

MARC MAXWELL

UNSERE LIEBLINGS-REZEPTE

FÜR DEN SOMMER



WASSERMELONE-FETA-SALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

½ reife Wassermelone
100g Fetakäse (oder Schafskäse)
1 Bund frische Minze
1 TL Honig
1 Limette
Salz

ZUBEREITUNG

Die Wassermelone aushöhlen, eventuell entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Fetakäse grob in Stückchen brechen, Minzblätter fein hacken. Wassermelone auf die Teller verteilen, jeweils mit Fetakäse und Minze toppen.

Dressing: Limette auspressen und mit Honig und Salz kurz vermengen, dann über den Salat geben. Eine Prise Salz dazu.

Dazu ein geröstetes Vollkornbrot servieren.

Guten Appetit!



MANGO-AVOCADO-CHILI-SALAT

MIT HÄHNCHEN UND RUCOLA

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Mango
- 2 Avocados
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 350 g Hähnchen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL körniger Senf
- ½ Chili
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und in Scheiben schneiden. Die Avocados halbieren und auch in Scheiben schneiden. Die Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Den Rucola und die Tomaten waschen. Die Tomaten halbieren. Alles in eine Schüssel geben und vermengen.

Das Hähnchen in der Pfanne mit Olivenöl braten und zum Schluss salzen und pfeffern. Das Hähnchen in die Schüssel mit den anderen Zutaten geben.

Dressing: Zitronensaft, Orangensaft, Senf, Chili sowie Pfeffer und Salz mischen und über den Salat geben.

Guten Appetit!



AVOCADO-ERDBEER-SALAT

MIT INGWER DRESSING

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

2 Avocados
½ Zitrone
½ TL Honig
½ TL Ingwer, frisch gerieben
2 EL Pinienkerne
½ Schälchen Erdbeeren
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Schräg in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, abkühlen lassen und dann zu den Avocados geben.

Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen.

Dressing: Saft der Zitrone, Honig und Ingwer in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Guten Appetit!



MOZZARELLA-MELONEN-SALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

2 EL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
2 Würfel Mozzarella
½ reife Galia-Melone
200 g Himbeeren
1 Handvoll Rucola
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dressing: Balsamico-Essig, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Olivenöl zugeben und alles verquirlen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kerne der Melone mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und grob zerpfücken. Alles in der Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



KNUSPRIGER BROT-KÄSE-SALAT

MIT RADIESCHEN UND APFELDRESSING

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

3 Scheiben Vollkornbrot
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
2 Äpfel (rot)
¼ Bund Radieschen
50 g Käse in Scheiben
½ Bund glatte Petersilie
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Dressing: Apfelessig mit etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Äpfel waschen, jeden Apfel in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben in Würfel schneiden. Apfelwürfel mit dem Dressing mischen. Radieschen waschen, abtropfen lassen und putzen. Kleine Radieschenblätter beiseitelegen; Radieschen vierteln.

Käsescheiben in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Käse, Petersilien- und Radieschenblätter, Radieschen und Apfel-Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



PAPAYA-SALAT

MIT RIND UND MINZE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

1 Papaya
1 Zitrone
½ EL flüssiger Blütenhonig
½ EL Olivenöl
1 ½ Stiele Minze
¼ Bund Schnittlauch
2 Stückchen Rindfleisch
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Papaya schälen und der Länge nach vierteln. Fruchtfleisch entkernen und quer in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben. 1 Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und quer halbieren. Filets und abgeriebene Zitronenschale zur Papaya geben.

Dressing: Honig und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren und unter die Papaya und Zitronenfilets mischen.

Minze und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Minzblätter abzupfen und in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Schnittlauch und Minze zum Salat geben. Mit etwas Salz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



HÄHNCHENSALAT

MIT GEGRILTEM PFIRSISCH

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

1 kleiner Radicchio
½ Limette
1 grüne Chilischote
2 EL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
2 Kugeln Büffelmozzarella
3 große gelbe Tomaten
2 reife Pfirsiche
200 g Hähnchenbrustfilets
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen.

Dressing: Limette auspressen. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Chili, 1 EL Limettensaft, Salz und Balsamico-Essig glatrühren, dann 2 EL Olivenöl unterschlagen.

Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke teilen. Tomaten waschen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und auf eine Platte geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Oberfläche der Pfirsichhälften mit 1 TL Olivenöl einstreichen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, mit dem restlichen Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten kurz und kräftig grillen. Radicchio, Mozzarella, Pfirsiche und Hähnchen auf die Tomaten legen und mit der Chilisauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!



GARNELEN-SOMMERSALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

300 g Tiefkühl-Garnelen (ohne Schale)
200 g Cherrytomaten
1 Handvoll Feldsalat oder Rucola
200 g Gurke
2 Avocados
2 EL Zitronensaft
2 TL Honig
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Garnelen auftauen und dann auf den Grill oder die Pfanne legen. Den Salat, Tomaten und Gurke waschen und alles kleinschneiden.

Dressing: Den Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer, Olivenöl verrühren.

Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und in Würfel schneiden. Diese mit dem Salat, Tomaten, Gurken und der Vinaigrette mischen.

Die Garnelen auf den Salat und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



LACHS

MIT AVOCADO-ANANAS-SALSA

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

250 g Lachs
½ Ananas
1 Avocado
¼ rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
½ TL Chilipulver
10 g Petersilie
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken.

Alles mit dem Öl, der Sojasauce, Chilipulver, dem Limettensaft sowie Salz und Pfeffer vermischen.

Lachs braten und mit der Salsa servieren.

Guten Appetit!



PIKANTER MANGOSALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

2 Mangos
4 Halme Schnittlauch
2 Stiele Basilikum
½ Zitrone
40 g Schafskäse
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mangos waschen, trockenreiben und schälen. Das Fruchtfleisch in dicke Scheiben schneiden, würfeln und in eine Schüssel geben. Kräuter waschen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Basilikumblätter abzupfen, einige beiseitelegen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone auspressen, den Saft mit Schnittlauch und Basilikumstreifen zu den Mangowürfeln geben. Mit Pfeffer würzen und 8 Minuten ziehen lassen.

Schafskäse mit den Fingern über den Salat bröckeln. Mit Basilikumblättern garnieren.

Guten Appetit!