

Vogerlsalat mit Quinoa, Rote-Rüben-Sternen und Hirtenkäse

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>1 Tasse Quinoa 1 Rote Rübe, gekocht 200g Vogerlsalat Salz, Pfeffer, Essig, Öl 120g Hirtenkäse</p> <p>Tipp: Die Reste der Roten Rübe können beispielsweise für einen Gemüse-Obst Smoothie verwendet werden.</p>	<p>Quinoa waschen, nach Packungsbeilage kochen und anschließend leicht überkühlen lassen.</p> <p>Die Rote Rübe in Scheiben schneiden und mit Keksausstechern Sterne ausstechen.</p> <p>Den Vogerlsalat gründlich waschen und mit dem Quinoa vermischen.</p> <p>Den Salat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rote Rüben Sternen bestreuen.</p> <p>Den Hirtenkäse zum Schluss darüber „krümeln“.</p>

Apfel-Sellerie-Rohkost

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>2 Äpfel 1 kleine Sellerieknolle 250 g Naturjoghurt Saft einer Zitrone 1 TL Apfelessig Salz, Pfeffer 1 TL Senf Geriebene Walnüsse</p>	<p>Äpfel waschen und samt Schale fein reiben. Knollensellerie schälen, ebenso fein raspeln und zusammen mit den Äpfeln in eine Schüssel geben. Joghurt mit Zitronensaft und Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und unter die Rohkost mischen. Alles nun mind. ½ Stunde durchziehen lassen.</p> <p>Die Apfel-Sellerie-Rohkost auf Teller anrichten und mit geriebenen Nüssen garnieren.</p>

Ziegenkäse Nockerln auf Vogersalat

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
250 g Ziegenfrischkäse (ersatzweise aus Kuhmilch) ½ Bund Petersilie, gehackt 150 g Vogersalat 1 EL Honig 2 EL schwarzer Balsamico 4 EL Kürbiskernöl 2 EL Kürbiskerne	Ziegenfrischkäse mit der Petersilie vermischen und mit Löffeln Nockerln formen. Vogersalat waschen. Aus Honig, Essig und Öl ein Dressing bereiten und den Salat abmachen. Auf Desserttellern garnieren, Nockerln darauf verteilen und mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Vogersalat mit Erdäpfel und Ei Ei Ei

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
4 kleinere Erdäpfel 200 g Vogersalat 2 EL Kernöl Saft einer halben Zitrone 2 hartgekochte Eier	Die Kartoffeln weich kochen. Den Vogersalat gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Eine Marinade aus Kernöl und Zitronensaft bereiten und den Salat damit marinieren. Das hartgekochte Ei schälen, mit dem Eierteiler in Scheiben schneiden und auf den angerichteten Vogersalat legen.

Kunterbunter Couscous-Salat

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
80 g Couscous 1 roten Paprika 1 gelben Paprika 2 Tomate 1 kleine Gurke 2 EL Rapsöl Saft einer Zitrone Salz, Minze	Couscous lt. Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Gemüse waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Couscous unter das Gemüse mischen. Aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz und gehackter Minze eine Marinade bereiten und den Salat damit abschmecken.

Frühlingsalat

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
400 g Röhlsalat Kernöl und Apfelessig 1 Knoblauchzehe 200 g Speckwürferln 400 g Kartoffeln 2 Eier Salz & Pfeffer	Röhlsalat gut waschen und in Finger dicke Streifen schneiden, mit Essig und Öl sowie Knoblauch abschmecken, Speckwürfel in der Pfanne knusprig braten, Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden, Speckwürferln und Kartoffeln noch warm über dem Röhlsalat verteilen, Eier in Scheiben schneiden - den Salat damit garnieren und gleich servieren.