

REZEPTE VON SARAH WIENER



Du bist noch ratlos was du zum Tag der offenen Gesellschaft vorbereiten willst? Unsere Freundin Sarah Wiener hat uns ein paar Rezepte vorgeschlagen.

©Christian Kaufmann

Melonensalat mit Feta, Minze und Pinienkernen

Zutaten

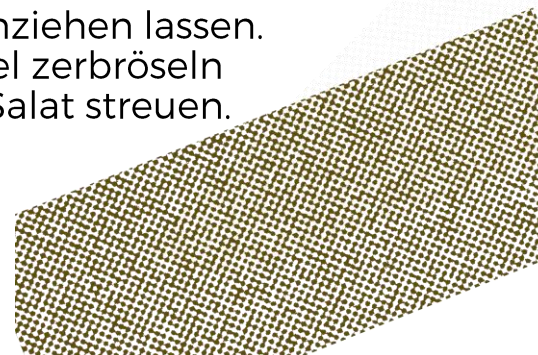
- Saft von 2 Bio-Orangen und
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Meersalz
- ½ frische Chilischote
- 1 Honigmelone
- ½ Wassermelone
- 1 Cantaloup-Melone
- 200 gr frische Himbeeren
- 4 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll frische Minze
- Ca. 150 gr Fetakäse

**Für 6 - 8
Personen**

Zubereitung

1. Orangen- und Zitronensaft mit Salz und fein gehackter Chilischote mischen
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
3. Die Melonen schälen, entkernen und in Würfel schneiden (je nach Gusto in kleinere oder größere Würfel). Die Himbeeren vorsichtig untermischen, die Marinade darübergerben.
4. Die Minze grob schneiden und unterheben. Den Salat vor dem Servieren, wenn möglich eine Stunde durchziehen lassen.
5. Den Fetakäse zum Servieren mit einer Gabel zerbröseln und ebenso wie die Pinienkerne über den Salat streuen.

Guten Appetit!



Salat mit Hirse, Radieschen und weißen Bohnen

Zutaten

Für die Bohnen:

- 150 g getrocknete weiße Bohnen

Für das Dressing:

- Saft und abgeriebene Schale von
- 2 unbehandelten Zitronen
- 2 EL Apfel-Direktsaft
- 1 TL mittelscharfer, grober Senf
- 6 EL Rapsöl
- Unbehandeltes Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Hirse:

- 180 g Hirse
- unbehandeltes Salz

Außerdem:

- 2 Bund Radieschen
- Unbehandeltes Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2-3 Beete Brunnen- oder Gartenkresse

Zubereitung

1. Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und aufkochen. Dabei die Bohnen nicht salzen, sonst werden sie nicht weich. Die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa einer Std. weich garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Zitronen- und Apfelsaft sowie Zitronenschale und Senf mit einem Schneebesen zügig verrühren. Das Öl in dünnem Strahl unter Rühren zugießen, so dass ein sämiges Dressing entsteht.
3. Die Hirse in reichlich Salzwasser kochen und immer wieder probieren, bis die Konsistenz der Körner gefällt. Doch Vorsicht: Wenn man zu lange wartet, kocht die Hirse zu Brei und ist für den Salat nicht mehr geeignet.
4. Die Radieschen putzen, waschen und längs halbieren. Mit Hirse und Bohnen mischen. Das Dressing über den Salat geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden, auf einer Servierplatte anrichten und mit der Kresse bestreuen.

Guten Appetit!



Brotsalat mit Tomaten und Oliven

Zutaten

- 1 Ciabatta-Brot
- 1 Knoblauchzehe
- 7 EL Olivenöl
- 500 g Bio-Tomaten, sonnengereift
- ½ Bund Basilikum
- ½ glatte Petersilie
- 100 g schwarze Oliven (entsteint)
- 3 EL Saft einer Bio-Zitrone
- Unbehandeltes Salz, Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung

1. Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken.
2. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl einige Minuten rösten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
3. Die Tomaten waschen und achteln.
4. Die Kräuter und Oliven grob hacken. Alles mit den Brotwürfeln mischen.
5. Restliches Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Brotsalat geben und alles gut vermengen. Den Brotsalat vor dem Servieren ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

