

Linsensalate

Möglichst kleine Linsen (Beluga oder Pardina) in Wasser gar kochen, einweichen ist hier nicht nötig, auf keinen Fall Salz zugeben.

Variation 1

Eine Vinaigrette zubereiten (Essig, Öl, Salz, Pfeffer, etw. Zucker) und über die noch warmen Linsen gießen, etwas abkühlen lassen.

Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln , Ruccola oder anderer Salat klein schneiden und unter die Linsen mischen.

Variation 2

Kokosmilch, Salz, Pfeffer, geriebener Ingwer mit den warmen Linsen mischen, etwas abkühlen lassen.

Mango und Staudensellerie oder Paprika klein schneiden und unter die Linsen mischen.

Als Mittagessen einfach noch ein gekochtes Ei dazu geben.

Getreidesalat

2 Tassen Gemüsebrühe

1 Tasse Couscous oder Bulgur aufkochen und bei kleiner Flamme zugedeckt 3 Minuten köcheln lassen, danach ausquellen lassen

3-4 Tomaten

½ Salatgurke

1 rote Paprika

1 Bund Petersilie

Pfefferminze

1-2 Knoblauchzehen

1 Bund Schnittlauch klein schneiden

Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer mischen und über das Getreide geben, das Gemüse dann dazugeben.

Hähnchen in Joghurtsauce

Naturjoghurt mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Currypaste mischen, kleingeschnittenes Hähnchenfilet hinzugeben und darin etwas marinieren.

Je eine Schote roten und grünen Paprika klein schneiden, Frühlingszwiebel ebenso.

Cashew-Kerne in der Pfanne ohne Fett anbraten, herausnehmen.

Butterschmalz erhitzen, das Hähnchen und den Joghurt darin garen, aus der Pfanne nehmen und das Gemüse garen, alles wieder mit einander verrühren. Die Cashews darüber geben und mit Reis servieren.