



# KNACKFRISCHE BEGLEITER

Leichte Salate für ein vitaminreiches Grillvergnügen



  
Dirk Luther

# Knackfrische Begleiter

Leichte Salate für ein vitaminreiches Grillvergnügen

## 👤 FARFALLE-TOMATEN-MOZZARELLA-SALAT

### SALAT

16 kleine Mozzarellakugeln  
300 g Farfalle-Nudeln, gekocht  
16 Kirschtomaten  
1 Bd. Basilikum, gehackt  
1 TL Thymian, gehackt

### DRESSING

2 Knoblauchzehen, gepellt und in  
feine Würfel geschnitten  
3 EL weißer Balsamicoessig  
6 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

Für den Salat die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den gekochten Nudeln sowie den Mozzarellakugeln mischen.

Für das Dressing die Knoblauchwürfel in einer Schüssel mit dem Essig verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das fertige Dressing über den Salat geben und mit den frisch gehackten Kräutern verfeinern.



## ★ PROFITIPP

Nudeln schmecken mit Biss am besten. Um die Nudeln schön al dente zu kochen, ist eine regelmäßige Garprobe wichtig. Die Nudeln sollten außen weich und im Kern noch fest, aber nicht zu hart sein. Lassen Sie die Nudeln nicht zu lang kochen, da sie nach dem Abgießen noch ein wenig nachgaren.

## 👤 MELONE-GURKENSALAT

1 Salatgurke  
1 Wassermelone  
1 Bd. Pfefferminze  
1/2 Bd. Koriander  
2 kleine rote Chilischoten, entkernt und in feine Würfel geschnitten  
4 EL Rapsöl  
2 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Honig  
150 g Sauerrahm  
1 EL zerstoßener rosa Pfeffer  
Salz

Gurke gründlich waschen. Der Länge nach vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wassermelone schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und Kerne entfernen. Koriander- und Pfefferminzblätter abzupfen und grob durchhacken. Rapsöl, Balsamicoessig, Honig, Chilischotenwürfel und Sauerrahm verrühren, mit Salz und rosa Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern verfeinern. Die Melonen- und Gurkenwürfel darunter mischen.

## ★ PROFITIPP

Auf der Unterseite der Melone ein dünnes Stück abschneiden, damit sie standhaft bleibt, aber nicht zu viel, sonst läuft der Saft aus. Auf der Oberseite einen größeren Deckel abschneiden. Jetzt können Sie das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Messer oder Löffel herausschneiden. Die ausgehöhlte Melone wird so zum Gefäß.

