



**sports**  
for  
**everybody**

das Fitness-Center für  
Gesundheitsbewusste

## **Satt und light in den Sommer – 6 Rezepte für Salate als Hauptgang**

**Rezept:** Frischer Spinatsalat mit Lammfilet für 4 Personen

**Zutaten:** 300 g frischer Blattspinat – 300 g junge Bundmöhren – ½ Rettich 1 kleine Dose Kichererbsen – 2 EL Öl – 300 g Lammfilet – 150 g fettarmer Joghurt – 2 EL Diätmayo – frischer Kräuter z.B. Minze und Estragon – 2 EL Zitronensaft – Salz – Pfeffer

**Zubereitung:**

Blattspinat gründlich waschen, trocken tupfen von harten Stielen befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren und Rettich schälen und putzen. Möhren in Streifen und Rettich in dünne Scheiben schneiden, Kichererbsen abtropfen lassen und zum Gemüse geben. In Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Lammfilets pro Seite ca. 4 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen. Inzwischen Dressing aus Joghurt, Diätmayo, Kräutern und dem restlichen Öl, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwas anrühren. Spinat auf Tellern anrichten. Vorbereitetes Gemüse und Kichererbsen darauf verteilen. Filets aus der Folie nehmen, in feine Streifen schneiden, zum Salat geben und mit Dressing servieren.

**Kalorien pro Person: 300 kcal; 13 g Fett, 30 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate**

**Rezept:** Romanescosalat mit Garnelen für 4 Personen

**Zutaten:** 300 g TK Garnelen – 100 ml Weißwein – 2 Köpfe Romanesco – Salz – 500 g Kirschtomaten – 2 rote Zwiebeln – ½ Avocado – 2 EL frischer Zitronensaft – 150 g Joghurt (0,1 % Fett) – Pfeffer – 2 EL Mineralwasser – ½ Bund Schnittlauch – 1 TL Öl – 1 Knoblauchzehe – 2 gehackte Walnüsse – 2 EL Kürbiskerne – 2 EL Leinsamen – 2 EL Kresse

**Zubereitung:**

Garnelen aus der Packung nehmen und zum Auftauen in Weißwein legen. Romanesco putzen und Röschen abteilen. In Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Zwiebeln von der Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Avocado mit Zitronensaft, Joghurt, Salz, Pfeffer und Mineralwasser pürieren. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden und zum Dressing geben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch ins Öl pressen, Garnelen abtupfen und im Öl von beiden Seiten anbraten. Alle Zutaten mischen und auf Tellern anrichten. Avocadodressing darüber geben und bestreut mit gehackten Walnüssen, Kürbiskernen, Leinsamen und Kresse servieren.

**Kalorien pro Person: 355 kcal, 19 g Fett, 33 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate**

**Rezept:** Bohnensalat mit Ziegenkäse für 4 Personen

**Zutaten:** 500 g grüne Bohnen – Salz – 1 kleine rote Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 1 Bund Petersilie – 4 EL Olivenöl – 2 EL heller Essig – Pfeffer – 1 Kopf Radicchio – 1 Kopfsalat – 200 g Ziegenkäserolle (Diät) – 8 EL Mungbohnenprossen.

**Zubereitung:**

Bohnen waschen, putzen. 10 Minuten in Wasser blanchieren. Zwiebel putzen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen durchpressen. Petersilie hacken. Vorbereitete Zutaten mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer verrühren und Bohnen dazu geben. Radicchio und Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Tellern anrichten. Grill des Backofens auf 250 0 Celsius stellen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und in eine

feuerfeste Form legen und goldbraun gratinieren. Bohnen auf dem Salatbett anrichten. Auf jeden Teller ein Stück Käse geben. Vinaigrette auf dem Salat verteilen. Mungbohnen sprossen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und über den Salat streuen.

**Kalorien pro Person: 262 kcal; 12 g Fett, 17 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate**

**Rezept:** lauwarmer Glasnudelsalat für 4 Personen

**Zutaten:** 300 g Hähnchenbrust – 2 große rote Paprikaschoten – 1 Gemüsezwiebel – 1 EL Rapsöl – Salz – Pfeffer – 4 EL Sojasauce – 200 g Glasnudeln – 1 TL Paprikapulver – je ¼ Chilipulver und Cayennepfeffer – 2 Chicorée – 2 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:**

Hähnchenbrust, Paprika und Zwiebeln in feine, lange Streifen schneiden. Hähnchenbrust in großen Topf in Öl anbraten, nach 5 Minuten Paprika und Zwiebeln dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen bis sie bissfest sind. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und zum Hähnchen geben. Mit Paprika-, Chilipulver und Cayennepfeffer würzen. Chicorée und Frühlingszwiebeln putzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chicoréeblätter auf Tellern anrichten, Salat darauf verteilen und mit Zwiebeln bestreut lauwarm servieren.

**Kalorien pro Person: 385 kcal; 8 g Fett, 30 g Eiweiß, 46 g Kohlenhydrate**

**Rezept:** Nudelsalat mit Forelle für 4 Personen

**Zutaten:** 300 g Muschelnudeln – Salz – 150 g TK Erbsen – 150 g TK Zuckerschoten – ½ Salatgurke – ½ Bund Frühlingszwiebeln – 1 Bund Bärlauch – 2-3 junge Möhren – 300 g geräucherte Forelle – 4 EL Crème légère – 150 g Joghurt (0,1 % Fett) – 1 EL Weinessig – 1 EL Öl – ½ Bund Dill - Pfeffer

**Zubereitung:**

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abschrecken und in einer Schüssel beiseite stellen. Erbsen und Zuckerschoten blanchieren und eiskalt abschrecken, damit das frische Grün erhalten bleibt. Salatgurke, Frühlingszwiebeln, Bärlauch und Möhren putzen. Alles in feine Streifen schneiden, Forelle in mundgerechte Stücke zupfen Dressing aus Crème légère, Joghurt, Weißweinessig, Öl und fein gehacktem Dill anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Alles gut durchrühren und eine Stunde ziehen lassen.

**Kalorien: 480 kcal; 11 g Fett, 30 g Eiweiß, 60 g Kohlenhydrate**

**Rezept:** Spargelsalat mit gefüllten Tomaten für 4 Personen

**Zutaten:** 1 kg grüner Spargel – Salz – 2 Bund Rucola – 1 Kopf Römersalat – 4 EL Pinienkerne – ½ Bund Schnittlauch – 100 g fettarmer Frischkäse (max. 12 % Fett) – Pfeffer – 250 g Kirschtomaten – 2 EL Olivenöl – 2 EL frischer Zitronensaft – 1 kl. Zwiebel

**Zubereitung:**

Spargel putzen und in Salzwasser blanchieren. Rucola und Römersalat waschen und putzen, Römersalat in mundgerechte Stücke schneiden und mit Rucola auf Tellern anrichten. Spargel in Stücke schneiden und auf dem Salatbett verteilen. Pinienkerne rösten, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Hälfte der Pinienkerne und Schnittlauchringe mit fettarmem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten vorsichtig aushöhlen, den Saft dabei auffangen. Die Tomaten mit Frischkäse füllen und ebenfalls auf das Salatbett geben. Den aufgefangenen Tomatensaft mit Olivenöl, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel schälen, in hauchdünne Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Kurz durchziehen lassen, zum Salat geben und mit Pinienkernen bestreut servieren.

**Kalorien: 265 kcal; 17 g Fett, 15 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate**