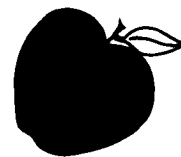


Salate



Bunter Wintersalat

100 g Feldsalat	waschen, putzen und abtropfen lassen
300 g Chicorée	waschen, putzen, den bitteren Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden
3 Lauchzwiebeln	putzen, waschen und in Ringe schneiden
200 g Zucchini	waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden
1 Apfel	waschen, evtl. schälen, würfeln
1 Kiwi	schälen, vierteln und in Scheiben schneiden
200 g Maiskörner	abtropfen lassen
4 Eßl. Mascarpone oder Frischkäse	verrühren und unter den Salat heben
2- 3 Eßl. Zitronensaft	
Salz, Pfeffer, Zucker	
1 Eßl. Olivenöl	
3 Eßl. Schnittlauchröllchen	

Erfrischender Salat



3 rote Äpfel	Äpfel mit der Schale verarbeiten, Obst und Gemüse vorbereiten, den Ananassaft anderweitig verwenden. Äpfel, Zwiebeln, Ananas, Gurken und Paprika in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft und Öl gut miteinander verschlagen, würzen und mit den übrigen Zutaten mischen, mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.
3 mittelgroße Zwiebeln	
1 kl. Dose Ananas	
4 saure Gurken	
2 Paprikaschoten, rot und grün	
4 EL Zitronensaft	
4 EL Öl	
Salz und grob geschroteten Pfeffer nach Geschmack	
1 Prise Zucker	
gehackte Petersilie und Zitronenmelisse	