pro Person ca. 1 g Eiweiss, 12 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 500 kJ/120 kcal

SERVIERTIPP 1

Hackfleischgipfeli mit Salami

30 g Salamitranchen* in Quadrate schneiden. Salami und 2 EL Frischkäse* mit 200 g Hackfleisch* mischen. Salzen, pfeffern. Kuchenteig* in 8 Dreiecke schneiden. Fleisch darauf verteilen. Teigstücke zu Gipfeli rollen. Mit Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Salat mit Hackfleischgipfeli pro Person ca. 19 g Eiweiss, 29 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/470 kcal

SERVIERTIPP 2

Cervelat mit Croûtons

1 Cervelat* und 40 g Brot in Würfelchen schneiden. Beides in 1 EL Butter goldbraun braten. ½ Bund Petersilie hacken. Dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Salat mit Cervelas pro Person ca. 7 g Eiweiss, 20 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal

SERVIERTIPP 3

Schafskäse mit Estragon und Knoblauch

150 g Schafskäse* in Würfel, 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. 2 Zweige Estragon hacken. Alles mit 2 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Salat mit Schafskäse pro Person ca. 8 g Eiweiss, 19 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 950 kJ/220 kcal

* Erhältlich in Léger-Qualität.



Léger Cervelats
200 g, Fr. 2.20



Léger Schafskäse
150 g, Fr. 3.30



2



3