

**Laura**  
*Nimm 5*

Grillrezepte &  
**Salate**



**Genial gut!**

**Nur 5 raffinierte Zutaten**

# Inhaltsverzeichnis

Entrecote auf Rucola mit Parmesan-Chips

Veggie-Schaschlik

Gefüllte Hähnchen-Filets mit Käse

Gegrillter Thunfisch mit Zitronen-Kapern

Leberkäse-Burger

Schweinesteaks mit Gurken-Salsa

Spaghetti-Salat caprese

Tortelloni-Pesto-Salat

Mit Garnelen

Antipasti- Nudel-Satai

Penne mit weißen Bohnen

Schneller Nudel-Salat

Griechischer Kartoffelsalat

Maultaschen-Salat

Österreichischer Kartoffelsalat

Quinoa-Salat mit Shrimps

Bohnensalat mit gebratenem Ziegenkäse

Bunter Nudelsalat

Impressum

Endlich wird angegrillt! Wer mit wenig Aufwand etwas Raffiniertes zaubern will: Spitzenkoch Christian Henze verrät hier seine Top-Grillrezepte.

Alle Rezepte wurden von Christian Henze exklusiv für Laura entwickelt!



Endlich wird angegrillt! Wer mit wenig Aufwand etwas Raffiniertes zaubern will: Spitzenkoch Christian Henze verrät hier seine Top-Grillrezepte.

**Alle Rezepte wurden von Christian Henze exklusiv für Laura entwickelt!**

A top-down photograph of a white plate featuring a grilled entrecote steak. The steak is dark brown with visible grill marks and is garnished with several golden-brown, crumbly parmesan chips. It sits on a bed of fresh green arugula leaves. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver knife. In the upper right corner, there is a small pile of additional arugula leaves. The background is a light-colored, textured surface.

## *Entrecote auf Rucola mit Parmesan-Chips*

# Entrecote auf Rucola mit Parmesan-Chips

## Zutaten für 4 Personen

*2 große Handvoll Rucola, 150 g frisch geriebener Parmesan, etwas gehackter Rosmarin oder Thymian, 3 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, 150 g Joghurt, 150 g Crème fraîche, 1 EL Pesto (aus dem Glas), 4 Entrecotes (à ca. 200 g), Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Backpapier*

1. Rucola waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan daraufstreuen und etwas Rosmarin oder Thymian zufügen. Parmesan ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C backen, bis er goldgelb und an den Rändern hellbraun ist. Parmesan auf dem Backblech auskühlen lassen und in eckige Stücke brechen.
3. Sardellenfilets und Kapern klein schneiden. Mit Joghurt, Crème fraîche und Pesto zu einem Dip verrühren.
4. Entrecotes kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf dem Holzkohlegrill von jeder Seite ca. 3 Minuten angrillen. Dann am Rand des Grills weitere ca. 10 Minuten nachgaren lassen. Den Rucola auf Tellern verteilen. Das Fleisch darauflegen, einen Klecks Dip hinzufügen und mit den Parmesan-Chips bestreuen.

**Zubereitungszeit:** *ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 620 kcal, E 59 g, F 41 g, KH 4 g*

## Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

---

Kräuter, Gewürze, Öl, Zucker, Zwiebeln, Essig, Zitronensaft, Balsamico-Creme, Gemüsebrühe, Milch, Senf, Eier, Paniermehl, Butter, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Mehl



# Veggie-Schaschlik

## Zutaten für 4 Personen

*1 große rote Paprikaschote, 1 Zucchini, 12 kleine Champignons, 3 kleine rote Zwiebeln, 400 g Räuchertofu oder ersatzweise normaler Tofu, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Sojasoße (wenn möglich indonesisch), 1 EL frisch geriebener Ingwer, 1 EL Honig, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4–8 Holzspieße*

1. Paprika und Zucchini waschen, putzen. Pilze mit einem Tuch trocken abreiben und die Stiele kürzen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Tofu würfeln. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken.
2. Für die Marinade Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Sojasoße mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Gemüsespieße rundherum mit der Marinade bestreichen und anschließend auf einem Holzkohlegrill rundherum ca. 5–10 Minuten garen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Servieren die Gemüse-Spieße auf einer großen Platte anrichten.

**Zubereitungszeit:** *ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 220 kcal, E 22 g, F 11 g, KH 9 g*







# Gefüllte Hähnchen-Filets mit Käse

## Zutaten für 4 Personen

*4 Biohähnchenbrüste (à ca. 150 g), 1 kleine Handvoll Basilikum oder andere Kräuter, 2 rote Chilischoten, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck), 100 g frisch geriebener Parmesan, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl*

---

1. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht ein-, aber nicht durchschneiden („Schmetterlingsschnitt“).
2. Basilikum oder wahlweise andere Kräuter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und grob schneiden. Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Hähnchenbrüste aufklappen, mit Frühstücksspeck, Mozzarellascheiben, Basilikum und Chili belegen. Mit Parmesan bestreuen und zuklappen.
4. Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, dünn mit Öl bestreichen. Hähnchenbrüste auf dem Grill bei schwacher Hitze (ausreichend Abstand zur Kohle) ca. 8 Minuten pro Seite garen. Zum Servieren schräg aufschneiden und auf Teller legen. Dazu schmeckt Risotto.

**Zubereitungszeit:** *ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 540 kcal, E 63 g, F 31 g, KH 1 g*



# Gegrillter Thunfisch mit Zitronen-Kapern

## Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Thunfisch (oder Schwertfisch; à ca. 200 g), 1 EL Keimöl, Meersalz, etwas Blattpetersilie oder andere Kräuter, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, 6 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone

---

1. Thunfisch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Keimöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Anschließend den Fisch aus der Grillpfanne nehmen, mit Salz würzen und im vorgeheizten Backofen (ca. 80 °C) warm halten.
2. Petersilie waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Kapern und Petersilie ebenfalls grob hacken.
3. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Kapern, Knoblauch und Petersilie zugeben. Dann das Öl auskühlen lassen und den Zitronensaft einrühren. Zitronen-Kapern-Öl mit Salz würzen.
4. Thunfisch aus dem Backofen nehmen, auf vier Tellern anrichten und mit dem Zitronen-Kapern-Öl begießen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 610 kcal, E 43 g, F 49 g, KH 0 g

## Laura-TIPP

---

Frischen und hochwertigen Fisch bekommen Sie beim Fischhändler Ihres Vertrauens. Fragen Sie beim Kauf nach, ob der Fisch aus nachhaltigem Fang stammt. Wichtig bei der Zubereitung des Thunfisches: Braten Sie ihn wirklich nur kurz von beiden Seiten an – so bleibt das Fleisch zart und saftig.





# Leberkäse-Burger

## Zutaten für 4 Personen

*200 g Bergkäse oder Gouda, 500 g Leberkäsbrät oder Wurstbrät, 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel), 2 EL Butter, 4 Brötchen, 1 EL scharfer Senf, 1 EL Meerrettich (aus dem Glas), 1 Handvoll Rucola, 8 Kirschtomaten*

---

1. Den Käse in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Brät mit dem Käse und den gehackten Kräutern mischen. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Aus dem Brät mit angefeuchteten Händen Frikadellen von ca. 8 cm Durchmesser formen. Frikadellen in eine mit Öl ausgestrichene Alugrillschale legen. Aluschale auf einen Grill legen, Frikadellen pro Seite ca. 5 Minuten garen.
2. Brötchen in einem Toaster oder im Ofen rösten. Brötchen längs halbieren, mit Senf und Meerrettich bestreichen.
3. Rucola waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen, halbieren oder in Scheiben schneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Rucola und Tomaten belegen, die Frikadellen darauflegen, die Brötchenoberseiten darauflegen.

**Zubereitungszeit:** *ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 770 kcal, E 34 g, F 55 g, KH 31 g*





# Schweinesteaks mit Gurken-Salsa

## Zutaten für 4 Personen

*4 Schweinerückensteaks (à ca. 200 g), Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Salatgurke, 1 kleine Handvoll Koriandergrün oder Blattpetersilie, 1 kleine Handvoll Cashewkerne, 5 EL süße Chilisoße*

---

1. Schweinerückensteaks kräftig mit Meersalz und Pfeffer einreiben. Die Schweinerückensteaks auf dem Holzkohlegrill von jeder Seite ca. 3 Minuten garen. Steaks an den Rand des Grills legen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Salsa die Salatgurke waschen, fein würfeln, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Die Gurkenstücke ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann etwas ausdrücken.
3. Koriander waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Cashewkerne hacken. Ausgedrückte Gurkenwürfel, Koriander, Cashewkerne und Chilisoße mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Schweinerückensteaks auf vier Tellern anrichten. Die Salsa auf den Schweinerückensteaks verteilen und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 240 kcal, E 36 g, F 7 g, KH 7 g

# *Spaghetti- Salat caprese*

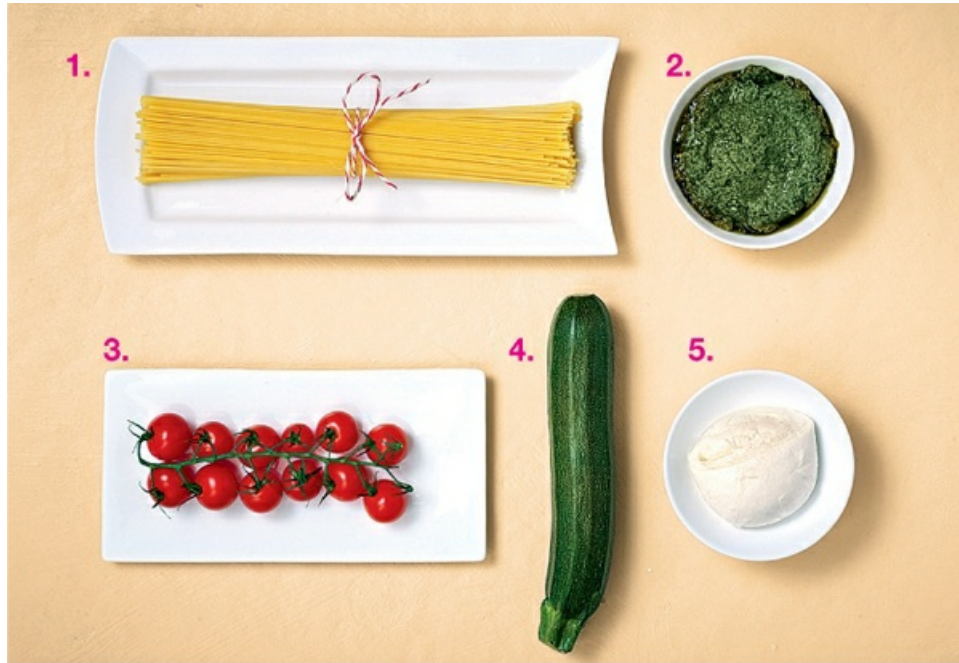


# Spaghetti-Salat caprese

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Spaghetti
2. 4 EL grünes Pesto
3. 300 g Kirschtomaten
4. 1 Zucchini (ca. 200 g)
5. 125 g Mozzarella-Käse





1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pesto, 6 EL Essig, 1 Prise Zucker und 4 EL Wasser verrühren. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. 1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Mozzarella-Käse in feine Würfel schneiden.
3. Nudeln in ein Sieb gießen und kalt abschrecken. Gemüse, Käse, Dressing und Nudeln mischen. Anrichten und evtl. mit Basilikum garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten. Pro Portion ca. 510 kcal, E 21 g, F 13 g, KH 79 g

## Laura-TIPP

Sie können das Pesto auch selbst machen: 1 Knoblauchzehe, 1–2 Bund Petersilie, 4–5 EL Öl und 40 g geriebenen Parmesan im Universalzerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# *Tortelloni-Pesto-Salat*



# Tortelloni-Pesto-Salat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Tortelloni Ricotta & Spinat (aus dem Kühlregal)
2. 350 g Tomaten
3. 3 Lauchzwiebeln
4. 3 TL Basilikum-Pesto
5. 75 g schwarze Oliven ohne Stein





1. Tortelloni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tortelloni in ein Sieb gießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.
2. Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. 4 EL Essig und Pesto verrühren, 3–4 EL Öl darunterschlagen.
3. Tortelloni, Tomaten, Oliven und Pesto-Vinaigrette vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat in Schälchen anrichten und nach Belieben mit in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen verzieren.

**Zubereitungszeit:** *ca. 15 Minuten. Pro Portion ca. 370 kcal, E 12 g, F 15 g, KH 45 g*

## Laura-TIPP

Für noch mehr Würze können Sie die Hälfte der vegetarisch gefüllten Teigtaschen auch durch Tortelloni mit Hühnchenfleisch oder Hackfüllung ersetzen.

# *Mit Garnelen*



# Mit Garnelen

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

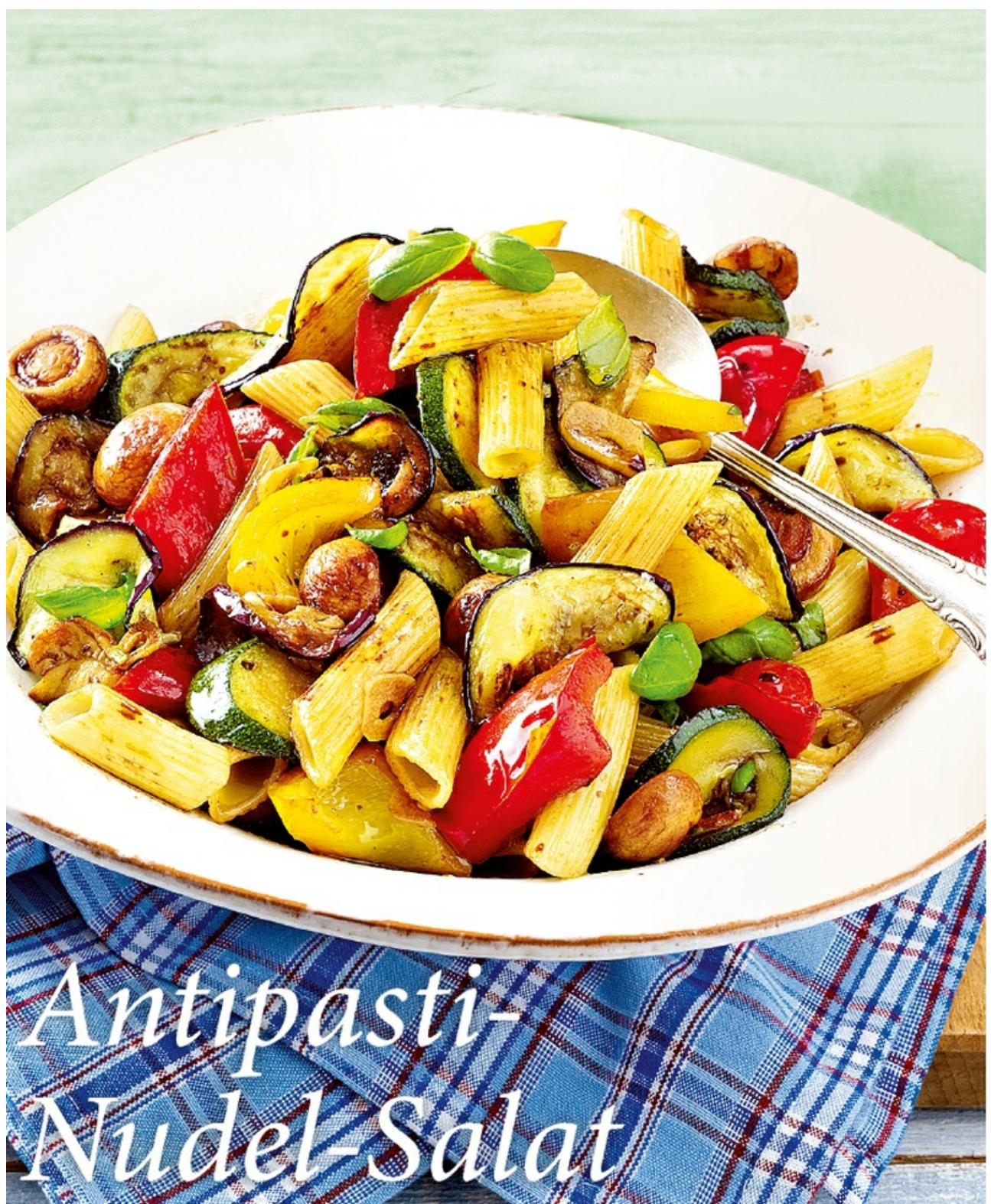
1. 8 TK Garnelen (ohne Kopf, in Schale)
2. 300 g Nudeln (z. B. kurze Maccaroni)
3. 700 g Brokkoli
4. 500 g kleine Tomaten
5. 6 Stiele Basilikum



1. Garnelen auftauen lassen. Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.
2. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Nach 6–7 Minuten zu den Nudeln geben, mitkochen. Nudeln und Brokkoli abgießen, abtropfen, auskühlen.
3. Garnelen waschen und, bis auf die Schwanzflosse, schälen und entdarmen. In 1 EL Öl 3–4 Minuten braten, 1 TL getrockneten Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Auskühlen lassen.
4. Tomaten waschen, abtropfen lassen und vierteln. 1 Zwiebel schälen, würfeln. Basilikumblättchen abzapfen. 6 EL Essig, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Nudeln und Brokkoli, Tomaten, Garnelen und Basilikum mit der Vinaigrette mischen.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 330 kcal, E 19 g, F 12 g, KH 36 g





*Antipasti-  
Nudel-Salat*

# Antipasti-Nudel-Satai

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Nudeln (z. B. Penne)
2. je 1 rote und gelbe Paprikaschote
3. 200 g Champignons
4. 1 Zucchini
5. 1 Aubergine



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Champignons säubern und putzen. Zucchini und Aubergine waschen und putzen. Aubergine längs halbieren. Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben schneiden.
3. Nudeln in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin 3–4 Minuten braten, herausnehmen und zu den Nudeln geben. 4 EL Öl in die Pfanne geben. Paprika und Champignons darin ca. 5 Minuten braten. Zucchini und 1 TL getrockneten Knoblauch nach ca. 2 Minuten zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 3–4 EL Balsamico-Creme und 2 EL Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann zu den Nudeln geben. Salat gut vermischen und in vier tiefen Tellern oder Schälchen anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren. Nudel-Salat lauwarm oder kalt servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 550 kcal, E 16 g, F 17 g, KH 83 g

## Laura-TIPP

Auch lecker: Schneiden Sie nach Belieben ein paar dünne Scheiben Chorizo-Wurst oder Pfeffer-Salami in den Nudel-Salat.





*Penne mit  
weißen Bohnen*

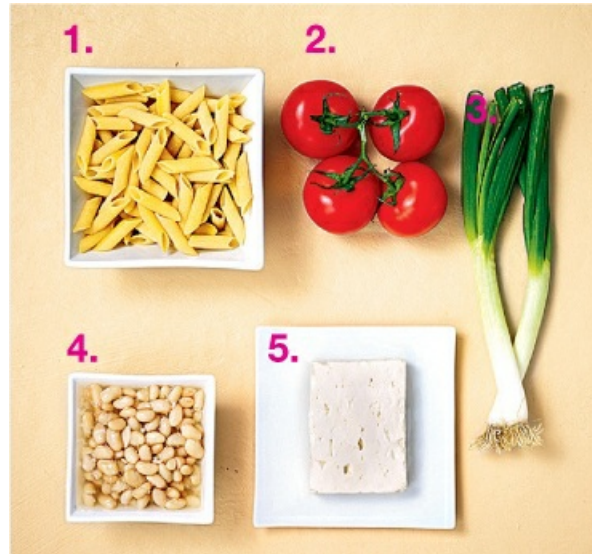


# Penne mit weißen Bohnen

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Penne-Nudeln
2. 400 g Tomaten
3. 100 g Lauchzwiebeln
4. 1 Dose (425 ml) große weiße Bohnenkerne
5. 200 g Fetakäse



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Für die Salsa Tomaten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomatenwürfel, Lauchzwiebelringe, 2 EL getrockneten Basilikum, 4–6 EL Essig und 4 EL Öl mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Nudeln in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Nudeln in eine große Schale geben.
4. Weiße Bohnenkerne, Tomaten-Salsa und Fetakäse zu den Nudeln geben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

**Zubereitungszeit:** *ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 630 kcal, E 24 g, F 22 g, KH 83 g*



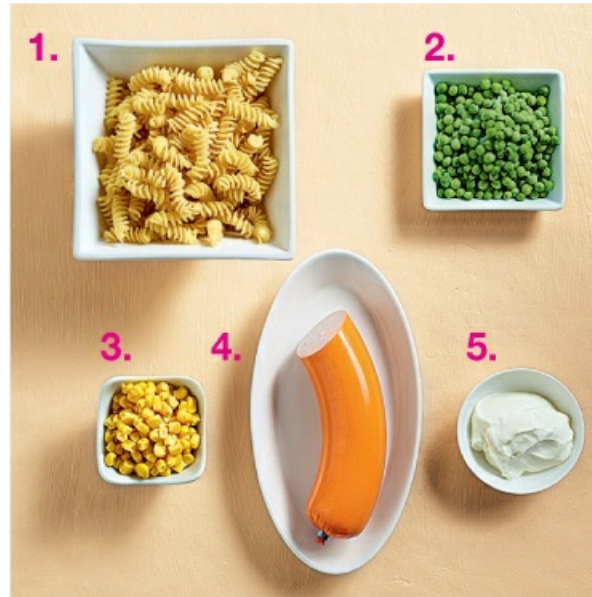
*Schneller  
Nudel-Salat*

# Schneller Nudel-Salat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Nudeln (z. B. Spiralnudeln)
2. 4 EL tiefgefrorene Erbsen
3. 4 EL Gemüsemais (Dose)
4. 300 g Geflügel-Fleischwurst
5. 400 g Crème balance (7,5 % Fett)





1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Ca. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit Erbsen zugeben. Abgießen, abschrecken, auskühlen lassen.
2. Mais in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Wurst in Stifte schneiden. Crème balance mit 4 EL Essig verrühren. Die Salatcreme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Nudeln, Erbsen, Mais und Wurststifte mit der Salatcreme mischen. Nudel-Salat in eine große Schüssel füllen. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit:** *ca. 15 Minuten (ohne Wartezeit). Pro Portion ca. 570 kcal, E 22 g, F 24 g, KH 64 g*

## Laura-TIPP

Der Salat schmeckt auch mit gebratenem Rinderhack.

# *Griechischer Kartoffelsalat*



# Griechischer Kartoffelsalat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 1,2 kg festkochende Kartoffeln
2. 1 Kopf Römersalat
3. 250 g Kirschtomaten
4. 4 EL Oliven ohne Stein
5. 200 g Fetakäse



1. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, abgießen und auskühlen lassen.
2. Tomaten gründlich waschen und nach Belieben halbieren oder vierteln. Käse in feine Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Je 4 EL Essig mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl darunter-schlagen. Kartoffeln, Tomaten, Käse, Zwiebel und Oliven mit der Vinaigrette mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Römersalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Unter den Salat heben und anrichten.

**Zubereitungszeit:** *ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 410kcal*





*Maultaschen-Salat*

# Maultaschen-Salat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen:

1. 2 kleine Römersalatherzen
2. 1 Packung (400 g) frische Maultaschen
3. 2 kleine, rotbackige Äpfel (à ca. 125 g)
4. 4 EL heller Balsamico-Essig
5. 75 g durchwachsener Speck in Würfeln



1. Maultaschen in 1 1/2 l Gemüsebrühe 10–12 Minuten kochen. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. 2 Apfelhälften würfeln, 2 Hälften in dünne Spalten schneiden.
2. Pfanne mit etwas Öl austreichen. Speck darin 5–6 Minuten knusprig braten. Zwiebel- und Apfelwürfel nach ca. 3 Minuten zugeben, mitbraten und alles herausnehmen. Apfelspalten im Bratfett 1–2 Minuten braten, herausnehmen. Maultaschen aus der Brühe heben, abkühlen lassen, in Streifen schneiden.
3. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, 3–4 EL Brühe (von den Maultaschen) und 4 EL Öl darunterschlagen. Maultaschen, Vinaigrette, Speck-Apfel-Masse mischen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Salat putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und unter den Maultaschensalat heben.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten. Pro Portion ca. 470kcal





# Österreichischer Kartoffelsalat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen:

1. 2 EL flüssiger Honig
2. 1,2 kg kleine Kartoffeln
3. 1 Bund Radieschen
4. 4 EL Kürbiskerne
5. 100 g Frühstücksspeck





1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen und schrubben. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Speck, bis auf 2 Scheiben, in feine Streifen schneiden. Speckstreifen und -scheiben in der Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 6 EL Essig, Honig und 1 EL Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 6 EL Öl unterschlagen.
4. Kartoffeln in ein Sieb gießen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln, Radieschen, Kürbiskerne, Speckstücke und Vinaigrette mischen. Ca.
5. Minuten gut durchziehen lassen. Kartoffelsalat auf einer großen Platte anrichten und mit beiseitegelegten Speckscheiben garnieren.

**Zubereitungszeit:** *ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 550kcal*



*Quinoa-Salat mit Shrimps*

# Quinoa-Salat mit Shrimps

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen:

1. 250 g Salatgurke
2. 4 EL Zitronensaft
3. 200 g Quinoa
4. 250 g Tomaten
5. 20 rohe Garnelen (à ca. 25 g; ohne Kopf, in Schale)



1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Gurke der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Quinoa abgießen und abtropfen lassen. Quinoa, Tomaten und Gurke mischen. Zitronensaft, 2 EL Essig, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterschlagen. Unter Quinoa-Salat heben und kurz ziehen lassen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Nach ca. 3 Minuten etwas getrockneten Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa-Salat und Garnelen anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten. Pro Portion ca. 400kcal





*Bohnensalat mit  
gebratenem Ziegenkäse*

# Bohnensalat mit gebratenem Ziegenkäse

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen:

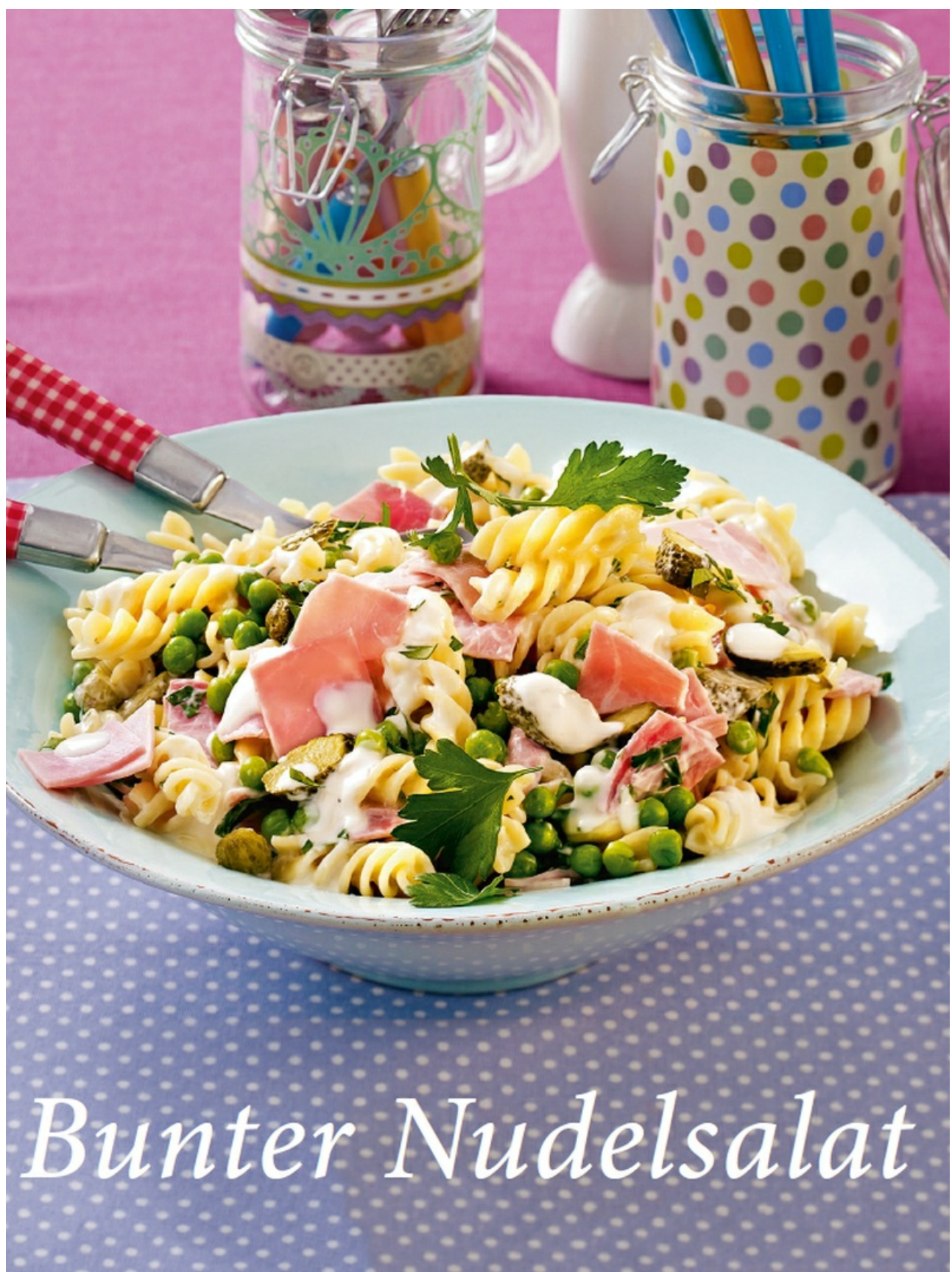
1. 250 g Kirschtomaten
2. 240 g Ziegenfrischkäse
3. 5 EL heller Balsamico-Essig
4. 800 g grüne Bohnen
5. 12 Scheiben Frühstücksspeck (ca. 120 g)



1. Bohnen gründlich waschen und putzen. Einen weiten Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen darin 10–15 Minuten bissfest garen.
2. Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren. 1 große Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. 5 EL Öl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten waschen und halbieren.
3. Bohnen in ein Sieb gießen und in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen, mit Tomaten und Vinaigrette mischen. Erneut mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Ziegenkäse in 12 gleich große Stücke schneiden und mit jeweils 1 Scheibe Speck umwickeln. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten, herausnehmen. Salat mit Ziegenkäse anrichten.

**Zubereitungszeit:** *ca. 35 Minuten. Pro Portion ca. 490kcal*





*Bunter Nudelsalat*



# Bunter Nudelsalat

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen:

1. ca. 550 g Salatcreme (mit 40 % fettarmem Joghurt)
2. 500 g Spiralnudeln
3. 250 g gekochter Schinken, in Scheiben
4. 300 g tiefgefrorene Erbsen
5. 2 Gläser (à 180 g) Cornichons



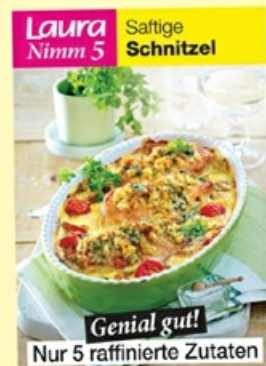
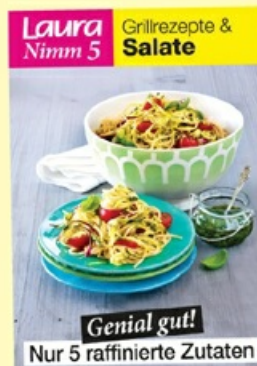
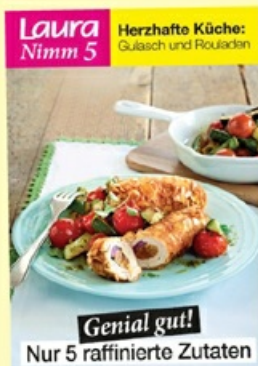
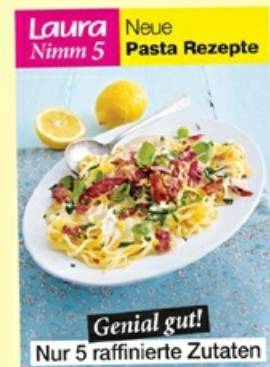
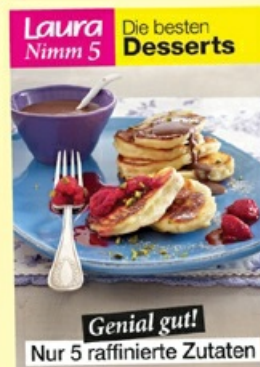
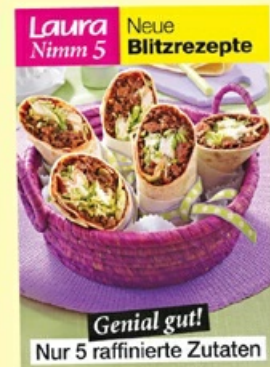
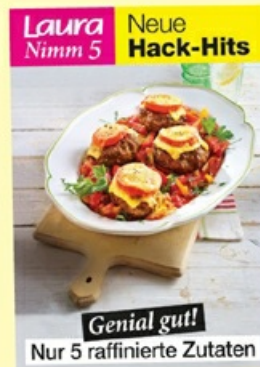
1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zugeben und mitgaren. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Cornichons abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Schinken klein schneiden.
2. Salatcreme mit 6–7 EL aufgefangenem Gurkensud verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, Erbsen, Schinken und Cornichons mit der Salatsoße mischen, noch einmal abschmecken. Salat ca. 20 Minuten gut durchziehen lassen und anrichten.

**Zubereitungszeit:** *ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 530kcal*

## Laura-TIPP

Den Salat können Sie nach Belieben durch andere Zutaten erweitern: Mit einem Schuss Tabasco und etwas frischer Chilischote wird's feurig. Für die Optik: halbierte Kirschtomaten unterheben.

# Appetit auf **mehr** ?



**Laura**  
*bietet weitere tolle Rezept-Ideen!*

Impressum:

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG  
Digital Brand Solutions & Innovation  
Meßberg 1  
20077 Hamburg  
e-mail: [appsupport@bauermedia.com](mailto:appsupport@bauermedia.com)  
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

**Vertretungsberechtigter Geschäftsleiter:**

Carsten Schürhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

**Handelsregister-Nummer:**

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

**USt-ID:** DE118908116

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:**

Viola Wallmüller  
Chefredakteurin  
Bauer Women GmbH  
Redaktion Laura  
Meßberg 1  
20067 Hamburg

**eBook-Herstellung und Auslieferung:**

readbox publishing, Dortmund  
[www.readbox.net](http://www.readbox.net)