

## 3 Power-Salate

### köstlich duftend & wohlig nährend

#### 1. Veganer Avocado - Limetten Salat mit schwarzen Bohnen, Süßkartoffeln und Slique Essence

##### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgewaschen (alternativ aus dem Glas),
- 2 Handvoll frischgehackter Koriander,
- 2 handvoll Rucola,
- 1 Dose Süß-Mais, abgetropft (alternativ aus dem Glas),
- 3 große Süßkartoffeln in kleine Würfel geschnitten,
- 1 große reife Avocado, in Stücke geschnitten,
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL süßes Paprikapulver,
- 2 TL Cayenne Pfeffer,

##### Für das Dressing:

- Saft von 2 frisch ausgepressten Limetten,
- 4 Tropfen ätherisches Zitronen+- oder Orangen+ Öl,
- 1 Tropfen Slique Essence,
- 3 EL natives Olivenöl,
- 2 TL Honig, Ahornsirup oder Kokosblütensaft,
- etwas Salz und Pfeffer zum Würzen.

##### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorwärmen.
2. Die Süßkartoffeln in eine große Schüssel geben, 1 TL Olivenöl dazugeben und die süße Paprika und den Pfeffer drüber streuen. (Tip: reichlich Öl, Salz und Pfeffer verwenden, dann werden die Kartoffeln geschmackvoller).  
Alles gut miteinander vermischen, sodass die Kartoffelwürfel gleichmäßig mit dem Öl und den Gewürzen bedeckt sind.  
Dann die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und das Ganze 30 Minuten lang im Ofen backen, bis die Kartoffelwürfel weich geworden sind.
3. Nun die Bohnen, den Mais und die Avocado mit dem Koriander und dem Rucola in einer großen Salatschüssel mischen und dann die gerösteten Kartoffelwürfel unterheben.
4. Nun das **Dressing** zubereiten, indem der Limettensaft und die Slique Essence zuerst mit dem Olivenöl verrührt wird. Dann den Honig hinzugeben und das Ganze mit Salz & Pfeffer würzen.
5. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und genießen!

## 2. Avokado - Ingwer Salat mit Ingwer, Rucola und Orangenöl

### Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Rucolasalat
- 2 Tropfen ätherisches Orangen+ Öl,
- 1 Tropfen ätherisches Zitronen+ Öl,
- 1 reife Avocado,
- 1/2 Gurke,
- 1 Tomate,
- 1 gelbe oder rote Paprika,
- ein handvoll Erdnüsse,
- 1 Orange
- etwas geriebenen Ingwer,
- etwas Honig oder Ahornsirup,
- 1 TL Sojasoße,
- 2 EL natives Olivenöl,
- 1 TL Balsamico Essig,
- etwas Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Rucola waschen und in eine Salatschüssel geben.
2. Die Avocado in mittlere Stücke schneiden und aus der Schale schälen und zum Rucola geben.
3. Die Gurke, die Paprika und die Tomate in kleine Würfel schneiden und ebenfalls hinzugeben.
4. Den Ingwer schälen und reiben. Mit dem ätherischen Öl, der Sojasoße, dem Honig, dem Öl und Essig und Salz & Pfeffer gut verrühren und unter den Salat heben.
5. Zum Schluss alles gut miteinander vermischen und genießen!



### 3. Grüner Nudelsalat

#### Mit Frühlingszwiebeln, Spinat und ätherischem Thymian+ Öl

##### Zutaten für 2 Personen:

- Frühlingszwiebeln, klein gehackt,
- 1 kleine rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten,
- 200g Pasta (am besten frisch),
- 2 handvoll Spinat,
- in Würfel geschnittenes Gemüse (z.B. Karotten, Mais, Broccoli, Tomate, usw.) so viel wie gewünscht,
- 2 EL Mayonnaise (nach belieben vegan)
- 1 kleiner Tropfen ätherisches Thymian+ Öl,
- Salz & Pfeffer zum Würzen
- nach Belieben etwas veganer Thunfisch.

##### Zubereitung:

1. Eine Tasse voll Wasser, den Spinat, das ätherische Öl, die Gewürze und die Mayonnaise in einen Mixer geben und mixen bis die Masse schön cremig geworden ist.
2. Die Pasta in kochendes Wasser geben und 5 - 10 Minuten lang kochen lassen (bis die Nudeln gar sind). Das Wasser abgießen.
3. Das kleingeschnittene Gemüse mit den Frühlingszwiebeln und der Paprika in eine Pfanne geben und etwas andünsten, bis es gar ist. Dann die Nudeln hinzugeben und etwas anbraten. Nach Belieben den veganen Thunfisch hinzugeben.
4. Nun die Nudelmasse in eine Schüssel geben, die Spinat-Mayo Sauce hinzugeben und nach Belieben mit etwas frischen Kräutern oder frischem Gemüse dekorieren.
5. Gut miteinander vermischen und genießen!

## Das Geheimnis hinter einem köstlichen, aufregenden Salat... So kreierst du dir deine eigenen köstlichen Salate

Wer köstliche Salate liebt und gute Qualität schätzt und dennoch gerne Geld sparen möchte sollte ganze Salatköpfe kaufen. Sie verursachen nur einen kleinen Aufwand, sind günstiger und so bleibt der Salat und seine wertvollen Nährstoffe länger frisch.

### Wie verarbeitet man einen Salatkopf?

Die äußersten Blätter kommen weg. Dann die Blätter in kaltem sauberen Wasser reinigen und anschließend in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Wer keine Salatschleuder hat, kann den Salat auch in einem Sieb abtropfen lassen. Doch je trockener die Salatblätter sind, desto besser kann später das Dressing an ihnen haften bleiben und desto weniger wird der Geschmack des Dressings verwässert.

Es gibt nicht nur die verschiedensten Salatarten, die sich gut miteinander mischen lassen und einen köstlichen, abwechslungsreichen Salat ausmachen, sondern auch Kräuter.

a) **Kräuter** wie Minze, Basilikum, Petersilie, Dill, Fenchel, Estragon, usw.

Wer sich mit Wildkräutern auskennt weiß, dass ein paar Blätter Brennnessel, Löwenzahn oder zarte Brombeerblätter eine unvergleichliche Wirkung haben können in einem Gericht wie Salat. Diese verschiedenen Salatarten und Kräuter machen einen Salat aus - sie verleihen ihm seine Einzigartigkeit und geben ihm den extra Kick.

b) Doch auch **Gemüse** wie Tomaten, Gurke, Brokkoli, Sellerie, Karotte, Rote Beete, usw. verleihen einem Salat seine persönliche Note. Hierbei muss man nicht den klassischen Weg gehen und das Gemüse einfach klein schneiden. Speziell das Wurzelgemüse lässt sich hervorragend mit einem Schäler in Hauchdünne Streifen "schneiden" und fügt so dem Salat eine komplett neue Note hinzu.

Zusätzlich kann etwas Kresse und ein paar Tropfen ätherisches Öl dem Salat eine extra Dimension der Würze verleihen.

Ein abwechslungsreicher Salat ermöglicht dem Gaumen nicht nur die unterschiedlichsten Genüsse im Sinne von Geschmack sondern auch in abwechslungsreicher Konsistenz.

c) Zutaten wie **Kerne** (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne usw.), **Nüsse** (Walnüsse, Haselnüsse, Mandelstücke usw.), geröstete Brotwürfel oder auch ein zerbrochenes indisches Papadam bereichern einen Salat um eine neue Dimension.

d) Auch **Käse** macht sich gut im Salat. Beinahe jeder Käse eignet sich für Salat - man kann ihn hineinbröseln, in kleine Stücke schneiden, reiben, ... usw.

e) Ätherische Zitrusöle (Zitrone, Limette, Grapefruit, Bergamotte, usw.) aber auch das ätherische Öl des schwarzen Pfeffer, Ingwer, Zitronengras und Muskatnuss sollten in der Salatküche auf keinen Fall fehlen.

Grundsätzlich kannst du alles machen, was dir Spaß macht. Die wichtigste Regel lautet:

### **Ein Salat sollte niemals langweilig sein!**

Besorge dir deshalb unterschiedliche Salatsorten, Kräuter, Gemüse, etwas knuspriges wie Kerne oder Nüsse usw.

Selbst wenn du nur zwei bis drei dieser Tipps umsetzt, wird dein Salat niemals wieder langweilig und geschmacklos sein!

Doch nun zum zweiten Schritt. Nachdem die Grundmasse des Salates aufregend und köstlich gemischt wurde, folgt das vielleicht wichtigste am Salat: das Dressing.

Durch das im Dressing enthaltene Öl und Essig kann der Körper die Herrlichkeit des Salates erst so richtig aufnehmen.

Für Dressings gibt es unendliche Variationsmöglichkeiten. Aber als Basis eines guten Dressings dienen drei Teile eines hochwertigen, nativen Olivenöls, ein Teil Säure in Form eines guten Essigs oder Zitronen-, Grapefruit- oder Limettensaft und eine gute Prise Salz&Pfeffer. Beim Dressing gilt die Regel, es fast zu salzig und fast zu sauer zu machen. Denn wenn das Dressing auf den Salat kommt (Salat besteht zu ca. 80% aus Wasser), dann ist es perfekt.

- Wenn aus dieser Basis nun ein French-Dressing werden soll, dann einfach noch einen guten Löffel Senf hinzufügen.
- Mit etwas Joghurt wird das Dressing etwas sanfter und heller.
- Etwas frisch gehackte Kräuter verleihen dem Dressing eine eigene, würzige Note.
- Etwas gehackter Chili bringt Feuer und Wärme in das Dressing.
- Etwas ätherisches Öl kann einem Dressing eine unverwechselbare, köstliche Note verleihen.

Hier kann man total kreativ sein - solange man sich an die Regel 3 Teile Öl, 1 Teil Säure wie Essig oder Zitronen/Limettensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer hält, lassen sich die köstlichsten Dressings kreieren.

Nun kommt das Dressing also über den Salat - nicht zu viel verwenden! Zu viel Dressing kann den ganzen Salat ruinieren. Also einfach ein bisschen Dressing (eher eine Spur zu wenig) und dann das Dressing am besten mit den Händen unter den Salat heben. Auf diese Weise werden die Salatblätter optimal mit dem Dressing "eingekleidet".