

# Wintersalat mit Grapefruit und Walnüssen



**Zubereitungszeit: 25 min**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Für 4 Personen**

## **Zutaten:**

150 g Feldsalat  
12 Radieschen  
1 Grapefruit  
1 Fenchelknolle (mit Grün)  
1 TL Senf  
1 TL helle Sojasauce  
2 Prisen Kurkuma (gemahlen)  
3 EL Zitronensaft  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer (aus der Mühle)  
1 Avocado  
50 g Walnuskerne

## **Anleitung:**

Den Feldsalat und die Radieschen putzen und waschen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Grapefruit schälen und die Filets mit einem Messer zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Das Fenchelgrün grob hacken.

Den Senf, die Sojasauce, Kurkuma, Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Spalten schneiden.

Den Feldsalat, Radieschen, Grapefruit, Fenchel, Avocado und Walnüsse vorsichtig vermischen und mit dem Dressing beträufeln. Den Salat in tiefen Tellern anrichten, mit Pfeffer übermahlen und mit Fenchelgrün bestreut servieren.

# Lachsfilet mit Tomaten, Gurken und Kresse



**Zubereitungszeit:** 10 min  
**Braten:** ca. 6 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Für 4 Personen**

**Anleitung:**

**Zutaten:**

1 Salatgurke  
300 g Kirschtomaten  
1 EL Zitronensaft  
2 EL weißer Balsamico  
4 EL Pflanzenöl  
Salz  
1 Prise Zucker  
4 Lachsfilets (à ca. 180 g)  
1/2 Kästchen Gartenkresse

Die Gurke waschen, putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Zusammen mit den Gurken auf Tellern anrichten. Den Zitronensaft mit dem Balsamico, 3 EL Öl, Salz und Zucker verrühren und abschmecken. Über das Gemüse träufeln.

Den Lachs abbrausen, trocken tupfen, salzen und im restlichen Öl in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten circa 6 Minuten goldbraun braten. Auf den Salat setzen und mit der geschnittenen Kresse garniert servieren.

# Joghurtdessert mit Früchten



**Zubereitungszeit:** 35 min  
**Kühlzeit:** ca. 3 h  
**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Für 4 Personen**

**Anleitung:**

**Zutaten:**

6 Blatt Gelatine  
2 Eier  
75 g Zucker  
1/2 Zitrone (Saft)  
150 ml MinusL frische  
Schlagsahne  
200 g MinusL Joghurt  
(mild, 1,5%)  
200 g MinusL Speisequark-  
zubereitung (Magerstufe)

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und Zitronensaft über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Von der Hitze nehmen und die ausgedrückte Gelatine unterrühren, bis sie sich vollständig gelöst hat. Kalt schlagen.

Die Eiweiße und die Sahne jeweils steif schlagen. Den Joghurt mit dem Quark unter die Eigelbcreme rühren, die Sahne und den Eischnee unterheben und die Mousse in eine flache Form füllen. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

**Zum Garnieren:**

100 ml MinusL frische  
Schlagsahne  
2 Mandarinen  
5-6 Erdbeeren  
2 Kiwis

Zum Garnieren die Sahne cremig schlagen. Die Mandarinen schälen und zerteilen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Schlagsahne auf die Creme streichen, mit den Früchten belegen und in Stücke geteilt servieren.