Blattsalat mit Feigensauce

*Für 4 Personen*

**Salat:**

verschiedene Salatblätter waschen, rüsten, auf 4 Suppenteller verteilen

evtl. 1 Grapefruit rüsten, filetieren, auf dem Salat verteilen

evtl. 1-2 Ziegenfrischkäse zerbröckeln, auf den Salat geben

**Sauce:**

1KL Senf oder Feigensenf

3EL Öl

2EL Balsamico

Salz, Pfeffer

1getrocknete Feige

1EL Rahm

evtl. wenig Wasser zusammen pürieren und über den Salat geben

evtl. gehackte, geröstete Nüsse darüber streuen

evtl. Brotwürfel in Bratpfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe knusprig braten

wenig Öl über den heissen Brotwürfeli verteilen

Kräutersalz würzen, Brotwürfeli in der Bratpfanne auskühlen lassen

Kichererbsensalat mit Avocado- & Mangowürfeli

*für 4 Personen*

200g Kichererbsen gut waschen und 8-12 Stunden in viel kaltem Wasser einweichen

Einweichwasser abgiessen und Kichererbsen mit genügend frischem Wasser in Pfanne geben

½ Zwiebel gespickt mit

1 Lorbeerblatt und 1 Nelke zugeben und aufkochen, Kichererbsen auf kleiner Stufe ca. 60 Min. köcheln lassen auskühlen lassen und restliches Wasser abgiessen

½ KL Salz würzen

2EL Öl zugeben

½ KL Kurkuma würzen, gut mischen

1 kleiner Blattsalat waschen, auf Tellern verteilen

1 Mango oder Papaya rüsten, in Würfel schneiden

1 Avocado halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden, beides zu den Kichererbsen geben

wenig Zitronensaft darüber träufeln, mischen

**Sauce:**

2EL Weissweinessig oder Limettensaft

2EL Öl

2EL Sauerrahm

Evtl. 1KL Aprikosenkonfitüre

Salz, Pfeffer, Curry (nach Belieben) mischen über dem Salat verteilen

Salat auf den Tellern verteilen und mit getoastetem Brot servieren.

Rotkrautsalat mit Grapefruits

**Rotkraut:**

3EL Öl in eine grosse Pfanne geben

Ca. 300g Rotkraut rüsten, vierteln, ganz fein hobeln, in die Pfanne geben

Salz würzen

Gemüse auf hoher Stufe erhitzen, bis es zischt, dann auf kleiner Stufe ca. 5-10 Min. dämpfen, auskühlen lassen

**Sauce:**

3EL Essig

Evtl. 2EL Öl

1EL Birnelle

Salz Pfeffer

Evtl. wenig frischer Ingwer alles mischen und sofort zum Rotkraut geben

1 Grapefruit Schale wegschneiden und Grapefruit filetieren, die Schnitze fein schneiden und samt Saft zum Salat geben

Salat etwas ziehen lassen und mit Grapefruitschnitzen garnieren vor dem Servieren.