READLY



500 REZEPTE + DRESSINGS

SALATE IM GLAS

Frisch, knackig und fertig für die ganze Woche

Lena Hoffmann · Ernährungscoach

EINLEITUNG

Salate im Glas



Schön, dass du da bist! In dieser Sammlung findest du 500 Rezepte für Salate im Glas, jedes mit seinem selbst gemachten Dressing. Die Idee ist einfach: Am Sonntag bereitest du in etwa 30 Minuten die Gläser für die kommenden Tage vor, und unter der Woche nimmst du dir eines aus dem Kühlschrank. Kein welker Salat mehr, kein teures Mittagessen to go und jeden Tag reichlich Gemüse.

Alle Zutaten bekommst du im Supermarkt um die Ecke. Du brauchst keine besonderen Gläser: Jedes Glas, das gut schließt, funktioniert. Viel Spaß und guten Appetit!

Lena Hoffmann, Ernährungscoach

DAS GEHEIMNIS

Das Geheimnis der Schichten

Ein Salat im Glas bleibt nur knackig, wenn du das Glas in der richtigen Reihenfolge füllst. In jedem Rezept sind die Schichten schon nummeriert:

1. **Dressing ganz unten.** So berührt es die Blätter nicht und nichts wird weich.
2. **Festes Gemüse** wie Gurke, Paprika, Karotte und Zwiebel. Es bildet eine Wand zwischen Dressing und dem Rest.
3. **Getreide und Hülsenfrüchte:** Quinoa, Nudeln, Reis, Bohnen oder Linsen.
4. **Protein:** Hähnchen, Eier, Fisch, Käse oder Tofu.
5. **Weiches Gemüse und Obst**, zum Beispiel Cherrytomaten, Oliven oder Mango.
6. **Blattsalat** ganz oben, möglichst weit weg vom Dressing.
7. **Topping:** Nüsse, Kerne oder frische Kräuter. Croûtons, Tortilla-Chips, Röstzwiebeln und Avocado getrennt aufbewahren.

IN DER PRAXIS

Welche Gläser?

Für eine ganze Mahlzeit nimmst du ein Glas mit 750 ml, für eine Beilage eines mit 500 ml. Ob Glas oder Kunststoff, spielt keine Rolle, Hauptsache der Deckel schließt gut. Ein Glas mit weiter Öffnung lässt sich am leichtesten füllen.

FRISCH UND SICHER

Wie lange hält sich ein Glas?

In jedem Rezept steht, wie lange sich das Glas hält. Das hängt von der empfindlichsten Zutat ab:

Nur Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte	**bis zu 7 Tage**
Mit Käse	**bis zu 5 Tage**
Mit Reis, Reisnudeln oder Ei	**4 Tage**
Mit Hähnchen oder Fleisch	**3 Tage**
Mit Fisch oder Garnelen	**2 Tage**

> Bewahre die Gläser immer im Kühlschrank auf (höchstens 4 °C) und lass gekochte Zutaten vollständig abkühlen, bevor du sie einfüllst. Du möchtest Gläser mit Fisch oder Hähnchen für die ganze Woche vorbereiten? Dann bewahre das Protein getrennt auf und gib es erst am Tag des Verzehrs dazu. Wenn etwas nicht gut aussieht oder riecht, iss es nicht.

DIE SONNTAGSMETHODE

5 Gläser in etwa 30 Minuten

1. Such dir 2 oder 3 Rezepte für die Woche aus. Viele Rezepte teilen sich dasselbe Dressing und dasselbe Getreide.
2. Bereite das Dressing zu. Jedes Rezept reicht für 4 Gläser.
3. Setze Getreide oder Nudeln auf und röste bei Bedarf das Gemüse im Ofen.
4. Schneide in der Zwischenzeit das gesamte Gemüse und lass alles Gekochte abkühlen.
5. Fülle die Gläser Schicht für Schicht, schließe die Deckel und stell sie in den Kühlschrank. Fertig für die ganze Woche!

INHALT

Alle Rezepte

Selbst gemachte Dressings	C1–C22
Griechische Gläser	1–25
Italienische Gläser	26–50
Sizilianische Gläser	51–75
Mexikanische Gläser	76–100
Asiatische Gläser	101–125
Thai-Gläser	126–150
Japanische Gläser	151–175
Indische Gläser	176–200
Libanesische Gläser	201–225
Französische Gläser	226–250
Alpine Gläser	251–275
Caesar-Gläser	276–300
Nordische Gläser	301–325
Spanische Gläser	326–350
Sommerliche Obstgläser	351–375
Herbstliche Gläser	376–400
Vegane Protein-Gläser	401–425
Protein-Gläser	426–450
Marokkanische Gläser	451–475
Poke-Gläser	476–500

DIE GRUNDLAGEN

Selbst gemachte Dressings

Jedes Dressing reicht für 4 Gläser (2 EL pro Glas). Bereite es in einem sauberen Schraubglas zu: Deckel drauf, schütteln, fertig. Im Kühlschrank aufbewahren.

C1 Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing

± 110 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Honig
- Salz und Pfeffer

Alles in einem Schraubglas schütteln, bis das Dressing gut verbunden ist.

C2 Balsamico-Dressing

± 105 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Mit einer Gabel verquirlen oder in einem kleinen Glas schütteln.

C3 Pesto-Dressing

± 120 kcal pro Glas · Haltbar: 5 Tage

- 4 EL Basilikum-Pesto
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Pfeffer

Alles zu einer glatten Soße verrühren.

C4 Sizilianisches Dressing

± 110 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- Saft und Schale von 1 Orange
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Kapern, fein gehackt
- ½ TL Chiliflocken
- Salz

Gut durchschütteln.

C5 Limetten-Koriander-Dressing

± 95 kcal pro Glas · Haltbar: 5 Tage

- 5 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 2 Limetten
- 1 Handvoll Koriander, sehr fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Honig
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz

Alles verrühren oder kurz mit dem Stabmixer pürieren.

C6 Sesam-Sojasoße-Dressing

± 90 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Honig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Sesam

Verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.

C7 Ingwer-Soja-Dressing

± 70 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamöl

Alles in einem Schraubglas schütteln.

C8 Erdnuss-Dressing

± 120 kcal pro Glas · Haltbar: 5 Tage

- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1 TL scharfe Soße (Sambal oder Sriracha)
- 4 EL lauwarmes Wasser

Die Erdnussbutter im lauwarmen Wasser auflösen, dann den Rest unterrühren.

C9 Curry-Joghurt-Dressing

± 45 kcal pro Glas · Haltbar: 4 Tage

- 8 EL Naturjoghurt
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

Zu einer glatten Creme verrühren.

C10 Tahini-Zitronen-Dressing

± 100 kcal pro Glas · Haltbar: 5 Tage

- 4 EL Tahini
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 4 bis 5 EL kaltes Wasser
- Salz

Zu einer cremigen Soße verquirlen. Ist sie zu dick, noch etwas Wasser zugeben.

C11 Französische Senf-Vinaigrette

± 105 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Schalotte, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Senf und Essig verquirlen, dann das Öl in dünnem Strahl unterschlagen.

C12 Honig-Senf-Dressing

± 100 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Alles in einem Schraubglas schütteln.

C13 Leichtes Caesar-Dressing

± 60 kcal pro Glas · Haltbar: 4 Tage

- 6 EL Naturjoghurt
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Worcestersoße
- Pfeffer

Zu einer glatten Creme verrühren.

C14 Joghurt-Dill-Dressing

± 40 kcal pro Glas · Haltbar: 4 Tage

- 8 EL Naturjoghurt
- 2 EL frischer Dill, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten gut verrühren.

C15 Dressing mit geräuchertem Paprika

± 105 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Sherry- oder Rotweinessig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ½ TL Honig
- Salz

Gut durchschütteln.

C16 Ahornsirup-Senf-Dressing

± 105 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer

Alles in einem Schraubglas schütteln.

C17 Spezial-Dressing

± 55 kcal pro Glas · Haltbar: 4 Tage

- 6 EL Naturjoghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Schnittlauch, in Röllchen
- Salz und Pfeffer

Zu einer glatten Creme verrühren. Cremig, leicht und passt zu fast jedem Salat.

C18 Harissa-Dressing

± 100 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft
- 1 bis 2 TL Harissa
- 1 TL Honig
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz

Alles gut verrühren.

C19 Soja-Limetten-Dressing

± 70 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 3 EL Sojasoße
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Honig
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

Verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.

C20 Zitrus-Dressing

± 95 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 5 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Orange
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz

Alles in einem Schraubglas schütteln, bis es gut verbunden ist.

C21 Süß-saures Dressing

± 80 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Sojasoße
- ½ TL Chiliflocken

Verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat.

C22 Mein Basis-Dressing

± 100 kcal pro Glas · Haltbar: 7 Tage

- 6 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
- Salz und Pfeffer

Alles in einem Schraubglas schütteln. Das ist mein Basis-Dressing: Es passt zu jedem Salat.

REZEPTE 1–25

Griechische Gläser

Die großen Klassiker aus Griechenland: knackig, frisch und mit viel Zitrone.

1 Griechisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

2 Griechisches Glas mit Ei, Zwiebel und gegrillter Paprika

± 280 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Bulgur, das hartgekochte Ei und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

3 Griechisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Cherrytomaten

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

4 Griechisches Glas mit Feta, Fenchel und gegrillter Paprika

± 360 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Gurke darauf, dann die Kritharaki, den Feta und die gegrillte Paprika. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

5 Griechisches Glas mit Hähnchen, Gurke und gegrillter Paprika

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die gelbe Paprika darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

6 Griechisches Glas mit Ei, Gurke und Cherrytomaten

± 310 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

7 Griechisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und schwarzen Oliven

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Gurke darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

8 Griechisches Glas mit Feta, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 320 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann den Bulgur, den Feta und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

9 Griechisches Glas mit Hähnchen, Paprika und schwarzen Oliven

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

10 Griechisches Glas mit Ei, Paprika und schwarzen Oliven

± 310 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann den Bulgur, das hartgekochte Ei und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

11 Griechisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Artischockenherzen

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann den Bulgur, die gegrillte Hähnchenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

12 Griechisches Glas mit Feta, Gurke und gegrillter Paprika

± 340 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, den Feta und die gegrillte Paprika. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

13 Griechisches Glas mit Ei, Zwiebel und Artischockenherzen

± 380 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann den Bulgur, das hartgekochte Ei und die Artischockenherzen. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

14 Griechisches Glas mit Halloumi, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Dinkel, den gegrillten Halloumi und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

15 Griechisches Glas mit Feta, Paprika und schwarzen Oliven

± 360 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Fenchel darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

16 Griechisches Glas mit Hähnchen, Paprika und schwarzen Oliven

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

17 Griechisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Artischockenherzen

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

18 Griechisches Glas mit Ei, Fenchel und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Paprika darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

19 Griechisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C1

1 Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

20 Griechisches Glas mit Feta, Paprika und Artischockenherzen

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1 Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2 Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3 Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Feta – 40 g, zerbröckelt
5 Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6 Babyspinat – 30 g
7 Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, den Feta und die Artischockenherzen. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

21 Griechisches Glas mit Feta, Fenchel und schwarzen Oliven

± 320 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C22

1 Mein Basis-Dressing – 2 EL
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Feta – 40 g, zerbröckelt
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Gurke darauf, dann den Bulgur, den Feta und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

22 Griechisches Glas mit Ei, Paprika und gegrillter Paprika

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Kichererbsen, das hartgekochte Ei und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

23 Griechisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

24 Griechisches Glas mit Halloumi, Fenchel und Artischockenherzen

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den gegrillten Halloumi und die Artischockenherzen. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

25 Griechisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und gegrillter Paprika

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Bulgur, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

REZEPTE 26–50

Italienische Gläser

Pasta, Mozzarella und Tomate: der Geschmack des italienischen Sommers.

26 Italienisches Glas mit Thunfisch, Zwiebel und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

27 Italienisches Glas mit Thunfisch, Paprika und schwarzen Oliven

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

28 Italienisches Glas mit Thunfisch, Zucchini und getrockneten Tomaten

± 420 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

29 Italienisches Glas mit Pute, Paprika und schwarzen Oliven

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

30 Italienisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und Cherrytomaten

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Paprika darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

31 Italienisches Glas mit Pute, Zucchini und Artischockenherzen

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die gelbe Paprika darauf, dann die Kritharaki, die Putenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

32 Italienisches Glas mit Pute, Fenchel und schwarzen Oliven

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1 Balsamico-Dressing – 2 EL
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Babyspinat – 30 g
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

33 Italienisches Glas mit Mini-Mozzarella, Paprika und schwarzen Oliven

± 470 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C3

1 Pesto-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3 Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Babyspinat – 30 g
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Dinkel, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

34 Italienisches Glas mit Hähnchen, Paprika und schwarzen Oliven

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1 Balsamico-Dressing – 2 EL
2 Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2 Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Rucola – 25 g
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

35 Italienisches Glas mit Mini-Mozzarella, Fenchel und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Paprika darauf, dann den Dinkel, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

36 Italienisches Glas mit Pute, Paprika und Artischockenherzen

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Rucola – 25 g
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Fenchel darauf, dann die weißen Bohnen, die Putenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Rucola obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

37 Italienisches Glas mit Hähnchen, Zucchini und Artischockenherzen

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Rucola – 25 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die gelbe Paprika darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Rucola obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

38 Italienisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und Artischockenherzen

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Artischockenherzen – 50 g, geviertelt
6. Babyspinat – 30 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gegrillte Hähnchenbrust und die Artischockenherzen. Gib den Babyspinat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

39 Italienisches Glas mit Pute, Fenchel und getrockneten Tomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Rucola – 25 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Rucola obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

40 Italienisches Glas mit Hähnchen, Zucchini und getrockneten Tomaten

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die rote Zwiebel darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

41 Italienisches Glas mit Thunfisch, Paprika und getrockneten Tomaten

± 440 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann die Kritharaki, den Thunfisch und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

42 Italienisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Fenchel darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

43 Italienisches Glas mit Pute, Paprika und schwarzen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

44 Italienisches Glas mit Mini-Mozzarella, Paprika und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

45 Italienisches Glas mit Pute, Zwiebel und getrockneten Tomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gelbe Paprika darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

46 Italienisches Glas mit Pute, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 330 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gegrillte Zucchini darauf, dann die weißen Bohnen, die Putenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

47 Italienisches Glas mit Thunfisch, Fenchel und getrockneten Tomaten

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die gelbe Paprika darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

48 Italienisches Glas mit Pute, Zucchini und getrockneten Tomaten

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Rucola – 25 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

49 Italienisches Glas mit Hähnchen, Paprika und getrockneten Tomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C3

1. Pesto-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Frisches Basilikum – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Fenchel darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frisches Basilikum darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

50 Italienisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und schwarzen Oliven

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 51–75

Sizilianische Gläser

Orange, Fenchel und Oliven: sonnig, frisch und ein bisschen scharf.

51 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Staudensellerie und grünen Oliven

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

52 Sizilianisches Glas mit Feta, Fenchel und Cherrytomaten

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und den Staudensellerie darauf, dann den Dinkel, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

53 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Kapern

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Staudensellerie darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

54 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und Kapern

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und den Staudensellerie darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

55 Sizilianisches Glas mit Feta, Paprika und grünen Oliven

± 350 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, den Feta und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

56 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Fenchel und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

57 Sizilianisches Glas mit Feta, Radieschen und Orange

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Paprika darauf, dann die Kritharaki, den Feta und die Orange. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

58 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Radieschen und Kapern

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

59 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Paprika und Kapern

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann die Kritharaki, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

60 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Radieschen darauf, dann die weißen Bohnen, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

61 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Kapern

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

62 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Fenchel und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Paprika darauf, dann den Dinkel, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

63 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Paprika und Orange

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann den Couscous, die gekochten Garnelen und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

64 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und den Staudensellerie darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

65 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Paprika und Cherrytomaten

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann den Couscous, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

66 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1 Zitrus-Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3 Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Babyspinat – 30 g
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und den Fenchel darauf, dann die Kritharaki, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

67 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Staudensellerie und grünen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1 Zitrus-Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die gekochten Garnelen und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

68 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Staudensellerie und Kapern

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1 Sizilianisches Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5 Kapern – 10 g, abgetropft
6 Babyspinat – 30 g
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und den Fenchel darauf, dann die weißen Bohnen, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

69 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Paprika und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann den Couscous, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

70 Sizilianisches Glas mit Garnelen, Paprika und Kapern

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, die gekochten Garnelen und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

71 Sizilianisches Glas mit Feta, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Kritharaki (Risoni) – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und den Fenchel darauf, dann die Kritharaki, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

72 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Zwiebel und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann den Couscous, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

73 Sizilianisches Glas mit Thunfisch, Paprika und Orange

± 390 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, den Thunfisch und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

74 Sizilianisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und grünen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C4

1. Sizilianisches Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die grünen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

75 Sizilianisches Glas mit Feta, Staudensellerie und Kapern

± 320 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, den Feta und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 76–100

Mexikanische Gläser

Bohnen, Mais und Limette. Sie machen satt und sind schön bunt.

76 Mexikanisches Glas mit Pute, Paprika und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann den Naturreis, die Putenbrust und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

77 Mexikanisches Glas mit Ei, Mais und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Mais – 50 g, abgetropft
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und die gelbe Paprika darauf, dann die Kidneybohnen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

78 Mexikanisches Glas mit Pute, Paprika und Avocado

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa und die Putenbrust. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Romanasalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

79 Mexikanisches Glas mit Feta, Paprika und Mango

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Mango. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

80 Mexikanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Avocado

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa und die gegrillte Hähnchenbrust. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

81 Mexikanisches Glas mit Feta, Paprika und Avocado

± 420 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Rotkohl darauf, dann die schwarzen Bohnen und den Feta. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

82 Mexikanisches Glas mit Pute, Zwiebel und Cherrytomaten

± 290 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Mais – 50 g, abgetropft
3 Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann die Kidneybohnen, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

83 Mexikanisches Glas mit Hähnchen, Mais und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1 Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2 Mais – 50 g, abgetropft
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3 Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und den Rotkohl darauf, dann die schwarzen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

84 Mexikanisches Glas mit Ei, Paprika und Avocado

± 480 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C5

1 Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2 Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2 Mais – 50 g, abgetropft
3 Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6 Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7 Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Mais darauf, dann den Naturreis und das hartgekochte Ei. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

85 Mexikanisches Glas mit Pute, Paprika und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, die Putenbrust und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

86 Mexikanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und den Rotkohl darauf, dann die schwarzen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

87 Mexikanisches Glas mit Feta, Zwiebel und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann die Quinoa, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

88 Mexikanisches Glas mit Feta, Paprika und Cherrytomaten

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

89 Mexikanisches Glas mit Pute, Rotkohl und Avocado

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann die Kidneybohnen und die Putenbrust. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

90 Mexikanisches Glas mit Ei, Zwiebel und Mango

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann die Kidneybohnen, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

91 Mexikanisches Glas mit Feta, Mais und Mango

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Mais – 50 g, abgetropft
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Mango. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

92 Mexikanisches Glas mit Pute, Rotkohl und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann die Kidneybohnen, die Putenbrust und die Mango. Gib den Romanasalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

93 Mexikanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Mango

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Kidneybohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

94 Mexikanisches Glas mit Ei, Paprika und Cherrytomaten

± 310 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann die schwarzen Bohnen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

95 Mexikanisches Glas mit Feta, Zwiebel und Avocado

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann den Naturreis und den Feta. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

96 Mexikanisches Glas mit Pute, Rotkohl und Cherrytomaten

± 270 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann die Kidneybohnen, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

97 Mexikanisches Glas mit Ei, Paprika und Avocado

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Mais darauf, dann die schwarzen Bohnen und das hartgekochte Ei. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

98 Mexikanisches Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Cherrytomaten

± 320 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

99 Mexikanisches Glas mit Pute, Zwiebel und Avocado

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C5

1. Limetten-Koriander-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann den Naturreis und die Putenbrust. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

100 Mexikanisches Glas mit Pute, Paprika und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Tortilla-Chips – 15 g, grob zerbröckelt (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann die schwarzen Bohnen, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Tortilla-Chips getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 101–125

Asiatische Gläser

Knackiges Gemüse mit Sesam und Sojasoße. Ideal für die Mittagspause im Büro.

101 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Ananas

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Zuckerschoten darauf, dann die Soba-Nudeln, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

102 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Orange

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Orange. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

103 Asiatisches Glas mit Tofu, Rotkohl und Ananas

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

104 Asiatisches Glas mit Ei, Rotkohl und Orange

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Karotte – 50 g, geraspelt
3 Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Orange – 60 g, in Stücken
6 Babyspinat – 30 g
7 Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Karotte darauf, dann den Naturreis, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

105 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Babyspinat – 30 g
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

106 Asiatisches Glas mit Tofu, Edamame und Orange

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1 Süß-saures Dressing – 2 EL
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5 Orange – 60 g, in Stücken
6 Chinakohl – 40 g, in Streifen
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den Chinakohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

107 Asiatisches Glas mit Garnelen, Zuckerschoten und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Chinakohl – 40 g, in Streifen
7 Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

108 Asiatisches Glas mit Tofu, Paprika und Ananas

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

109 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Ananas

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Zuckerschoten darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

110 Asiatisches Glas mit Garnelen, Paprika und Ananas

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Rotkohl darauf, dann die Soba-Nudeln, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

111 Asiatisches Glas mit Garnelen, Rotkohl und Mango

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

112 Asiatisches Glas mit Ei, Zuckerschoten und Mango

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Edamame darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

113 Asiatisches Glas mit Tofu, Karotte und Ananas

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

114 Asiatisches Glas mit Ei, Zuckerschoten und Orange

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Edamame darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

115 Asiatisches Glas mit Ei, Zuckerschoten und Ananas

± 330 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, das hartgekochte Ei und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

116 Asiatisches Glas mit Garnelen, Edamame und Orange

± 430 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

117 Asiatisches Glas mit Tofu, Zuckerschoten und Orange

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

118 Asiatisches Glas mit Tofu, Rotkohl und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Zuckerschoten darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

119 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Zuckerschoten und Ananas

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

120 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Karotte und Ananas

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

121 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Edamame und Orange

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Orange. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

122 Asiatisches Glas mit Ei, Paprika und Orange

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

123 Asiatisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

124 Asiatisches Glas mit Garnelen, Karotte und Ananas

± 290 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann die Soba-Nudeln, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

125 Asiatisches Glas mit Tofu, Edamame und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Karotte darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 126–150

Thai-Gläser

Erdnüsse, Limette und frische Kräuter: die typischen Aromen des thailändischen Salats.

126 Thai-Glas mit Garnelen, Paprika und Ananas

± 430 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

127 Thai-Glas mit Roastbeef, Gurke und Cherrytomaten

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann die Quinoa, das Roastbeef und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das Roastbeef erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

128 Thai-Glas mit Tofu, Gurke und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

129 Thai-Glas mit Tofu, Gurke und Cherrytomaten

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Frühlingszwiebel darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

130 Thai-Glas mit Garnelen, Karotte und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

131 Thai-Glas mit Garnelen, Karotte und Ananas

± 290 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

132 Thai-Glas mit Roastbeef, Gurke und Ananas

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Paprika darauf, dann die Reisnudeln, das Roastbeef und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

133 Thai-Glas mit Tofu, Paprika und Ananas

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Frühlingszwiebel darauf, dann die Reisnudeln, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

134 Thai-Glas mit Roastbeef, Gurke und Mango

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Frühlingszwiebel darauf, dann den Naturreis, das Roastbeef und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

135 Thai-Glas mit Hähnchen, Gurke und Cherrytomaten

± 310 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Frühlingszwiebel darauf, dann die Reisnudeln, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

136 Thai-Glas mit Hähnchen, Paprika und Ananas

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Frühlingszwiebel darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

137 Thai-Glas mit Garnelen, Gurke und Ananas

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

138 Thai-Glas mit Tofu, Rotkohl und Mango

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Gurke darauf, dann die Reisnudeln, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

139 Thai-Glas mit Hähnchen, Gurke und Mango

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Frühlingszwiebel darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

140 Thai-Glas mit Hähnchen, Karotte und Ananas

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Ananas. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

141 Thai-Glas mit Tofu, Karotte und Ananas

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Frühlingszwiebel darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

142 Thai-Glas mit Roastbeef, Frühlingszwiebel und Ananas

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Frühlingszwiebel und die Gurke darauf, dann den Naturreis, das Roastbeef und die Ananas. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

143 Thai-Glas mit Roastbeef, Frühlingszwiebel und Mango

± 310 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Frühlingszwiebel und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, das Roastbeef und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

144 Thai-Glas mit Hähnchen, Frühlingszwiebel und Cherrytomaten

± 320 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Frühlingszwiebel – 10 g, in feinen Ringen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Frühlingszwiebel und den Rotkohl darauf, dann die Reisnudeln, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Chinakohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

145 Thai-Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Cherrytomaten

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C8

1. Erdnuss-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Reisnudeln – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann die Reisnudeln, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

146 Thai-Glas mit Hähnchen, Karotte und Mango

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

147 Thai-Glas mit Garnelen, Gurke und Cherrytomaten

± 270 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Chinakohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

148 Thai-Glas mit Hähnchen, Paprika und Mango

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

149 Thai-Glas mit Roastbeef, Rotkohl und Mango

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Roastbeef – 60 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Erdnüsse – 15 g, ungesalzen, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Gurke darauf, dann die Quinoa, das Roastbeef und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Erdnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

150 Thai-Glas mit Garnelen, Karotte und Cherrytomaten

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Chinakohl obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 151–175

Japanische Gläser

Leicht und fein, mit Ingwer und Sojasoße.

151 Japanisches Glas mit Tofu, Radieschen und Orange

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Zuckerschoten darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

152 Japanisches Glas mit Tofu, Radieschen und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Zuckerschoten darauf, dann die Soba-Nudeln, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

153 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Edamame und Avocado

± 450 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Zuckerschoten darauf, dann den Naturreis und den Räucherlachs. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

154 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Karotte und Avocado

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann die Quinoa und den Räucherlachs. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

155 Japanisches Glas mit Garnelen, Karotte und Mango

± 390 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Edamame darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

156 Japanisches Glas mit Tofu, Gurke und Orange

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

157 Japanisches Glas mit Garnelen, Gurke und Mango

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann die Soba-Nudeln, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

158 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Gurke und Orange

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann den Naturreis, den Räucherlachs und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

159 Japanisches Glas mit Ei, Zuckerschoten und Orange

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

160 Japanisches Glas mit Ei, Edamame und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Karotte darauf, dann die Soba-Nudeln, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

161 Japanisches Glas mit Ei, Karotte und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

162 Japanisches Glas mit Tofu, Karotte und Orange

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Radieschen darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

163 Japanisches Glas mit Ei, Karotte und Orange

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann den Naturreis, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

164 Japanisches Glas mit Tofu, Gurke und Mango

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

165 Japanisches Glas mit Garnelen, Zuckerschoten und Avocado

± 390 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Radieschen darauf, dann den Naturreis und die gekochten Garnelen. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

166 Japanisches Glas mit Ei, Zuckerschoten und Avocado

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C7

1 Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2 Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2 Karotte – 50 g, geraspelt
3 Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6 Chinakohl – 40 g, in Streifen
7 Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Karotte darauf, dann die Soba-Nudeln und das hartgekochte Ei. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

167 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Zuckerschoten und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C7

1 Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2 Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
3 Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4 Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Babyspinat – 30 g
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, den Räucherlachs und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

168 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Karotte und Orange

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Karotte – 50 g, geraspelt
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
3 Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4 Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5 Orange – 60 g, in Stücken
6 Gemischter Blattsalat – 35 g
7 Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Radieschen darauf, dann die Soba-Nudeln, den Räucherlachs und die Orange. Gib den gemischten Blattsalat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

169 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Zuckerschoten und Orange

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
3 Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4 Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5 Orange – 60 g, in Stücken
6 Babyspinat – 30 g
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Radieschen darauf, dann die Soba-Nudeln, den Räucherlachs und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

170 Japanisches Glas mit Räucherlachs, Gurke und Mango

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Edamame darauf, dann die Quinoa, den Räucherlachs und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

171 Japanisches Glas mit Ei, Radieschen und Mango

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Edamame darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

172 Japanisches Glas mit Tofu, Zuckerschoten und Orange

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Orange. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

173 Japanisches Glas mit Garnelen, Radieschen und Avocado

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C7

1. Ingwer-Soja-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Karotte darauf, dann den Naturreis und die gekochten Garnelen. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

174 Japanisches Glas mit Ei, Radieschen und Orange

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Orange. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

175 Japanisches Glas mit Garnelen, Zuckerschoten und Orange

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 176–200

Indische Gläser

Curry, Linsen und gerösteter Blumenkohl: warme Aromen, kalt genossen.

176 Indisches Glas mit Halloumi, Karotte und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

177 Indisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Cherrytomaten

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

178 Indisches Glas mit Halloumi, Zwiebel und Granatapfelkernen

± 450 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

179 Indisches Glas mit Halloumi, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die Gurke darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

180 Indisches Glas mit Tofu, Paprika und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

181 Indisches Glas mit Ei, Gurke und Granatapfelkernen

± 310 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, das hartgekochte Ei und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

182 Indisches Glas mit Hähnchen, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

183 Indisches Glas mit Tofu, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und die getrockneten Aprikosen. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

184 Indisches Glas mit Ei, Karotte und Mango

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann die Kichererbsen, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

185 Indisches Glas mit Hähnchen, Karotte und Granatapfelkernen

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

186 Indisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Romanasalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

187 Indisches Glas mit Halloumi, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Quinoa, den gegrillten Halloumi und die getrockneten Aprikosen. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

188 Indisches Glas mit Ei, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1 Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6 Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die getrockneten Aprikosen. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

189 Indisches Glas mit Ei, Paprika und Mango

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1 Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Karotte – 50 g, geraspelt
3 Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann den Naturreis, das hartgekochte Ei und die Mango. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

190 Indisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Cherrytomaten

± 310 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1 Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

191 Indisches Glas mit Tofu, Karotte und Granatapfelkernen

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

192 Indisches Glas mit Halloumi, Paprika und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Quinoa, den gegrillten Halloumi und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

193 Indisches Glas mit Tofu, Karotte und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Romanasalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

194 Indisches Glas mit Tofu, Zwiebel und getrockneten Aprikosen

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

195 Indisches Glas mit Halloumi, Zwiebel und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

196 Indisches Glas mit Halloumi, Paprika und Granatapfelkernen

± 340 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

197 Indisches Glas mit Tofu, Zwiebel und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

198 Indisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Mango

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

199 Indisches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Mango

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

200 Indisches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die Karotte darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 201–225

Libanesische Gläser

Bulgur, Falafel und Tahini, wie auf einer libanesischen Meze-Tafel.

201 Libanesisches Glas mit Halloumi, Paprika und Granatapfelkernen

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

202 Libanesisches Glas mit Halloumi, Radieschen und Granatapfelkernen

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die gelbe Paprika darauf, dann den Bulgur, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

203 Libanesisches Glas mit Feta, Radieschen und Granatapfelkernen

± 330 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Paprika darauf, dann den Bulgur, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

204 Libanesisches Glas mit Feta, Paprika und Cherrytomaten

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die Radieschen darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

205 Libanesisches Glas mit Feta, Gurke und Granatapfelkernen

± 380 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

206 Libanesisches Glas mit Falafel, Radieschen und Granatapfelkernen

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Zwiebel darauf, dann den Bulgur, die Falafel und die Granatapfelkerne. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

207 Libanesisches Glas mit Falafel, Paprika und Cherrytomaten

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

208 Libanesisches Glas mit Falafel, Gurke und Cherrytomaten

± 490 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Radieschen darauf, dann die Kichererbsen, die Falafel und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

209 Libanesisches Glas mit Feta, Zwiebel und Granatapfelkernen

± 340 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Linsen, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

210 Libanesisches Glas mit Falafel, Gurke und schwarzen Oliven

± 450 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Radieschen darauf, dann die Linsen, die Falafel und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

211 Libanesisches Glas mit Halloumi, Radieschen und schwarzen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann den Bulgur, den gegrillten Halloumi und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

212 Libanesisches Glas mit Halloumi, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den gegrillten Halloumi und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

213 Libanesisches Glas mit Halloumi, Paprika und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die Gurke darauf, dann die Kichererbsen, den gegrillten Halloumi und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

214 Libanesisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Radieschen darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

215 Libanesisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und Granatapfelkernen

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Paprika darauf, dann den Bulgur, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

216 Libanesisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Paprika darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

217 Libanesisches Glas mit Falafel, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Kichererbsen, die Falafel und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

218 Libanesisches Glas mit Halloumi, Paprika und schwarzen Oliven

± 480 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die schwarzen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

219 Libanesisches Glas mit Feta, Gurke und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die gelbe Paprika darauf, dann den Bulgur, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

220 Libanesisches Glas mit Feta, Paprika und schwarzen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann den Couscous, den Feta und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

221 Libanesisches Glas mit Falafel, Zwiebel und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gelbe Paprika darauf, dann den Couscous, die Falafel und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

222 Libanesisches Glas mit Halloumi, Gurke und Granatapfelkernen

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Radieschen darauf, dann den Bulgur, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

223 Libanesisches Glas mit Feta, Zwiebel und Cherrytomaten

± 310 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gelbe Paprika darauf, dann den Bulgur, den Feta und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

224 Libanesisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die gelbe Paprika darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

225 Libanesisches Glas mit Halloumi, Radieschen und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C1

1. Griechisches Zitronen-Oregano-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Bulgur – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann den Bulgur, den gegrillten Halloumi und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 226–250

Französische Gläser

Grüne Bohnen, Drillinge und eine echte Senf-Vinaigrette, wie beim Salade niçoise.

226 Französisches Glas mit Hähnchen, Paprika und schwarzen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Radieschen darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

227 Französisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Cherrytomaten

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

228 Französisches Glas mit Ei, Staudensellerie und Kapern

± 270 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, das hartgekochte Ei und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

229 Französisches Glas mit Ei, Paprika und Kapern

± 300 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1 Mein Basis-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Kapern – 10 g, abgetropft
6 Feldsalat – 25 g
7 Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die weißen Bohnen, das hartgekochte Ei und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

230 Französisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und schwarzen Oliven

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1 Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

231 Französisches Glas mit Thunfisch, Zwiebel und Kapern

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1 Mein Basis-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5 Kapern – 10 g, abgetropft
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die weißen Bohnen, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

232 Französisches Glas mit Räucherlachs, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die weißen Bohnen, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

233 Französisches Glas mit Hähnchen, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

234 Französisches Glas mit Thunfisch, Staudensellerie und Kapern

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die grünen Bohnen darauf, dann die Linsen, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

235 Französisches Glas mit Ei, Zwiebel und Kapern

± 290 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, das hartgekochte Ei und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

236 Französisches Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und Kapern

± 330 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die Radieschen darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

237 Französisches Glas mit Räucherlachs, Zwiebel und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die grünen Bohnen darauf, dann die Linsen, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

238 Französisches Glas mit Thunfisch, Radieschen und Cherrytomaten

± 290 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und den Staudensellerie darauf, dann die Linsen, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

239 Französisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Kapern

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die grünen Bohnen darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

240 Französisches Glas mit Räucherlachs, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 270 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

241 Französisches Glas mit Ei, Staudensellerie und schwarzen Oliven

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Feldsalat – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Paprika darauf, dann die Drillinge, das hartgekochte Ei und die schwarzen Oliven. Gib den Feldsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

242 Französisches Glas mit Räucherlachs, Radieschen und schwarzen Oliven

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Feldsalat – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, den Räucherlachs und die schwarzen Oliven. Gib den Feldsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

243 Französisches Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und schwarzen Oliven

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Zwiebel darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

244 Französisches Glas mit Räucherlachs, Radieschen und Cherrytomaten

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

245 Französisches Glas mit Räucherlachs, Staudensellerie und Kapern

± 300 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Radieschen darauf, dann die Drillinge, den Räucherlachs und die Kapern. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

246 Französisches Glas mit Thunfisch, grünen Bohnen und Kapern

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und den Staudensellerie darauf, dann die Drillinge, den Thunfisch und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

247 Französisches Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

248 Französisches Glas mit Räucherlachs, Zwiebel und Kapern

± 250 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die weißen Bohnen, den Räucherlachs und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

249 Französisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Staudensellerie darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

250 Französisches Glas mit Hähnchen, Staudensellerie und Kapern

± 330 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C11

1. Französische Senf-Vinaigrette – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 251–275

Alpine Gläser

Rote Bete, Apfel, Käse und Nüsse: die herzhaften Aromen der Alpentäler.

251 Alpines Glas mit Bergkäse, Rotkohl und Weintrauben

± 450 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Karotte darauf, dann die Drillinge, den gereiften Bergkäse und die Weintrauben. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

252 Alpines Glas mit Ei, Staudensellerie und Birne

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die Drillinge, das hartgekochte Ei und die Birne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

253 Alpines Glas mit Ziegenkäse, Karotte und Apfel

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Drillinge, den Ziegenfrischkäse und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

254 Alpines Glas mit Pute, Staudensellerie und Birne

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Karotte darauf, dann die Linsen, die Putenbrust und die Birne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

255 Alpines Glas mit Ziegenkäse, Rotkohl und Weintrauben

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den Staudensellerie darauf, dann den Dinkel, den Ziegenfrischkäse und die Weintrauben. Gib den Babyspinat obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

256 Alpines Glas mit Pute, Karotte und Apfel

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und den Apfel. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

257 Alpines Glas mit Pute, Rote Bete und Weintrauben

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die rote Zwiebel darauf, dann die Drillinge, die Putenbrust und die Weintrauben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

258 Alpines Glas mit Ziegenkäse, Karotte und Weintrauben

± 460 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann die Linsen, den Ziegenfrischkäse und die Weintrauben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

259 Alpines Glas mit Ei, Zwiebel und Weintrauben

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Staudensellerie darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Weintrauben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

260 Alpines Glas mit Bergkäse, Staudensellerie und Apfel

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und den Rotkohl darauf, dann den Dinkel, den gereiften Bergkäse und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

261 Alpines Glas mit Ziegenkäse, Rote Bete und Apfel

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die Karotte darauf, dann die Linsen, den Ziegenfrischkäse und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

262 Alpines Glas mit Pute, Rotkohl und Weintrauben

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den Staudensellerie darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und die Weintrauben. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

263 Alpines Glas mit Bergkäse, Rote Bete und Weintrauben

± 480 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und den Staudensellerie darauf, dann den Dinkel, den gereiften Bergkäse und die Weintrauben. Gib den Feldsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

264 Alpines Glas mit Bergkäse, Karotte und Apfel

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Drillinge, den gereiften Bergkäse und den Apfel. Gib den Babyspinat obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

265 Alpines Glas mit Bergkäse, Rote Bete und Apfel

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, den gereiften Bergkäse und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

266 Alpines Glas mit Ei, Zwiebel und Apfel

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

267 Alpines Glas mit Ei, Rotkohl und Apfel

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

268 Alpines Glas mit Ziegenkäse, Staudensellerie und Weintrauben

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Drillinge, den Ziegenfrischkäse und die Weintrauben. Gib den Feldsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

269 Alpines Glas mit Pute, Karotte und Weintrauben

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann die Drillinge, die Putenbrust und die Weintrauben. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

270 Alpines Glas mit Ei, Rote Bete und Birne

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und den Rotkohl darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die Birne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

271 Alpines Glas mit Bergkäse, Rotkohl und Apfel

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gereifter Bergkäse – 30 g, in Würfeln
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den Staudensellerie darauf, dann die Drillinge, den gereiften Bergkäse und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

272 Alpines Glas mit Ei, Staudensellerie und Apfel

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die gekochte Rote Bete darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

273 Alpines Glas mit Pute, Rote Bete und Birne

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, die Putenbrust und die Birne. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

274 Alpines Glas mit Pute, Rote Bete und Apfel

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die Putenbrust und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

275 Alpines Glas mit Ei, Rotkohl und Birne

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die gekochte Rote Bete darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Birne. Gib den Grünkohl obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Caesar-Gläser

Der berühmteste Salat der Welt, in leichter Version.

276 Caesar-Glas mit Garnelen, Mais und schwarzen Oliven

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Mais – 50 g, abgetropft
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und die rote Paprika darauf, dann die weißen Bohnen, die gekochten Garnelen und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

277 Caesar-Glas mit Hähnchen, Paprika und getrockneten Tomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Staudensellerie darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

278 Caesar-Glas mit Garnelen, Paprika und getrockneten Tomaten

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Croûtons – 15 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Mais darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gekochten Garnelen und die getrockneten Tomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Croûtons getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

279 Caesar-Glas mit Ei, Gurke und schwarzen Oliven

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Mais darauf, dann die weißen Bohnen, das hartgekochte Ei und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

280 Caesar-Glas mit Garnelen, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gekochten Garnelen und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

281 Caesar-Glas mit Ei, Zwiebel und schwarzen Oliven

± 320 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Staudensellerie darauf, dann die Drillinge, das hartgekochte Ei und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

282 Caesar-Glas mit Garnelen, Paprika und schwarzen Oliven

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gekochten Garnelen und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

283 Caesar-Glas mit Pute, Paprika und getrockneten Tomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Mais – 50 g, abgetropft
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Mais darauf, dann die weißen Bohnen, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

284 Caesar-Glas mit Ei, Staudensellerie und schwarzen Oliven

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Croûtons – 15 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die schwarzen Oliven. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Croûtons getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

285 Caesar-Glas mit Garnelen, Mais und getrockneten Tomaten

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Mais – 50 g, abgetropft
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und die rote Zwiebel darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gekochten Garnelen und die getrockneten Tomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

286 Caesar-Glas mit Garnelen, Staudensellerie und getrockneten Tomaten

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Gurke darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die gekochten Garnelen und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

287 Caesar-Glas mit Pute, Zwiebel und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Mais – 50 g, abgetropft
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Mais darauf, dann die weißen Bohnen, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

288 Caesar-Glas mit Hähnchen, Paprika und schwarzen Oliven

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

289 Caesar-Glas mit Pute, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die rote Zwiebel darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

290 Caesar-Glas mit Ei, Mais und Cherrytomaten

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Mais – 50 g, abgetropft
2 Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und den Staudensellerie darauf, dann die weißen Bohnen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

291 Caesar-Glas mit Pute, Gurke und schwarzen Oliven

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Paprika darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die Putenbrust und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

292 Caesar-Glas mit Hähnchen, Gurke und getrockneten Tomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Pinienkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Pinienkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

293 Caesar-Glas mit Garnelen, Gurke und schwarzen Oliven

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C13

1 Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Mais – 50 g, abgetropft
3 Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5 Schwarze Oliven – 20 g, entsteint
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Mais darauf, dann die weißen Bohnen, die gekochten Garnelen und die schwarzen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

294 Caesar-Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Mais – 50 g, abgetropft
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Mais darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

295 Caesar-Glas mit Ei, Gurke und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Croûtons – 15 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf. Die Croûtons getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

296 Caesar-Glas mit Ei, Gurke und getrockneten Tomaten

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, das hartgekochte Ei und die getrockneten Tomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

297 Caesar-Glas mit Hähnchen, Mais und getrockneten Tomaten

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Mais – 50 g, abgetropft
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

298 Caesar-Glas mit Pute, Mais und getrockneten Tomaten

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Mais – 50 g, abgetropft
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
3. Vollkorn-Fusilli – 70 g, al dente gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Croûtons – 15 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Mais und den Staudensellerie darauf, dann die Vollkorn-Fusilli, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf. Die Croûtons getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

299 Caesar-Glas mit Pute, Staudensellerie und getrockneten Tomaten

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C13

1. Leichtes Caesar-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Croûtons – 15 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Gurke darauf, dann die Drillinge, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf. Die Croûtons getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

300 Caesar-Glas mit Garnelen, Staudensellerie und Cherrytomaten

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Staudensellerie – 40 g, in Stücken
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Eisbergsalat – 40 g, in Streifen
7. Parmesan – 15 g, gehobelt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Staudensellerie und die Gurke darauf, dann die Drillinge, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Eisbergsalat obenauf und streue Parmesan darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 301–325

Nordische Gläser

Dill, Räucherlachs und Drillinge, wie im hohen Norden.

301 Nordisches Glas mit Ei, Zwiebel und Kapern

± 250 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

302 Nordisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und Kapern

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die gekochte Rote Bete darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

303 Nordisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Kapern

± 270 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Fenchel darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

304 Nordisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Cherrytomaten

± 280 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Fenchel darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

305 Nordisches Glas mit Räucherlachs, Zwiebel und Kapern

± 280 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Linsen, den Räucherlachs und die Kapern. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

306 Nordisches Glas mit Ei, Gurke und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

307 Nordisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und Kapern

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1 Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2 Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
3 Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Kapern – 10 g, abgetropft
6 Feldsalat – 25 g
7 Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Radieschen darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Kapern. Gib den Feldsalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

308 Nordisches Glas mit Hähnchen, Rote Bete und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1 Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2 Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Babyspinat – 30 g
7 Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

309 Nordisches Glas mit Ei, Gurke und Kapern

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C14

1 Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3 Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Kapern – 10 g, abgetropft
6 Babyspinat – 30 g
7 Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Drillinge, das hartgekochte Ei und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

310 Nordisches Glas mit Räucherlachs, Zwiebel und Cherrytomaten

± 200 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Drillinge, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

311 Nordisches Glas mit Garnelen, Gurke und Apfel

± 310 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Fenchel darauf, dann die Linsen, die gekochten Garnelen und den Apfel. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

312 Nordisches Glas mit Räucherlachs, Radieschen und Cherrytomaten

± 230 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Linsen, den Räucherlachs und die Cherrytomaten. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

313 Nordisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Apfel

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

314 Nordisches Glas mit Garnelen, Fenchel und Kapern

± 400 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die gekochte Rote Bete darauf, dann die Linsen, die gekochten Garnelen und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

315 Nordisches Glas mit Garnelen, Rote Bete und Cherrytomaten

± 250 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, die gekochten Garnelen und die Cherrytomaten. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

316 Nordisches Glas mit Ei, Rote Bete und Apfel

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

317 Nordisches Glas mit Garnelen, Zwiebel und Kapern

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann die Drillinge, die gekochten Garnelen und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

318 Nordisches Glas mit Räucherlachs, Zwiebel und Apfel

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann die Linsen, den Räucherlachs und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

319 Nordisches Glas mit Ei, Radieschen und Cherrytomaten

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

320 Nordisches Glas mit Ei, Rote Bete und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und den Fenchel darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

321 Nordisches Glas mit Ei, Zwiebel und Cherrytomaten

± 300 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Dill – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Dill darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

322 Nordisches Glas mit Garnelen, Rote Bete und Kapern

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gekochte Rote Bete – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Kapern – 10 g, abgetropft
6. Babyspinat – 30 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gekochte Rote Bete und den Fenchel darauf, dann den Dinkel, die gekochten Garnelen und die Kapern. Gib den Babyspinat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

323 Nordisches Glas mit Hähnchen, Fenchel und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

324 Nordisches Glas mit Hähnchen, Radieschen und Apfel

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

325 Nordisches Glas mit Hähnchen, Gurke und Apfel

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C14

1. Joghurt-Dill-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Feldsalat – 25 g
7. Walnüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Fenchel darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und den Apfel. Gib den Feldsalat obenauf und streue Walnüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 326–350

Spanische Gläser

Geräucherter Paprika, Chorizo und Manchego: Tapas im Glas.

326 Spanisches Glas mit Chorizo, Paprika und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die Kichererbsen, die Chorizo und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

327 Spanisches Glas mit Manchego, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 420 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den Manchego und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

328 Spanisches Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die gelbe Paprika darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

329 Spanisches Glas mit Manchego, Zwiebel und grünen Oliven

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Naturreis, den Manchego und die grünen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

330 Spanisches Glas mit Chorizo, Zucchini und grünen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die rote Paprika darauf, dann die Drillinge, die Chorizo und die grünen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

331 Spanisches Glas mit Manchego, grünen Bohnen und gegrillter Paprika

± 420 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den Manchego und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

332 Spanisches Glas mit Manchego, Zwiebel und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, den Manchego und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

333 Spanisches Glas mit Thunfisch, Paprika und grünen Oliven

± 310 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, den Thunfisch und die grünen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

334 Spanisches Glas mit Manchego, Zucchini und grünen Oliven

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die grünen Bohnen darauf, dann die weißen Bohnen, den Manchego und die grünen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

335 Spanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

336 Spanisches Glas mit Manchego, grünen Bohnen und grünen Oliven

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Drillinge, den Manchego und die grünen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

337 Spanisches Glas mit Chorizo, Zwiebel und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, die Chorizo und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

338 Spanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und grünen Oliven

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

339 Spanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gelbe Paprika darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

340 Spanisches Glas mit Thunfisch, Paprika und gegrillter Paprika

± 300 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die weißen Bohnen, den Thunfisch und die gegrillte Paprika. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

341 Spanisches Glas mit Chorizo, Paprika und grünen Oliven

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, die Chorizo und die grünen Oliven. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

342 Spanisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Cherrytomaten

± 340 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Drillinge, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

343 Spanisches Glas mit Manchego, Paprika und grünen Oliven

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Drillinge, den Manchego und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

344 Spanisches Glas mit Chorizo, Paprika und Cherrytomaten

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, die Chorizo und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

345 Spanisches Glas mit Chorizo, Paprika und grünen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Rucola – 25 g
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die Drillinge, die Chorizo und die grünen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

346 Spanisches Glas mit Chorizo, grünen Bohnen und grünen Oliven

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die weißen Bohnen, die Chorizo und die grünen Oliven. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

347 Spanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und grünen Oliven

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Weiße Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Grüne Oliven – 20 g, entsteint
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Petersilie – 1 Handvoll, gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die grünen Bohnen darauf, dann die weißen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die grünen Oliven. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Petersilie darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

348 Spanisches Glas mit Manchego, Paprika und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Gelbe Paprika – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Drillinge (kleine Kartoffeln) – 80 g, gekocht, halbiert und abgekühlt
4. Manchego – 30 g, in Würfeln
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gelbe Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Drillinge, den Manchego und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

349 Spanisches Glas mit Chorizo, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann den Naturreis, die Chorizo und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

350 Spanisches Glas mit Chorizo, Zwiebel und gegrillter Paprika

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C15

1. Dressing mit geräuchertem Paprika – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Chorizo – 30 g, in dünnen Scheiben, kurz angebraten
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Kichererbsen, die Chorizo und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 351–375

Sommerliche Obstgläser

Obst, milder Käse und Nüsse. Eine Wohltat an heißen Tagen.

351 Sommerliches Obstglas mit Mini-Mozzarella, Fenchel und Heidelbeeren

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Radieschen darauf, dann den Couscous, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Heidelbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

352 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Fenchel und Mango

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

353 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Zwiebel und Erdbeeren

± 480 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Rucola – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Zuckerschoten darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Erdbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

354 Sommerliches Obstglas mit Mini-Mozzarella, Zwiebel und Heidelbeeren

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Zuckerschoten darauf, dann die Quinoa, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Heidelbeeren. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

355 Sommerliches Obstglas mit Ziegenkäse, Fenchel und Heidelbeeren

± 330 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Zwiebel darauf, dann den Couscous, den Ziegenfrischkäse und die Heidelbeeren. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

356 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Gurke und Erdbeeren

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Erdbeeren. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

357 Sommerliches Obstglas mit Feta, Zwiebel und Heidelbeeren

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Rucola – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Quinoa, den Feta und die Heidelbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

358 Sommerliches Obstglas mit Ziegenkäse, Radieschen und Erdbeeren

± 420 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann den Dinkel, den Ziegenfrischkäse und die Erdbeeren. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

359 Sommerliches Obstglas mit Feta, Zwiebel und Weintrauben

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann den Couscous, den Feta und die Weintrauben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

360 Sommerliches Obstglas mit Ziegenkäse, Zuckerschoten und Weintrauben

± 420 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Radieschen darauf, dann den Dinkel, den Ziegenfrischkäse und die Weintrauben. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

361 Sommerliches Obstglas mit Ziegenkäse, Zuckerschoten und Erdbeeren

± 450 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Rucola – 25 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und den Fenchel darauf, dann die Quinoa, den Ziegenfrischkäse und die Erdbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

362 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Zuckerschoten und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Gurke darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

363 Sommerliches Obstglas mit Ziegenkäse, Zuckerschoten und Heidelbeeren

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und den Fenchel darauf, dann den Couscous, den Ziegenfrischkäse und die Heidelbeeren. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

364 Sommerliches Obstglas mit Feta, Zuckerschoten und Mango

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Gurke darauf, dann die Quinoa, den Feta und die Mango. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

365 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Zuckerschoten und Erdbeeren

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Erdbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

366 Sommerliches Obstglas mit Feta, Fenchel und Erdbeeren

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Zuckerschoten darauf, dann den Couscous, den Feta und die Erdbeeren. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

367 Sommerliches Obstglas mit Mini-Mozzarella, Fenchel und Mango

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die rote Zwiebel darauf, dann den Dinkel, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

368 Sommerliches Obstglas mit Feta, Zuckerschoten und Erdbeeren

± 400 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Zuckerschoten – 50 g, halbiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Zuckerschoten und die Gurke darauf, dann die Quinoa, den Feta und die Erdbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

369 Sommerliches Obstglas mit Mini-Mozzarella, Zwiebel und Weintrauben

± 380 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Mini-Mozzarella-Kugeln – 50 g, abgetropft
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Fenchel darauf, dann die Quinoa, die Mini-Mozzarella-Kugeln und die Weintrauben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

370 Sommerliches Obstglas mit Feta, Radieschen und Weintrauben

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und den Fenchel darauf, dann den Couscous, den Feta und die Weintrauben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

371 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Zwiebel und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Radieschen darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

372 Sommerliches Obstglas mit Feta, Zwiebel und Erdbeeren

± 330 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Erdbeeren – 60 g, in dünnen Scheiben
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Gurke darauf, dann den Couscous, den Feta und die Erdbeeren. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

373 Sommerliches Obstglas mit Feta, Fenchel und Heidelbeeren

± 340 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Fenchel – 50 g, in dünnen Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Fenchel und die Gurke darauf, dann die Quinoa, den Feta und die Heidelbeeren. Gib den Babyspinat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

374 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Radieschen und Heidelbeeren

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Dinkel – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Heidelbeeren – 40 g
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann den Dinkel, die gegrillte Hähnchenbrust und die Heidelbeeren. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

375 Sommerliches Obstglas mit Hähnchen, Gurke und Weintrauben

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C2

1. Balsamico-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Weintrauben – 50 g, halbiert
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Zwiebel darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Weintrauben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 376–400

Herbstliche Gläser

Gerösteter Kürbis, Birne und Pekannüsse: Wohlfühlessen im Glas.

376 Herbstliches Glas mit Feta, Blumenkohl und Apfel

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den Brokkoli darauf, dann den Naturreis, den Feta und den Apfel. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

377 Herbstliches Glas mit Ziegenkäse, Brokkoli und Granatapfelkernen

± 420 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Linsen, den Ziegenfrischkäse und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

378 Herbstliches Glas mit Feta, Zwiebel und Granatapfelkernen

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Brokkoli darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

379 Herbstliches Glas mit Feta, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 450 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C12

1 Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2 Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2 Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3 Geröstete Süßkartoffel – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
4 Feta – 40 g, zerbröckelt
5 Granatapfelkerne – 25 g
6 Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7 Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den Brokkoli darauf, dann die geröstete Süßkartoffel, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

380 Herbstliches Glas mit Ziegenkäse, Rotkohl und Birne

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1 Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3 Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4 Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5 Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6 Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7 Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den Ziegenfrischkäse und die Birne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

381 Herbstliches Glas mit Tofu, Rotkohl und Granatapfelkernen

± 490 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C12

1 Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5 Granatapfelkerne – 25 g
6 Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7 Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

382 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Rotkohl und Apfel

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

383 Herbstliches Glas mit Tofu, Zwiebel und Apfel

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Brokkoli darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

384 Herbstliches Glas mit Tofu, Brokkoli und Apfel

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

385 Herbstliches Glas mit Tofu, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den Brokkoli darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

386 Herbstliches Glas mit Feta, Zwiebel und Birne

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den Rotkohl darauf, dann die Linsen, den Feta und die Birne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

387 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 500 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

388 Herbstliches Glas mit Feta, Brokkoli und Apfel

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, den Feta und den Apfel. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

389 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Apfel

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

390 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Brokkoli und Granatapfelkernen

± 490 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann den Naturreis, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

391 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Birne

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Birne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

392 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und Birne

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Birne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

393 Herbstliches Glas mit Feta, Brokkoli und Granatapfelkernen

± 470 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

394 Herbstliches Glas mit Hähnchen, Kürbis und Granatapfelkernen

± 510 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Kürbis und den Brokkoli darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

395 Herbstliches Glas mit Ziegenkäse, Kürbis und Birne

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Kürbis und den Brokkoli darauf, dann den Naturreis, den Ziegenfrischkäse und die Birne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

396 Herbstliches Glas mit Ziegenkäse, Rotkohl und Granatapfelkernen

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Ziegenfrischkäse – 35 g, zerbröckelt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den Brokkoli darauf, dann die Quinoa, den Ziegenfrischkäse und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

397 Herbstliches Glas mit Tofu, Kürbis und Apfel

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Babyspinat – 30 g
7. Getrocknete Cranberrys – 15 g

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Kürbis und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und den Apfel. Gib den Babyspinat obenauf und streue getrockneten Cranberrys darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

398 Herbstliches Glas mit Feta, Rotkohl und Apfel

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gerösteter Kürbis – 70 g, in Würfeln, 25 Min. geröstet
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Apfel – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den gerösteten Kürbis darauf, dann die Linsen, den Feta und den Apfel. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

399 Herbstliches Glas mit Tofu, Brokkoli und Granatapfelkernen

± 420 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C12

1. Honig-Senf-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

400 Herbstliches Glas mit Feta, Rotkohl und Birne

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C16

1. Ahornsirup-Senf-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Birne – 60 g, in Würfeln, mit etwas Zitronensaft
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Pekannüsse – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Zwiebel darauf, dann den Naturreis, den Feta und die Birne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Pekannüsse darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 401–425

Vegane Protein-Gläser

Zu 100 % pflanzlich und trotzdem reich an Eiweiß. Tipp: Im Dressing statt Honig Ahornsirup verwenden.

401 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Paprika und Mango

± 480 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Mango. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

402 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Brokkoli und Granatapfelkernen

± 510 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Karotte darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

403 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Paprika und Granatapfelkernen

± 420 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Rotkohl darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

404 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Rotkohl und Cherrytomaten

± 410 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

405 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Paprika und Avocado

± 600 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Edamame darauf, dann die Quinoa und die Falafel. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

406 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Brokkoli und Mango

± 490 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, die Falafel und die Mango. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

407 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Rotkohl und Mango

± 510 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1 Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3 Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und den Brokkoli darauf, dann die schwarzen Bohnen, die Falafel und die Mango. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

408 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Rotkohl und Granatapfelkernen

± 510 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
3 Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5 Granatapfelkerne – 25 g
6 Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7 Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Edamame darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

409 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Paprika und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1 Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3 Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Babyspinat – 30 g
7 Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Rotkohl darauf, dann die schwarzen Bohnen, den gebratenen Tofu und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

410 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Rotkohl und Avocado

± 450 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann die Linsen und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

411 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Karotte und Cherrytomaten

± 510 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, die Falafel und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

412 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Edamame und Cherrytomaten

± 440 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die rote Paprika darauf, dann die schwarzen Bohnen, den gebratenen Tofu und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

413 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Karotte und Mango

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Brokkoli darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

414 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Brokkoli und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

415 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Karotte und Granatapfelkernen

± 420 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Brokkoli darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

416 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Rotkohl und Cherrytomaten

± 500 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Edamame darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

417 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Rotkohl und Granatapfelkernen

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die rote Paprika darauf, dann die schwarzen Bohnen, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

418 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Edamame und Avocado

± 510 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Karotte darauf, dann die Kichererbsen und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

419 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Brokkoli und Avocado

± 460 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die rote Paprika darauf, dann die schwarzen Bohnen und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

420 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Edamame und Avocado

± 600 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Karotte darauf, dann die Kichererbsen und die Falafel. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

421 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Brokkoli und Cherrytomaten

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die Cherrytomaten. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

422 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Paprika und Mango

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Brokkoli darauf, dann die Kichererbsen, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

423 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Karotte und Granatapfelkernen

± 480 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C10

1. Tahini-Zitronen-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Spitzkohl – 40 g, fein geschnitten
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, die Falafel und die Granatapfelkerne. Gib den Spitzkohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Falafel erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

424 Veganes Protein-Glas mit Tofu, Edamame und Granatapfelkernen

± 460 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und den Rotkohl darauf, dann die Linsen, den gebratenen Tofu und die Granatapfelkerne. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

425 Veganes Protein-Glas mit Falafel, Rotkohl und Avocado

± 590 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C6

1. Sesam-Sojasoße-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Edamame darauf, dann die Kichererbsen und die Falafel. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 426–450

Protein-Gläser

Extra viel Eiweiß, für nach dem Training oder für einen langen Arbeitstag.

426 Protein-Glas mit Hähnchen, Brokkoli und Cherrytomaten

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Gurke darauf, dann die schwarzen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

427 Protein-Glas mit Ei, Gurke und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Edamame darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

428 Protein-Glas mit Hähnchen, Gurke und getrockneten Tomaten

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

429 Protein-Glas mit Thunfisch, Brokkoli und Cherrytomaten

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Gurke darauf, dann die schwarzen Bohnen, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

430 Protein-Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und gegrillter Paprika

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

431 Protein-Glas mit Hähnchen, Edamame und gegrillter Paprika

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Gurke darauf, dann die Kidneybohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

432 Protein-Glas mit Pute, Paprika und Cherrytomaten

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C22

1 Mein Basis-Dressing – 2 EL
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Edamame darauf, dann die Quinoa, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

433 Protein-Glas mit Ei, Edamame und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6 Babyspinat – 30 g
7 Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Gurke darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

434 Protein-Glas mit Thunfisch, Edamame und gegrillter Paprika

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
2 Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3 Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5 Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die grünen Bohnen darauf, dann die Kidneybohnen, den Thunfisch und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

435 Protein-Glas mit Ei, Edamame und getrockneten Tomaten

± 400 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1 Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
2 Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6 Babyspinat – 30 g
7 Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die grünen Bohnen darauf, dann die Quinoa, das hartgekochte Ei und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

436 Protein-Glas mit Ei, Brokkoli und gegrillter Paprika

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1 Mein Basis-Dressing – 2 EL
2 Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
3 Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5 Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Gurke darauf, dann die Kidneybohnen, das hartgekochte Ei und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Das hartgekochte Ei erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

437 Protein-Glas mit Hähnchen, Gurke und gegrillter Paprika

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1 Spezial-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3 Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4 Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5 Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6 Babyspinat – 30 g
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die grünen Bohnen darauf, dann die schwarzen Bohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

438 Protein-Glas mit Thunfisch, grünen Bohnen und gegrillter Paprika

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die Edamame darauf, dann die schwarzen Bohnen, den Thunfisch und die gegrillte Paprika. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

439 Protein-Glas mit Thunfisch, Paprika und getrockneten Tomaten

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Edamame darauf, dann die schwarzen Bohnen, den Thunfisch und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

440 Protein-Glas mit Ei, grünen Bohnen und getrockneten Tomaten

± 350 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und den Brokkoli darauf, dann die Kidneybohnen, das hartgekochte Ei und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

441 Protein-Glas mit Hähnchen, Paprika und getrockneten Tomaten

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Gurke darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

442 Protein-Glas mit Ei, Gurke und getrockneten Tomaten

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Brokkoli darauf, dann die Linsen, das hartgekochte Ei und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

443 Protein-Glas mit Pute, Brokkoli und getrockneten Tomaten

± 360 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die Gurke darauf, dann die Linsen, die Putenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

444 Protein-Glas mit Pute, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 330 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Putenbrust – 70 g, in der Pfanne gebraten, in Streifen
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, die Putenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die Putenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

445 Protein-Glas mit Ei, Paprika und Cherrytomaten

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C22

1. Mein Basis-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Schwarze Bohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Hartgekochtes Ei – 1, 10 Min. gekocht, gepellt, geviertelt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und den Brokkoli darauf, dann die schwarzen Bohnen, das hartgekochte Ei und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

446 Protein-Glas mit Hähnchen, grünen Bohnen und getrockneten Tomaten

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und den Brokkoli darauf, dann die Quinoa, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Tomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

447 Protein-Glas mit Thunfisch, Brokkoli und getrockneten Tomaten

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Brokkoli – 60 g, in Röschen, 3 Min. blanchiert
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Getrocknete Tomaten – 20 g, in Streifen
6. Babyspinat – 30 g
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Brokkoli und die rote Paprika darauf, dann die Quinoa, den Thunfisch und die getrockneten Tomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

448 Protein-Glas mit Hähnchen, Paprika und gegrillter Paprika

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Gegrillte Paprika (aus dem Glas) – 50 g, in Streifen
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Kürbiskerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Edamame darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die gegrillte Paprika. Gib den Romanasalat obenauf und streue Kürbiskerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

449 Protein-Glas mit Thunfisch, grünen Bohnen und Cherrytomaten

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C17

1. Spezial-Dressing – 2 EL
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Babyspinat – 30 g
7. Sonnenblumenkerne – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die grünen Bohnen und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den Thunfisch und die Cherrytomaten. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sonnenblumenkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

450 Protein-Glas mit Hähnchen, Edamame und Cherrytomaten

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C9

1. Curry-Joghurt-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Grüne Bohnen – 60 g, 4 Min. gekocht und abgekühlt
3. Kidneybohnen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Cherrytomaten – 70 g, halbiert
6. Grünkohl – 30 g, fein geschnitten und mit einem Tropfen Öl durchgeknetet
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die grünen Bohnen darauf, dann die Kidneybohnen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Cherrytomaten. Gib den Grünkohl obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

REZEPTE 451–475

Marokkanische Gläser

Couscous, Harissa und getrocknete Aprikosen: süß, scharf und würzig.

451 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 470 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1 Zitrus-Dressing – 2 EL
2 Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5 Granatapfelkerne – 25 g
6 Romanasalat – 40 g, in Streifen
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die rote Paprika darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

452 Marokkanisches Glas mit Feta, Zwiebel und getrockneten Aprikosen

± 360 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1 Zitrus-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3 Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4 Feta – 40 g, zerbröckelt
5 Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6 Rucola – 25 g
7 Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die rote Paprika darauf, dann den Couscous, den Feta und die getrockneten Aprikosen. Gib den Rucola obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

453 Marokkanisches Glas mit Falafel, Zwiebel und Orange

± 500 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1 Zitrus-Dressing – 2 EL
2 Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2 Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3 Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5 Orange – 60 g, in Stücken
6 Rucola – 25 g
7 Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

454 Marokkanisches Glas mit Feta, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 430 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, den Feta und die getrockneten Aprikosen. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

455 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Karotte und getrockneten Aprikosen

± 410 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Aprikosen. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

456 Marokkanisches Glas mit Falafel, Karotte und Orange

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Kichererbsen, die Falafel und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

457 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Orange

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die rote Paprika darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Orange. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

458 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Paprika und Orange

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

459 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Zucchini und getrockneten Aprikosen

± 400 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die Karotte darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

460 Marokkanisches Glas mit Feta, Karotte und getrockneten Aprikosen

± 370 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die getrockneten Aprikosen. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

461 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Paprika und getrockneten Aprikosen

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die getrockneten Aprikosen. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

462 Marokkanisches Glas mit Falafel, Blumenkohl und getrockneten Aprikosen

± 460 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die rote Zwiebel darauf, dann den Couscous, die Falafel und die getrockneten Aprikosen. Gib den Rucola obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

463 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Karotte und Granatapfelkernen

± 390 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die rote Zwiebel darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den gegrillten Halloumi erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

464 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Blumenkohl und Orange

± 470 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die Orange. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

465 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Paprika und Granatapfelkernen

± 380 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Paprika und die Karotte darauf, dann die Linsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

466 Marokkanisches Glas mit Feta, Zwiebel und Orange

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und die Karotte darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

467 Marokkanisches Glas mit Feta, Karotte und Orange

± 350 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die gegrillte Zucchini darauf, dann den Couscous, den Feta und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

468 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Zwiebel und getrockneten Aprikosen

± 460 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die rote Zwiebel und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

469 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Karotte und Orange

± 390 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Orange. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

470 Marokkanisches Glas mit Falafel, Zucchini und Orange

± 450 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Rucola – 25 g
7. Frische Minze – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die Karotte darauf, dann die Linsen, die Falafel und die Orange. Gib den Rucola obenauf und streue frische Minze darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

471 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Blumenkohl und Granatapfelkernen

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Rote Zwiebel – 20 g, in dünnen Ringen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Granatapfelkerne – 25 g
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die rote Zwiebel darauf, dann die Kichererbsen, die gegrillte Hähnchenbrust und die Granatapfelkerne. Gib den Romanasalat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gegrillte Hähnchenbrust erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 5 Tage.

472 Marokkanisches Glas mit Hähnchen, Zucchini und Orange

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
3. Couscous – 70 g, zubereitet und abgekühlt
4. Gegrillte Hähnchenbrust – 80 g, in Streifen, vollständig abgekühlt
5. Orange – 60 g, in Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und den gerösteten Blumenkohl darauf, dann den Couscous, die gegrillte Hähnchenbrust und die Orange. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

473 Marokkanisches Glas mit Feta, Zucchini und getrockneten Aprikosen

± 370 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
2. Rote Paprika – 60 g, in Streifen
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Feta – 40 g, zerbröckelt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Romanasalat – 40 g, in Streifen
7. Frischer Koriander – 1 Handvoll

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die gegrillte Zucchini und die rote Paprika darauf, dann die Kichererbsen, den Feta und die getrockneten Aprikosen. Gib den Romanasalat obenauf und streue frischen Koriander darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

474 Marokkanisches Glas mit Falafel, Karotte und getrockneten Aprikosen

± 530 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C18

1. Harissa-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gegrillte Zucchini – 60 g, in Scheiben, kurz gegrillt
3. Kichererbsen – 70 g, abgetropft und abgespült
4. Falafel – 3 Stück, im Ofen gebacken und abgekühlt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die gegrillte Zucchini darauf, dann die Kichererbsen, die Falafel und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

475 Marokkanisches Glas mit Halloumi, Blumenkohl und getrockneten Aprikosen

± 500 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C20

1. Zitrus-Dressing – 2 EL
2. Gerösteter Blumenkohl – 60 g, in Röschen, 20 Min. bei 200 °C geröstet
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Linsen – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gegrillter Halloumi – 50 g, in Scheiben, gegrillt
5. Getrocknete Aprikosen – 20 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Mandelblättchen – 10 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den gerösteten Blumenkohl und die Karotte darauf, dann die Linsen, den gegrillten Halloumi und die getrockneten Aprikosen. Gib den Babyspinat obenauf und streue Mandelblättchen darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

REZEPTE 476–500

Poke-Gläser

Reis, knackiges Gemüse und ein frisches Soja-Limetten-Dressing, ganz wie eine Poke Bowl.

476 Poke-Glas mit Räucherlachs, Radieschen und Avocado

± 400 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Edamame darauf, dann den Naturreis und den Räucherlachs. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

477 Poke-Glas mit Tofu, Karotte und Avocado

± 430 kcal · Haltbar: 4 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

478 Poke-Glas mit Garnelen, Gurke und Avocado

± 410 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis und die gekochten Garnelen. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

479 Poke-Glas mit Garnelen, Rotkohl und Avocado

± 410 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Gurke darauf, dann die Soba-Nudeln und die gekochten Garnelen. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

480 Poke-Glas mit Tofu, Gurke und Mango

± 430 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Edamame darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

481 Poke-Glas mit Thunfisch, Edamame und Ananas

± 410 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Radieschen darauf, dann die Quinoa, den Thunfisch und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

482 Poke-Glas mit Tofu, Radieschen und Mango

± 440 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Karotte – 50 g, geraspelt
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Karotte darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

483 Poke-Glas mit Thunfisch, Gurke und Ananas

± 310 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Rotkohl darauf, dann den Naturreis, den Thunfisch und die Ananas. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

484 Poke-Glas mit Räucherlachs, Rotkohl und Mango

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, den Räucherlachs und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

485 Poke-Glas mit Räucherlachs, Karotte und Ananas

± 320 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Radieschen darauf, dann den Naturreis, den Räucherlachs und die Ananas. Gib den Chinakohl obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

486 Poke-Glas mit Garnelen, Edamame und Ananas

± 350 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Radieschen darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

487 Poke-Glas mit Garnelen, Radieschen und Ananas

± 360 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Edamame darauf, dann die Soba-Nudeln, die gekochten Garnelen und die Ananas. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

488 Poke-Glas mit Tofu, Edamame und Mango

± 420 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C19

1. Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Gurke darauf, dann die Soba-Nudeln, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

489 Poke-Glas mit Räucherlachs, Karotte und Mango

± 370 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Edamame darauf, dann den Naturreis, den Räucherlachs und die Mango. Gib den Chinakohl obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

490 Poke-Glas mit Tofu, Karotte und Mango

± 490 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Edamame darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Mango. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

491 Poke-Glas mit Garnelen, Karotte und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Mango – 60 g, in Würfeln
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Radieschen darauf, dann den Naturreis, die gekochten Garnelen und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

492 Poke-Glas mit Thunfisch, Karotte und Avocado

± 420 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Edamame darauf, dann den Naturreis und den Thunfisch. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

493 Poke-Glas mit Räucherlachs, Rotkohl und Avocado

± 340 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
3. Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4. Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Gemischter Blattsalat – 35 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte den Rotkohl und die Radieschen darauf, dann die Soba-Nudeln und den Räucherlachs. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

494 Poke-Glas mit Tofu, Gurke und Avocado

± 480 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C19

1 Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2 Gurke – 60 g, in Würfeln
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
3 Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4 Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5 Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6 Chinakohl – 40 g, in Streifen
7 Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und die Edamame darauf, dann die Quinoa und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

495 Poke-Glas mit Thunfisch, Karotte und Mango

± 380 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1 Süß-saures Dressing – 2 EL
2 Karotte – 50 g, geraspelt
2 Radieschen – 40 g, in Scheiben
3 Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4 Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5 Mango – 60 g, in Würfeln
6 Gemischter Blattsalat – 35 g
7 Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Radieschen darauf, dann den Naturreis, den Thunfisch und die Mango. Gib den gemischten Blattsalat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

496 Poke-Glas mit Räucherlachs, Edamame und Avocado

± 410 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C19

1 Soja-Limetten-Dressing – 2 EL
2 Edamame – 50 g, aufgetaut
2 Karotte – 50 g, geraspelt
3 Soba-Nudeln (Buchweizen) – 70 g, gekocht und kalt abgespült
4 Räucherlachs – 50 g, in Streifen
5 Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6 Babyspinat – 30 g
7 Röstzwiebeln – 8 g (separat)

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und die Karotte darauf, dann die Soba-Nudeln und den Räucherlachs. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Babyspinat obenauf. Die Röstzwiebeln getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen dazugeben. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Räucherlachs erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

497 Poke-Glas mit Thunfisch, Radieschen und Avocado

± 410 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Radieschen – 40 g, in Scheiben
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Naturreis – 70 g, gekocht und rasch abgekühlt
4. Thunfisch im eigenen Saft – 60 g, abgetropft
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Radieschen und die Gurke darauf, dann den Naturreis und den Thunfisch. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Den Thunfisch erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.

498 Poke-Glas mit Tofu, Gurke und Ananas

± 370 kcal · Haltbar: 3 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Ananas – 60 g, in kleinen Stücken
6. Babyspinat – 30 g
7. Sesam – 5 g, geröstet

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Gurke und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa, den gebratenen Tofu und die Ananas. Gib den Babyspinat obenauf und streue Sesam darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

499 Poke-Glas mit Tofu, Edamame und Avocado

± 530 kcal · Haltbar: 5 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Edamame – 50 g, aufgetaut
2. Rotkohl – 50 g, fein geschnitten
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gebratener Tofu – 80 g, in Würfeln, knusprig angebraten
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Chinakohl – 40 g, in Streifen
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Edamame und den Rotkohl darauf, dann die Quinoa und den gebratenen Tofu. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Chinakohl obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

500 Poke-Glas mit Garnelen, Karotte und Avocado

± 430 kcal · Haltbar: 2 Tage · Dressing C21

1. Süß-saures Dressing – 2 EL
2. Karotte – 50 g, geraspelt
2. Gurke – 60 g, in Würfeln
3. Quinoa – 70 g, gekocht und abgekühlt
4. Gekochte Garnelen – 70 g, geschält
5. Avocado – ½, in Würfeln, mit Limettensaft (separat)
6. Babyspinat – 30 g
7. Cashewkerne – 15 g, grob gehackt

Gib das Dressing auf den Boden eines 750-ml-Glases. Schichte die Karotte und die Gurke darauf, dann die Quinoa und die gekochten Garnelen. Die Avocado erst am Tag des Verzehrs dazugeben. Gib den Babyspinat obenauf und streue Cashewkerne darüber. Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Essen gut schütteln oder in eine Schüssel stürzen.

Tipp für die ganze Woche: Die gekochten Garnelen erst am Tag des Verzehrs dazugeben. So hält sich der Rest des Glases 4 Tage.