

REZEPTE IM  
**Juni**

Vorspeise:

**Erdbeersalat mit Rucola,  
Avocado und Feta**

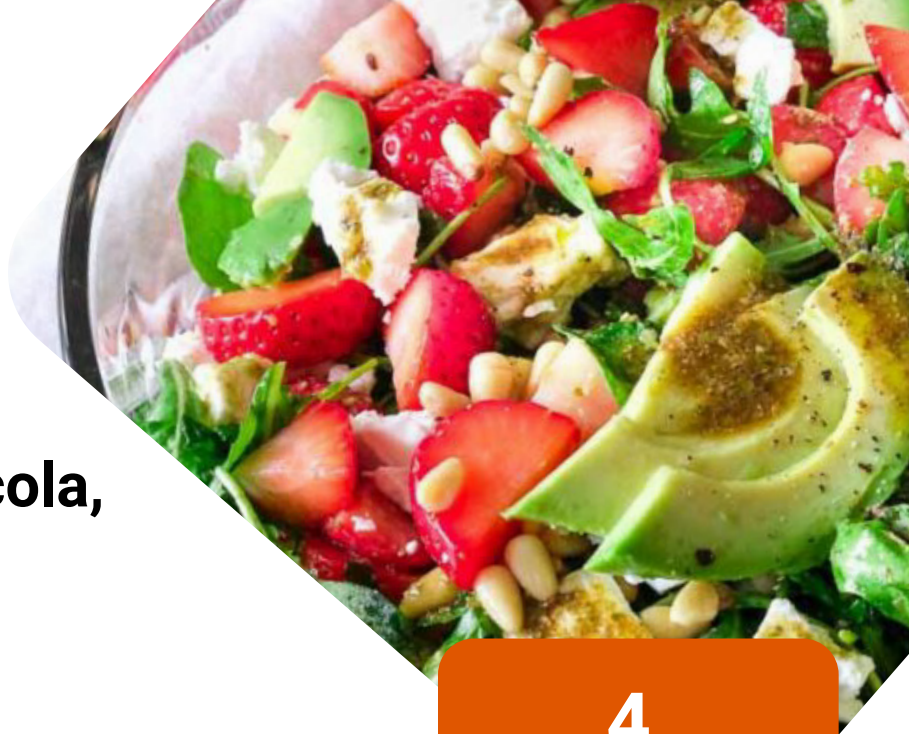
Hauptgericht:

**Asiatischer Nudelsalat  
Yum-Yum-Style**

Erfrischungsgetränk:

**Mango-Mojito** (alkoholfrei)





Vorspeise:

## **Erdbeersalat mit Rucola, Avocado und Feta**

### **Zutaten:**

#### Dressing:

- 1 EL grünes Pesto
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig (optional Balsamicocreme oder Zitronensaft)

#### Erdbeersalat:

- 150 g Rucola (alternativ Babyspinat oder Salat)
- 300 g Erdbeeren (reif)
- 1 Avocado (reif)
- 200 g Feta (alternativ Halloumi, Mozzarella oder Burrata)
- Salz
- Pfeffer

zum Servieren (optional): Brot oder Baguette

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Abdecken und bis zum Servieren beiseite stellen.

Den Rucola waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Erdbeeren je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Die reife Avocado in Stücke schneiden. Den Feta in Stücke schneiden oder mit den Fingern in Stücke brechen.

Alle Zutaten für den Salat in eine großen Schüssel geben.

Das Dressing darüber geben, mischen und optional mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Vor dem Anmachen nehmen wir ein paar Stücke Erdbeeren, Avocado und Feta weg und dekorieren den Salat damit.

Optional mit frischem Brot oder Baguette servieren.

**4**  
**Portionen**



Hauptgericht:

## **Asiatischer Nudelsalat**

### **Yum-Yum-Style**

(schnell & einfach)

**4**  
**Portionen**

### **Zutaten:**

- 1 Chinakohl
- 2 Instant Nudel-Snack (z.B. Yum-Yum)
- 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- 70 g Mandelstifte

#### Für das Dressing:

- 60 ml Sonnenblumenöl
- 40 ml Wasser
- 2 EL Essig
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker

#### Als Topping:

- Erdnüsse (oder Sonnenblumenkerne)



## Zubereitung:

Schneide den Chinakohl und die Möhre in dünne Streifen.  
Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in Ringe.  
Gib alles in eine Schüssel. Zerbrösel die Instant Nudeln dazu.

Verrühre Sonnenblumenöl, Wasser, Essig, Sojasauce und braunen Zucker mit der Würzmischung aus den Instant-Nudeln. Gieße das Dressing über die Gemüse-Nudelmischung und verrühre alles gut.

Röste die Mandeln ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne.  
Mische sie unter den Nudelsalat. Stelle ihn bis zum Verzehr kalt.

Bestreue ihn vor dem Servieren nach Belieben mit gerösteten Erdnüssen oder Sonnenblumenkernen.



Erfrischungsgetränk:

## **Mango-Mojito** (alkoholfrei)

**2  
Gläser**

### **Zutaten:**

- 1 reife Mango
- 1 Limette
- ½ Bund frische Minze
- 500 ml Mineralwasser
- Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Mango schälen, Fruchtfleisch vorsichtig vom Kern schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Fruchtfleisch, Limettensaft und ca. 12 Blätter Minze in einem Standmixer (ersatzweise mit dem Pürierstab) fein pürieren.

Das Mangopüree auf zwei Gläser verteilen und jeweils mit ca. 200 ml kaltem Mineralwasser aufgießen. Zum Schluss in jedes Glas 3-4 Eiswürfel geben und jeweils mit einem Zweig Minze garnieren.