

Wein-Tipp



Œil de Perdrix Neuchâtel AOC

Cave des Coteaux

Herkunft:

Schweiz

Region:

Neuenburg

Rebsorte:

Pinot noir

Charakter:

Lachsrosa mit orangen Reflexen, fruchtiges Bouquet, das an reife Erdbeeren erinnert. Im Auftakt erfrischend fruchtig mit einer dezenten Caramernote, im Gaumen gehaltvoll, weich und leicht herb zum Schluss.

**Passt zu allen vorgestellten
Picknick-Gerichten**

sowie zu anderen sommerlichen Gerichten, zu Fisch, hellem Fleisch und Geflügel vom Grill.



Pasta-Salat mit Gemüse vegi

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 4 verschliessbare Gläser von je ca. 4 dl

Sauce

4 Esslöffel Weissweinessig

4 Esslöffel Rapsöl

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

300 g Teigwaren (z. B. Soja-Vollkorn-Teigwaren, siehe Tipp)

Salzwasser, siedend

200 g Bundrübli mit dem Grün, in Stängelchen

2 kleine Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen

2 Tomaten, in Würfeli

150 g Gruyère, in Würfeli

60 g gebleichte Löwenzahnblätter oder Rucola

1. Essig und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren.

2. Teigwaren im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. kochen, Rübli begeben, ca. 3 Min. fertig kochen, beides abtropfen, etwas abkühlen, mit der Sauce mischen.

3. Bundzwiebeln, Tomaten und Käse zu den Teigwaren geben, mischen. Salat in Gläser verteilen, mit Löwenzahnblättern garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Salat ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 26 g Fett, 22 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 2312 kJ (542 kcal)



Tipp: Wussten Sie, dass ballaststoffreiche Nahrung länger im Magen bleibt und so das Sättigungsgefühl verlängert? Die SojaVollkorn-Teigwaren von MORGa in Bio-Qualität bestehen aus Vollkorn-Hartweizengriess, Sojamehl, Weizenkeimen und Weizenkleie; sie sind in vielen Coop Verkaufsstellen oder unter www.morga.ch erhältlich.