

Kreative Salatvariation

„Ich plane meinen Salat nicht, sondern wähle im Supermarkt, das was mich anspricht und zur Jahreszeit passt. So entstehen die leckersten und spannendsten Salate.“

Ein Salat - von vielen Diät-haltenden die am meist gefürchtetste Mahlzeit. Weißt Du, was der einzige Grund dafür ist: Vielen verbinden mit einem Salat einen faden Geschmack und ein sich nur selten einstellendes zufriedenes Sättigungsgefühl... und überhaupt: Gemüse ist langweilig...

So sehen es zumindest viele Menschen. Daher stelle ich Dir heute die Lösung vor, wie man sich einen Salat mit maximalem Geschmackserlebnis zaubert - alles sehr einfach und zudem schnell zubereitet:

1. Salat wählen:

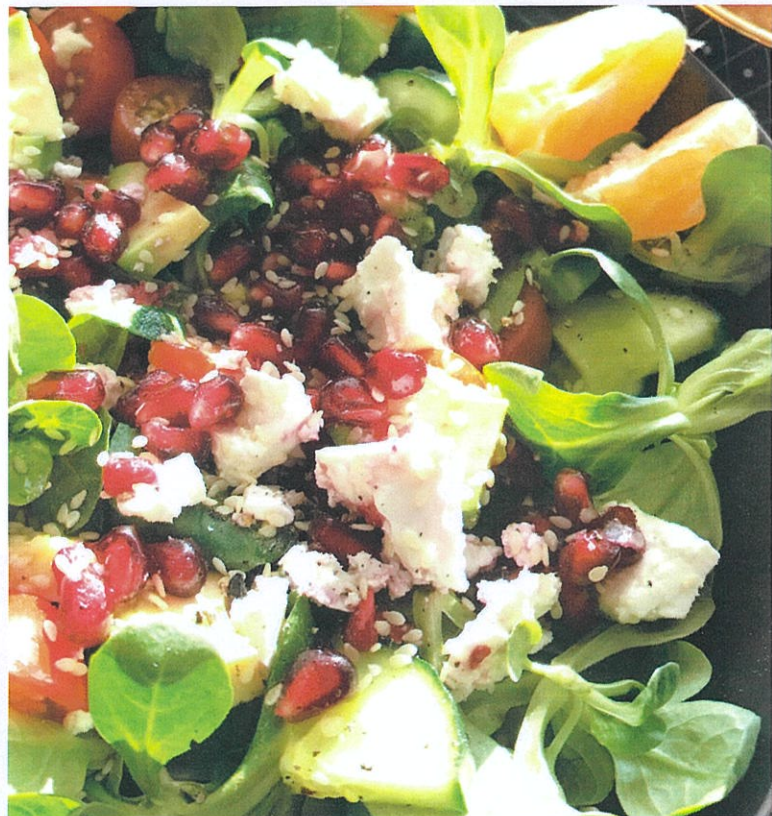
Als erstes suchst Du Dir eine Salatsorte aus. Hast Du gerade eher Lust auf Feldsalat oder auf Eisbergsalat? Oder findest Du nur Kopfsalat oder Rucola im Kühlschrank?

2. Gemüse wählen:

Im zweiten Schritt wählst Du knackiges Gemüse, wie z.B. Paprika, Möhren, Gurke, Mais, Rote Beete, Tomaten, Champignons oder Ähnliches. Besonders saisonales Gemüse eignet sich super: Es ist im Supermarkt verfügbar und häufig sogar im Angebot.

3. Der Hingucker:

Unser Auge isst ja bekanntlich auch mit: Damit Dein Salat auch optisch überzeugen kann und ein gewisses Erlebnis im Mund erzeugt, ergänze ich z.B. etwas Avocado oder leckere Nüsse. Ich bin auch ein großer Fan von Sesam.



4. Obst nach Geschmack:

Danach folgt die Wahl des fruchtigen Kicks, das Obst. Es eignet sich ebenso als Eye-Catcher. Hier kannst Du wirklich kreativ sein und alles ausprobieren. Hast Du es schon einmal mit Granatapfel, Blaubeeren, Mandarine oder Mango probiert? Je nachdem, was vorrätig ist.

5. Ein Highlight:

Wenn ich Lust habe, wird der Salat mit einem kleinen Highlight abgerundet. Wie wäre es zum Beispiel mit Ziegenkäse, Lachs (geräuchert oder auch gebraten), Honig oder Tofu? Auch ein hartgekochtes Ei schmeckt gut.

Et voilà, ein spontan entstandenes Geschmackserlebnis für Körper und Seele!

Wenn Du sagst: Mein Hunger ist gerade größer und ich habe Lust auf eine Beilage. Super, dann suche Dir noch einen Sattmacher aus. Zu Salat wähle ich häufig Süßkartoffelspalten: Etwas kleinschneiden, mit Öl beträufeln und ab in den Ofen.

Variations-Tipp:
Ruccolasalat mit roten Zwiebeln, roter Beete, etwas Zitronensaft und Walnüssen



Variations-Tipp:

Bulgursalat - Ideal auch zum Vorbereiten für unterwegs

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zeitaufwand: 5 Minuten

Dauer insgesamt: 20 Minuten

Zutaten:

Bulgur

Paprika

Petersilie

Lauchzwiebeln

Tomatenmark

Öl

Salz

Zubereitung:

Bulgur mit heißem Wasser übergießen, sodass er komplett mit Wasser bedeckt ist. Achtung: Hier nicht zu viel Wasser verwenden und 15 Minuten quellen lassen. Gerne kann auch Gemüsebrühe verwendet werden. In der Zwischenzeit die Zutaten je nach Vorliebe auswählen und kleinschneiden. Den aufgequollenen Bulgur mit Tomatenmark und Öl vermengen. Die anderen Zutaten unterheben und kräftig würzen.

Variation:

Auch bei diesem Rezept gilt: **Sei kreativ und überlege Dir Möglichkeiten den Salat zu verfeinern.** Verwende deshalb beispielsweise **Peperoni zusätzlich oder andere Gewürze wie Chilli**, wenn Du es gerne etwas schärfer magst. Verwende anstatt Lauchzwiebeln rote Zwiebeln und fühle in Dich hinein, ob Du einen Unterschied schmeckst und sich dieser auf Dein Wohlbefinden überträgt.