



Rezept des Monats

Sommersalate

Zucchini-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 1-2 Zucchini
- 1 Zweig Rosmarin
- 20 g geröstete Kürbiskerne
- Salz
- Olivenöl
- heller Balsamicoessig

Zubereitung

Waschen Sie die Zucchini, putzen und halbieren Sie sie, um sie anschließend in Spalten zu schneiden. Geben Sie einen halben Teelöffel Salz über die Zucchini und lassen Sie diese 10 Minuten stehen. In der Zwischenzeit zupfen Sie die Rosmarinnadeln vom Zweig hacken sie fein, um sie in etwas Olivenöl zu braten. Die Zucchini werden mit dem sich gebildeten Fond in einer Pfanne 2 Minuten gedünstet, in eine Schüssel gegeben und mit dem Rosmarinöl und hellem Balsamico und Salz abgeschmeckt. Zum Schluss streuen Sie Kürbiskerne über den Salat.

Salat mit Nektarinen

Zutaten für 4 Personen

- 4 Tomaten
- 3 Nektarinen
- 1 Römersalat
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Mozzarella
- 150 g Parmaschinken, dünn geschnitten
- 6 EL heller Balsamico-Essig
- 6 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Schneiden Sie die gewaschenen Tomaten in Scheiben. Auch die Nektarinen werden gewaschen und in Spalten vom Stein geschnitten. Lassen Sie die Salate nach dem Putzen gut abtropfen, bevor Sie sie in Scheiben schneiden. Zupfen Sie vom Basilikum die Blättchen ab und den Mozzarella in Stücke. Die Mischung können Sie zusammen mit dem Parmaschinken auf einer Platte anrichten. Für die Vinaigrette verrühren Sie Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker. Schlagen Sie das Öl unter. Die Vinaigrette wird vor dem Servieren über den Salat geträufelt. Am besten schmeckt's mit frischem Baguette oder Ciabatta.

Reissalat

Zutaten für 4 Personen

- 4 Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Tassen Reis
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- Basilikum

Zubereitung

Rühren Sie die Marinade in einer Schüssel an und mischen Sie zunächst das kleingeschnittene Gemüse unter. Zuletzt werden der gekochte Reis und das Basilikum untergemischt.

EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka Markt noch brauchen:

- 3 Zucchini
- 3 Nektarinen
- 4 Paprikaschoten
- 10 Tomaten
- Kürbiskerne
- heller Balsamicoesssig
- frischer Basilikum
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Bund Römersalat
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Mozzarella
- 150 g Parmaschinken
- Reis
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Zucker
- 1 Knoblauchzehe

