

Knackig-leckere Salatrezepte

Auch in dieser HERZBLICK-Ausgabe möchten wir wieder einen Beitrag zur „Herzgesunden Küche“ aufnehmen. Eine gesunde Ernährung kann äußerst positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben und trägt generell zu einer gesunden Lebensweise bei. Viel Freude beim Ausprobieren!

Von Gerald Wüchner

Was gibt's zum Abendessen?

Dies ist wohl eine viel gestellte Frage in den Familien hierzulande und die Antwort darauf oft nicht ganz einfach. Das Abendessen sollte sättigend, schnell zubereitet, abwechslungsreich, allen Familienmitgliedern schmecken und natürlich auch gesund sein. Eine große Herausforderung für den „Küchenchef“ zu Hause. Dieser Beitrag soll Ihnen dabei helfen, das Thema entspannt anzugehen, um das Abendessen Ihrer Familie kreativ und gesund zu gestalten.

Generell gilt, dass man die letzte Mahlzeit des Tages 2 Stunden vor dem Schlafengehen gegessen haben sollte. Somit hat der Körper genügend Zeit, den Verdauungsvorgang zu starten. Ein zu voller Magen raubt uns den Schlaf und belastet unseren Körper in der Nacht.

Nachfolgend einige Anregungen, wie Sie das Abendessen Ihrer Familie gesundheitsfördernd gestalten können.

Warmes oder kaltes Abendessen – was ist gesünder?

Ernährungswissenschaftlich gesehen macht es keinen Unterschied, ob nun warm oder kalt zu Abend gegessen wird. Eine wärmende Gemüsesuppe kann ebenso gesund sein wie eine Vollkornstange mit Kräuterquark und Rohkost oder ein Salatteller mit Geflügel oder Fisch. Deshalb entscheiden Sie sich für die Variante, die Ihnen gut tut oder wechseln Sie einfach ab.

Zusammen macht Vorbereiten mehr Spaß und man gibt gleichzeitig Wissen weiter

Beziehen Sie ihre Familie beim Zubereiten des Abendessens mit ein. So können Sie

schon bei der Vorbereitung auf die Wünsche der einzelnen Familienmitglieder eingehen und erfahren ganz beiläufig, wie viel Hunger jeder tatsächlich an dem jeweiligen Tag hat. Dieser kann ja sehr unterschiedlich sein und es gibt nichts Schlimmeres als eine vorbereitete Mahlzeit, die nur zum Teil gegessen wird.

Lassen Sie Ihren Kindern einzelne Komponenten des Abendessens selbst vorbereiten. Nach etwas Anleitung können Kinder ganz gut Gemüse schneiden, Salate waschen, Kirschtomaten und Mozzarellaabällchen auf Spieße stecken, Eier kochen und schälen, die Kräuter für den Quark zupfen und verrühren. Sicherlich fallen Ihnen noch einige andere Tätigkeiten ein, die Ihre Kinder gerne in der Küche zubereiten.

Die nachfolgenden Rezepte sind einige Beispiele, wie Sie Ihr Abendessen kreativ gestalten können.

Crostini mit Tomaten

Zutaten:

- 1 Tomate
- 1 Schalotte in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 EL natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Basilikum

Zubereitung:

Die Tomate in Würfel schneiden, die Schalotten würfeln in Olivenöl andünsten, mit Tomaten und Knoblauch vermischen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.



Vollkornstange mit Radieschenstiften und Gartenkresse

Bestreichen Sie einen Kornspitz, eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Vollkornbrötchen mit Kräuterquark und garnieren Sie es mit verschiedenen Belägen.

Zutaten für den Belag: 4 Stück Kornspitz, 12 Stück Radieschen, 1 Schale Gartenkresse

Zubereitung:

Kornspitz halbieren und mit dem Kräuterquark bestreichen. Radieschen in Stifte schneiden, Gartenkresse abschneiden, mit den Radieschen mischen und auf dem Quark anrichten.

Alternativen für weitere Beläge:

Gurkenscheiben mit geschnittener Blatt Petersilie / Tomatenquark mit Basilikum / Quark mit Frühlingszwiebeln und Apfelwürfen / Tomaten- und Mozzarellascheiben mit Basilikum / Tomatenscheiben mit Schalotten und Schnittlauch / Rettichscheiben mit Petersilie



Bulgursalat mit Gemüse, Radieschen, Gurken und gebratenem Geflügel

Bulgur wird aus vorgekochtem Hartweizen oder Dinkel hergestellt, anschließend wird er getrocknet und in verschiedene Feinheitsgrade zerkleinert. Die groben und mittelgroben Körner werden oft zum Füllen von Gemüse verwendet. Die feinen Körnchen kann man einfach in heißem Wasser quellen lassen und daraus Salate zubereiten.

Zutaten:

150 g Bulgur
 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Karotte, Sellerie)
 6 Stück Radieschen
 2 Stück Minigurken
 2 Stück Frühlingszwiebeln
 200 g Hähncheninchenfilets
 Pfeffer aus der Mühle, Salz, Cayennepfeffer, natives Olivenöl extra, weißer Balsamessig



Zubereitung:

Bulgur mit kochendem Salzwasser übergießen, so dass die Körnchen knapp bedeckt sind und 30 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Essig und Olivenöl marinieren. Das Suppengemüse putzen und in kleine Würfel schneiden, im Olivenöl andünsten, würzen mit Salz und Pfeffer. Die Radieschen in feine Stifte schneiden, die Minigurken in kleine Würfel, ebenfalls würzen und mit dem andünsteten Gemüse unter den Bulgur mischen. Nochmals abschmecken mit Cayennepfeffer. Die Frühlingszwiebeln in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Hähnchenfilets würzen, in Olivenöl anbraten, nach 5 Minuten die Frühlingszwiebeln zugeben und mit dem Hähnchen fertig garen. Zum Schluss den Bulgursalat auf einen Teller geben und die Hähnchenfilets mit den Frühlingszwiebeln darauf anrichten.

Mein Tipp:

Geben Sie in das Salzwasser etwas Currypulver, dann erhält der Bulgur eine leuchtend gelbe Farbe.

Überbackene Crostini

Zutaten:

100 g rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, 100 g Mozzarella, 5 Blatt Basilikum
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Paprika in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Die geschnittene Paprika auf den Crostini verteilen und das Basilikum darauflegen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Crostini legen. Die Weißbrotscheiben für ca. 2–3 Min. unter dem Grill des Backofens überbacken.



Brotsalat mit Feta, Tomaten, Gurken, Petersilie, Kapern und Kürbiskernen

Zutaten:

2 Stück altbackene Brötchen oder Brot
 2 Stück Tomaten
 1 Stück Salatgurke
 2 Stück Blattsalat z. B. Lollo rosso
 2 EL Kapern
 200 g Feta
 4 EL getrocknete Oliven
 Blattpetersilie, Kürbiskerne, natives Olivenöl, Balsamessig, Kürbiskernöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Brötchen halbieren, in Scheiben schneiden und im Olivenöl goldbraun rösten. Tomaten und die Gurke in grobe Stücke schneiden. Vom Blattsalat die Blätter ablösen, waschen und klein zupfen. Die Blattpetersilie ebenfalls zupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamessig und Olivenöl marinieren. Anschließend die Kapern, die Oliven und Kürbiskerne unter den Salat geben. Den marinierten Salat auf einer Platte anrichten, Feta würfeln und auf dem Brotsalat verteilen und zum Schluss mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Mein Tipp:

Sie können auch andere Käsesorten wie Mozzarella oder Bergkäse für den Salat verwenden.

Gebratene Gemüsespießchen

mit Zucchini, Auberginen, roten Zwiebeln und Knoblauch

Zutaten für 12 Spießchen:

- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück Aubergine
- 2 Stück rote Zwiebeln
- 6 Stück Knoblauchzehen
- 6 EL Pesto
- Natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Zucchini, die Aubergine und die Zwiebeln in ca. 4x4 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch mit der Schale halbieren. Das Gemüse abwechselnd auf einen Spieß stecken. Verwenden Sie für jeden Spieß eine halbe Knoblauchzehe. Anschließend das Gemüse mit Pesto marinieren, würzen und im Olivenöl bei geringer Hitze braten.

Alternativen für weitere Gemüsespießchen:

Paprika, Kohlrabi, Zwiebeln und Champignons / kleine Tomaten, gelbe Paprika und weiße Zwiebeln / Herbstspieß: Kürbis, Birnen und Kartoffeln (kurz vorgegart) / Fenchel, Zucchini, rote Paprika und Auberginen

Original kretischer Bauernsalat vom Land

Zutaten:

- 2 Stück Fleischtomaten
- 3 Stück Minigurken
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Bund Portulak oder ein Kopf anderer Blattsalat
- 2 Stück gekochte Kartoffeln
- 2 Stück gekochte Eier
- 2 EL Kapern
- 2 EL schwarze getrocknete Oliven
- 100 g Paximadi oder getrocknetes Vollkornbrot
- 200 g Feta
- Pfeffer aus der Mühle, Salz, Rotweinessig, natives Olivenöl extra



Zubereitung:

Zunächst die Fleischtomaten, Minigurken, Paprika und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Die rote Zwiebel in Scheiben schneiden. Den Portulak waschen und klein zupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Rotweinessig und Olivenöl zugeben und gut vermischen. Anschließend das Brot in Stücke brechen, den Feta grob würfeln und zusammen mit den Oliven und den Kapern unter den Salat heben. Zum Schluss den Bauernsalat auf einem Teller anrichten und mit den gekochten Eiern garnieren.

Mein Tipp:

Sie können statt dem Portulak auch Blattpetersilie unter den Salat geben.

„Salat & Co.“

Das Kochbuch der Deutschen Herzstiftung e.V.

Das Buch „Salat & Co.“ von Gerald Wüchner ist auch über die Herzstiftung zu beziehen und kostet 14,95 Euro zuzüglich Versand.

<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/salat-kochbuch>

„Mehr Rezepte für ein starkes Herz finden Sie hier!“

