



VfB FALLERSLEBEN

VfB Kochbuch

Sommeredition

-Gesund und fit durch den Sommer-

Tipps für den Sommer.....	3
Bauernsalat mit Fetakäse.....	4-5
Gebackener Feta.....	6-7
Gebratenes Pangasiusfilet mit Wassermelonen-Chili-Salsa.....	8-9
Gefüllte Spitzpaprika mit Quinoa.....	10-11
Gemischter Salat mit Putenfleisch.....	12-13
Lachs im Backpapierpäckchen.....	14-15
Leichte Sommernudeln mit Gemüse.....	16-17
Linsenbolognese mit Zucchini Nudeln.....	18-19
Selbstgemachtes Fruchteis.....	20-21
Sommersalat mit Joghurt – Dressing.....	22-23
Tomatensalat.....	24-25
Vegane Mousse au Chocolat.....	26-27
Wassermelonen – Erdbeer – Limonade.....	28-29
Wassermelonensalat mit Feta.....	30-31

Tipps für den Sommer

Der Sommer ist endlich da! Strahlender Sonnenschein, blauer Himmel und Hitze. Eine wunderschöne Jahreszeit. Jedoch läuft unser Körper bei diesen Temperaturen nicht im „Normalbetrieb“. Man fühlt sich häufig müde und schnell schlapp. Damit wir alle trotzdem gesund und fit den Sommer genießen können, habe ich hier ein paar Tipps für euch:

- 1. Trinken, trinken, trinken!** Gerade bei erhöhten Temperaturen schwitzen wir mehr, um uns herunter zu kühlen. Dabei kann es zu einem Flüssigkeitsmangel kommen, mit Symptomen wie: Konzentrationsstörungen, Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerz. Deshalb achte darauf, dass du regelmäßig über den Tag verteilt trinkst und nicht erst, wenn sich ein Durstgefühl einstellt. Grundsätzlich solltest du ca. 30ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nehmen, aber Vorsicht: Bei erhöhten Temperaturen kann sich der Bedarf auf das 3-4-fache erhöhen.
- 2. Sport bei der Hitze.** Eine Runde Beachvolleyball bei strahlendem Sonnenschein ist einfach wunderbar! Aber auch bei jeder anderen Sportart gilt auch hier: Trinken, trinken, trinken! Denn auch hier schwitzen wir. Mit dem Schweiß verlieren wir nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralien wie Kalium, Natrium, Kalzium oder Magnesium. Um diesen Mangel auszugleichen müsst ihr nicht zum Elektrolytgetränk greifen. Das beste und erfrischendste Sportgetränk im Sommer ist Mineralwasser gemischt mit Fruchtsaft, z.B. Apfelsaft (im Verhältnis 1:1).
- 3. Genieße leckeres Sommerobst- und Gemüse.** Was gibt es Besseres im Sommer als eine Schale mit frisch gepflückten Erdbeeren oder einer gekühlten Gurke? Alle Gemüse- und Obstsorten, die im Sommer Saison haben, haben eine Sache gemeinsam: Sie enthalten viel Flüssigkeit. Und das ist bei erhöhten Temperaturen nur empfehlenswert.
- 4. Scharfes Essen und warmer Tee.** Ja richtig gelesen. Scharfes Essen und warmer Tee im Sommer sorgen dafür, dass sich dein Körper abkühlt. Scharfes Essen regt nämlich die Durchblutung an und sorgt damit dafür, dass wir mehr schwitzen und sich unser Körper abkühlt. Eiskalte Getränke sorgen vielleicht vorerst für eine Abkühlung, aber der Körper muss bei eiskalten Getränken viel Energie aufbringen, um dieses auf Körpertemperatur zu bringen. Uns wird also warm. Wenn es im Sommer ein kühles Getränk sein soll, achte darauf, dass es nicht eiskalt ist.

Bauernsalat mit Fetakäse

Zutaten:

- ✓ 1 Schalotte
- ✓ 3 große Tomaten
- ✓ 2 Paprika (rot oder gelb)
- ✓ 1 Salatgurke
- ✓ 3 Frühlingszwiebeln
- ✓ jeweils 1 Hand voll Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum
- ✓ 1-2 Knoblauchzehe
- ✓ 300g Fetakäse
- ✓ 5 EL Weißweinessig
- ✓ 5 EL Olivenöl
- ✓ 1 Hand voll Oliven
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schneide die Schalotte und Frühlingszwiebeln in feine Ringe, den Knoblauch ganz fein und würfle die Gurke, Tomate, Paprika und den Fetakäse. Schneide die Kräuter fein.

Gib das Gemüse, den Käse, die Kräuter und die Oliven in eine Schüssel, füge das Öl und den Essig hinzu und würze alles mit Salz und Pfeffer.

4

Personen

10

Minuten

1/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Dieser Salat ist bunt gemischt und hat dadurch verschiedenste Nährstoffe und Vitamine. Die Kräuter, die dazu kommen, sind nicht nur auch voller Vitamine, sondern geben dem Salat auch einen besonderen Geschmack.

Gebackener Feta

Zutaten:

- ✓ 1 Feta
- ✓ 1 große Tomate
- ✓ 1 Stange Frühlingszwiebel
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Italienische Kräuter
(getrocknet)

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor. Schneide die Tomate in kleine Würfel und die Frühlingszwiebel in dünne Ringe. Leg den Feta auf ein größeres Stück Alufolie, verteile die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und das Olivenöl auf dem Feta und würze alles mit den italienischen Kräutern. Natürlich kannst du die getrockneten Kräuter auch durch frische Kräuter und das Gemüse durch anderes Gemüse (z.B. Zwiebeln, Spargel, usw.) deiner Wahl ersetzen. Verschließe den Feta mit der Alufolie als kleines Päckchen. Anschließend kommt das Päckchen für 15 Minuten in den Ofen.



1-2

Personen

23

Minuten

2/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Feta ist reich an Proteinen, Kalzium, Zink und Vitamin A. Es sorgt also dafür, dass deine Muskeln wachsen, dein Immunsystem gepusht wird und deine Nägel sowie Haare kräftig wachsen.

Gebratenes Pangasius Filet mit Wassermelonen-Chili-Salsa

Zutaten:

- ✓ 800g Pangasius Filet
- ✓ 1 Daumengroßes Stück Ingwer
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 Limette
- ✓ 5 Stiele Koriander
- ✓ 300g Wassermelone
- ✓ ½ rote Chilischote (Vorsicht, scharf!)
- ✓ 1 TL Zucker
- ✓ 2-3 EL Erdnussöl
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schäle Ingwer und Knoblauch und hacke beides fein. Wasche die Limette heiß ab, reibe die Schale ab und presse den Saft aus.

Schneide das Fruchtfleisch von der Schale der Melone ab und würfle diese in kleine Würfel (ca. 0,5 x 0,5cm). Schneide den Koriander fein, die Chili von den Kernen befreien und auch klein hacken.

Gib den Zucker in einen Topf und lass es goldbraun karamellisieren. Gib dann die Melone, Knoblauch, Chili, Ingwer und 2 EL Wasser dazu. Alles ca. 1 Min. köcheln lassen und anschließend Limettensaft und –Schale dazu geben. Lass alles weitere 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln.

Koche den Reis nach Packungsanweisung.

Wasche den Fisch und tupfe ihn trocken. Schneide in grobe Stücke und würze den Fisch mit Salz und Pfeffer. Lass das Öl in einer Pfanne heiß werden und brate den Fisch darin portionsweise von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf an.

Danach kannst du Fisch, Reis, Salsa zusammen anrichten und alles mit Korianderblättchen sowie Limettenspalten garnieren.

Tipp:

Wenn dir eine halbe Chili zu scharf ist, dann nimm eine Messerspitze Chilipulver



1-2

Personen

60

Minuten

5/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Fisch gehört zu den größten Omega 3 Fettsäuren Lieferanten. Die Omega 3 Fettsäuren tragen dazu bei den Cholesterin- und Triglyceridspiegel (Blutfettwerte) im Blut normal zu halten. Außerdem tragen diese Fettsäuren zu einer normalen Herzfunktion bei und sorgen für einen normalen Blutdruck.

Gefüllte Spitzpaprika mit Quinoa

Zutaten:

- ✓ 500g Spitzpaprika (oder 5-6 Stück)
- ✓ 1EL Olivenöl
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 130g Quinoa
- ✓ ½ Glas Wasser
- ✓ 1 Handvoll Oliven (schwarz oder grün je nach Geschmack)
- ✓ 1TL Tomatenmark oder Ayvar
- ✓ 1 Mozzarella
- ✓ 150g Schafskäse
- ✓ 1 Handvoll Basilikumblätter
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ etwas Chili (getrocknet)

Zubereitung:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln. Anschließend die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Inzwischen die Paprikas längs halbieren, Kerne entfernen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen.

In die Zwiebelpfanne den Quinoa hinzugeben und das ½ Glas Wasser hinzugeben. Lass den Quinoa gut quellen, bis die das Wasser komplett aufgesogen ist. Schalte den Herd ab und stell die Pfanne zur Seite.

Schneide die Oliven in Ringe, den Schafskäse in Würfel, die Kräuter fein und füge alles in die Pfanne zusammen mit dem Tomatenmark oder Ayver hinzu. Schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Chili ab.

Verteile die Füllung in die halben Paprika, schneide den Mozzarella in Scheiben und lege diese oben drauf.

Im Ofen bei 180°C Umluft (oder 200°C Ober-/Unterhitze) für 15-20 Min. backen.

Dazu passt sehr gut Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt.



4
Personen

35
Minuten

2/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Paprika punktet mit einem hohen Gehalt an Vitamin C. Des Weiteren besitzt Paprika einen hohen Gehalt an Kalium, Magnesium, Zink und Calcium.

Gemischter Salat mit Putenfleisch

Zutaten:

- ✓ 1 kleine Dose Mais
- ✓ 6 Cocktailtomaten
- ✓ 1 Endiviensalat
- ✓ 2 kleine oder 1 große Möhre
- ✓ 1 Salatgurke
- ✓ 600g Putenfleisch
- ✓ 1 EL Paprikapulver
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 4 EL Joghurt
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 2 EL Balsamico
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst bereitest du das Dressing zu. Verrühre dafür Joghurt, Senf, Balsamico und 2 EL Olivenöl und stelle das Dressing zum Ziehen zur Seite.

Wasche den Salat und zerpflücke ihn, rasple die Möhren in Streifen, die Gurke in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln, den Mais abgießen und drapiere das Gemüse auf einem großen Teller.

Anschließend schneidest du das Fleisch in Streifen, würzt es mit Salz, Pfeffer und Paprika und brätst in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl das Fleisch goldbraun an.

Zum Schluss drapiert du Fleisch auf dem Salat und gießt das Dressing darüber.

Tipp:

Du kannst das Fleisch auch weg lassen und stattdessen ein hartgekochtes Ei oder eine Mozzarella klein schneiden und hinzufügen. So hast du trotzdem eine Proteinquelle.



4

Personen

15

Minuten

1/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Dieser Salat ist bunt gemischt und liefert damit viele verschiedene Nährstoffe. Außerdem hast du eine Proteinquelle durch das Putenfleisch und dem Joghurt-Dressing.

Lachs im Backpapierpäckchen

Zutaten:

- ✓ 1 Römersalatherz
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 150g Kirschtomaten
- ✓ 2 TL Olivenöl
- ✓ 2 Lachsfilets
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schneide 2 Stück Backpapier in ca. 40x30cm große Rechtecke. Putze den Römersalat und viertel den Salat längs. Schneide die Zitrone in dünne Scheiben. Lege jeweils zwei Römersalatviertel und die Hälfte der Kirschtomaten auf ein Stück Backpapier. Lege je ein Stück Lachsfilet darauf Würze es mit Salz, Pfeffer und je 1TL Olivenöl. Danach je 2-3 Scheiben Zitronen darauf verteilen und das Backpapier über dem Lachs bonbonartig mit Küchengarnt verschließen.

Lasse beide Päckchen im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft auf mittlerer Schiene 13-15 Min. garen. Öffne die Päckchen vorsichtig und serviere sofort.



2
Personen

20
Minuten

1/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Lachs enthält viele gesunde Omega-3-Fettsäuren, die vor vielen Krankheiten, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen schützen kann.

Leichte Sommernudeln mit Gemüse

Zutaten:

- ✓ 250g Vollkorn Linguini
- ✓ 2 große Möhren
- ✓ 1 große Zucchini
- ✓ 2 kleine Frühlingszwiebeln
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 200ml Bio Gemüsebrühe
- ✓ 1 Handvoll Cherrytomaten
- ✓ 150g Crème légère
- ✓ Italienische Kräuter (frisch oder getrocknet)
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes stellst du einen Topf mit Wasser für die Nudeln auf und kochst diese nach Packungsanweisung.

Während die Nudeln kochen schälst und schneidest du Möhren und Zwiebel klein. Schneide die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe. Die Zucchini in feine Scheiben. Die Tomaten halbiert du.

Brate die Möhren und die Zwiebel mit dem Öl in einer großen Pfanne. Anschließend kommen die Frühlingszwiebeln und Zucchini dazu. Lass alles nochmal ca. 3 Min. andünsten. Danach tust du die Tomaten dazu und löschst alles mit der Gemüsebrühe und Crème légère ab.

Zum Schluss schmeckst du alles mit Salz & Pfeffer ab und kannst die Nudeln mit der Soße zusammenfügen.

2-3

Personen

30

Minuten

2/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Dieses cremige Nudelrezept liefert dir durch die verschiedenen Gemüsearten viele Vitamine und Nährstoffe. Außerdem kannst du immer das Gemüse nehmen, das gerade Saison hat.

Linsenbolognese mit Zucchini Nudeln

Zutaten:

- ✓ 1 Zehe Knoblauch
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 große Möhre
- ✓ 1 Prise Zucker
- ✓ 100g rote Linsen
- ✓ 2EL Tomatenmark
- ✓ 500ml Bio Gemüsebrühe
- ✓ 1 Spritzer Weißweinessig
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 3TL italienische Kräuter (getrocknet)
- ✓ 2 kleine Zucchini
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schäle und schneide Zwiebel, Möhre und Knoblauch klein. Erhitze 2EL Olivenöl und lasse das Gemüse bei niedriger Hitze darin anschwitzen. Gib eine Prise Zucker hinzu und lass es karamellisieren.

In der Zwischenzeit wäschst du die Linsen in einem Sieb und tust die Linsen anschließend zum Gemüse dazu. Gib das Tomatenmark dazu und lass dieses unter Rühren ca. 1 Min. mit anrösten. Lösche alles mit dem Weißweinessig und der Gemüsebrühe ab. Lass es erst aufkochen und dann etwa 15 Minuten köcheln. Schmecke die Bolognese dann mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer ab.

Während die Bolognese köchelt wäschst du die Zucchini und kannst sie entweder mit einem Spiralschneider oder alternativ mit einem Sparschäler der Länge nach Streifen (also wie Bandnudeln) von der Zucchini abziehen. Mach das so lange bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist. Lass das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und gare die Zucchini Nudeln ca. 2-4 Minuten darin, bis sie weicher werden. Würze die Nudeln mit etwas Salz.

Und schon kannst du die Zucchini nudeln zusammen mit der Linsenbolognese anrichten.

2
Personen

30
Minuten

3/5
Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Wenn du auf Kohlenhydrate verzichten möchtest, aber trotzdem Nudeln essen willst, kannst du prima auf Gemüsenudeln zurückgreifen. In diesem Rezept werden Zucchini verwendet, aber du kannst auch z.B. Möhren dafür benutzen. Die Linsen halten dich durch die vielen Ballaststoffe satt.

Selbstgemachtes Fruchteis

Zutaten:

- ✓ 2 sehr reife Bananen
- ✓ 100g Joghurt oder Skyr (auch vegan möglich)
- ✓ 300g TK-Früchte nach Belieben, z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Pfirsiche, usw.
- ✓ ½ TL Vanilleextrakt oder Zitronenabrieb (optional)

Zubereitung:

Wenn du sehr reife Bananen übrig hast kannst du diese super vorher schälen und einfrieren. Genauso bei übrig gebliebenen Früchten.

Um das Fruchteis zuzubereiten tust du alle Zutaten in einen Mixer und zerkleinerst alles ganz fein. Verfeinere dein Eis nach Belieben mit Vanille, Zitrone oder Kakaopulver.

Das Eis kannst du dann sofort essen oder friere es nochmal für 1-2 Stunden ein, damit es etwas fester ist.



2
Personen

5
Minuten

1/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Dieses Eis kommt komplett ohne Zucker aus, ist glutenfrei und du kannst es sogar vegan zubereiten. Du kannst selbst entscheiden welche Früchte in dein Eis kommen soll und du brauchst keine Eismaschine.

Sommersalat mit Joghurt-Dressing

Zutaten:

- ✓ 4 hart gekochte Eier
- ✓ 2 Tomate
- ✓ 3 Lauchzwiebel
- ✓ 1 Bund Radieschen
- ✓ 1 Salatgurke
- ✓ 250g Blattsalat
- ✓ 1 kleine Dose abgetropften Mais
- ✓ 1-2 Knoblauchzehen
- ✓ 200g Naturjoghurt
- ✓ 1TL Senf
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schneide die Tomaten in Spalten, die Lauchzwiebeln in feine Ringe, die Radieschen und die Gurke in Scheiben, den Salat in mundgerechte Stücke und lege das Gemüse zusammen mit dem abgetropften Mais sowie in Viertel geschnittene Eier auf einen großen Servierteller.

Für das Dressing presst du den Knoblauch und verrührst das gemeinsam mit dem Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer. Gib das Dressing über den Salat.

2-3

Personen

20

Minuten

1/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Es ist immer besser das Salat-Dressing selbst herzustellen, da in den meisten Fertig-Dressings viel Zucker und Geschmacksverstärker enthalten sind. Das Joghurt-Dressing dieses Rezeptes wird mit Naturjoghurt hergestellt. Fermentierte Produkte wie Joghurt haben einen positiven Einfluss auf deine Darmflora. Außerdem ist Joghurt Proteinreich und enthält viele wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium.

Tomatensalat

Zutaten:

- ✓ 800g bunte Tomaten
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 4 Stiele Thymian
- ✓ 1 Handvoll Basilikum
- ✓ 6 EL Olivenöl
- ✓ 40g Pinienkerne
- ✓ 20g Parmesan
- ✓ 3EL schwarze Oliven
- ✓ 4EL Balsamicoessig
- ✓ 1 Prise Zucker
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst röstest du die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl. Lege sie zum Abkühlen zur Seite.

Wasche die Tomaten und halbiere, viertle oder schneide unregelmäßig die Tomaten. Schneide die Oliven in Ringe und die Kräuter schön fein. Presse den Knoblauch aus und hoble die den Parmesan grob (das geht sehr gut mit einem Sparschäler). Anschließend legst du alles in eine große Schüssel, würzt den Tomatensalat mit Salz, Pfeffer, Balsamico und der Prise Zucker.



3

Personen

15

Minuten

2/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Tomaten enthalten sogenannte Carotinoid Lykopine (diese Stoffe sorgen für die gelbe oder rote Färbung). Die Lykopine haben eine antioxidative Wirkung und helfen dem Körper dabei freie Radikale (freie Radikale können körpereigene Zellen schädigen) abzufangen und zu neutralisieren. Dieser Prozess hilft dabei schwere Krankheiten vorzugen (z.B. Herz-Kreislauf-Leiden, Arteriosklerose, Krebsleiden,...)

Vegane Mousse au Chocolat

Zutaten:

- ✓ 75ml Aquafaba
- ✓ ½ TL Backpulver
- ✓ ½ TL Zitronensaft
- ✓ 50g vegane Zartbitterschokolade oder Zartbitterkuvertüre
- ✓ ½ TL Vanilleextrakt
- ✓ optional frische Früchte

Zubereitung:

Zuerst stellst du den veganen Eischnee her. Dazu fängst du die Flüssigkeit von den Kichererbsen auf und schlägst den Aquafaba zusammen mit dem Zitronensaft, dem Vanilleextrakt und dem Backpulver steif. Danach hackst du die Schokolade und lässt sie über einem Wasserbad schmelzen. Wenn die Schokolade leicht abgekühlt ist hebst du den „Eischnee“ vorsichtig unter. Hier musst du vorsichtig sein, denn die Schokolade darf auf keinen Fall zu warm sein und rühre nicht zu lange, denn ansonsten kann die Mousse zusammenfallen.

Fülle die Mousse dann nur noch in kleine Gläschen und stell sie im Kühlschrank für 3-4 Stunden oder über Nacht kalt. Nur noch mit frischen Früchten garnieren und fertig.



3-4
Personen

30
Minuten
(+3-4 Stunden
Kühlzeit)

3/5
Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Für eine klassische Mousse au Chocolat braucht man normalerweise Eiweiß und Sahne. Wir verwenden in diesem Rezept aber stattdessen das Auffangwasser von Kichererbsen aus dem Glas oder Dose. Beim Aufschlagen verhält sich dieses Auffangwasser wie Eischnee. Diese Flüssigkeit nennt man auch Aquafaba. Wenn du zu dem Aquafaba etwas Zitronensaft und Backpulver hinzufügst, hast du den perfekten veganen Eischnee-Ersatz.

Wassermelonen-Erdbeer-Limonade

Zutaten:

- ✓ 250g Erdbeeren
- ✓ 1 kleine oder ½ große Wassermelone
- ✓ Saft von 2 Limetten
- ✓ 1 EL Zucker (falls nötig)
- ✓ 250ml Mineralwasser

Zubereitung:

Wasche die Erdbeeren, trenne das Fruchtfleisch der Melone von der Schale und würfle grob die Melone. Anschließend pürierst du die Erdbeeren und die Melone ganz fein. Gib den Limettensaft (und eventuell den Zucker) dazu und vermenge alles gut miteinander. Gib den Saft in einen großen Krug und fülle es mit Mineralwasser auf. Wenn du magst kannst du Eiswürfel dazugeben und mit Limettenscheiben verzieren.



4

Personen

5

Minuten

1/5

Schwierigkeit

Wusstest du schon?

Erdbeeren und Wassermelone haben 2 Sachen gemeinsam: Sie sind zwar sehr süß, haben aber wenig Zucker und sind sehr nährstoffreich. Sie besitzen einen hohen Gehalt an Vitamin C und Ballaststoffen (wobei die meisten Ballaststoffe der Melone in den Kernen enthalten sind, die man auch essen kann).

Wassermelonensalat mit Feta

Zutaten:

- ✓ ½ Wassermelone
- ✓ 1 Feta
- ✓ 1 Handvoll Minze
- ✓ 2EL Olivenöl
- ✓ 50g Pinienkerne
- ✓ etwas Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst röstest du die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl an und lässt sie anschließend abkühlen.

Schneide die Wassermelone in grobe Würfel und tu sie in eine große Schüssel. Anschließend hackst du die Minze fein und bröselst den Feta über die Melone. Dann fügst du nur noch das Olivenöl, die Pinienkerne und etwas Pfeffer hinzu und vermischt alles gut.

2

Personen

10

Minuten

2/5

Schwierigkeit



Wusstest du schon?

Erdbeeren und Wassermelone haben 2 Sachen gemeinsam: Sie sind zwar sehr süß, haben aber wenig Zucker und sind sehr nährstoffreich. Sie besitzen einen hohen Gehalt an Vitamin C und Ballaststoffen (wobei die meisten Ballaststoffe der Melone in den Kernen enthalten sind, die man auch essen kann).

Geschäftsstelle des VfB Fallersleben e.V.

VfB Fallersleben e.V.
Hoffmannstraße 7
38442 Wolfsburg

05362 – 6 44 11
geschaefsstelle@vfb-fallersleben.de

www.vfb-fallersleben.de

Bei Fragen wendet euch per E-Mail an
k.dikmann@vfb-fallersleben.de