

Salate & Snacks

Jetzt heißt es zugreifen – egal wie viele Tore bereits gefallen sind. Bei diesen deftigen Salaten und leckeren WM-Snacks gibt es nur Gewinner.

Bohnsensalat mit Steakstreifen



Foto: Ostmann Gewürze

1. Die grünen Bohnen waschen, putzen, in kochendes Salzwasser geben und 10–15 Minuten garen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die kleinen Tomaten waschen, halbieren und vorhandene Stielansätze entfernen. Rucolablätter waschen und putzen.
3. Die Steaks unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
4. 1 TL rosa Pfefferbeeren zerdrücken und mit den Fleischstreifen mischen. In einer Pfanne in heißem Öl 3–5 Minuten braten.
5. Weiße Riesenbohnen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Essig, restliches Öl, Honig, Salatkräuter und die restlichen Pfefferbeeren verrühren, mit den Bohnen, Zwiebeln, Tomaten und Rucolablättern mischen. Den Salat mit den gebratenen Steakstreifen auf Tellern anrichten.

Machen Sie den Frischetest:

Die Bohnenhülsen sollen glatt durchbrechen und an der Bruchstelle stets grün und saftig sein.

Zutaten für 4 Portionen

400 g grüne Bohnen
Salz, 2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
100 g Rucola (Rauke)
400 g Rindersteaks
4 TL rosa Pfefferbeeren, z.B. Ostmann
8 EL Speiseöl
1 Dose weiße Riesenbohnen (425 ml)
4–6 EL heller Balsamessig
1 TL Honig
1–2 TL Salatkräuter

Pro Portion: 1821 kJ/434 kcal



Gefüllte Blätterteigtaschen

30 Min.



Foto: Lätta

Ohne
Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g frischer oder 300 g tiefgekühlter Blattspinat
1 rote Paprikaschote
1 Bund Basilikum
200 g milder Brotaufstrich, z.B. Brunch
1 Knoblauchzehe
1 TL Knorr Kräuterlinge
»Italienische Art«
Salz, Pfeffer
4 Scheiben (ca. 450 g) tiefgekühlter Blätterteig
1 Ei

1. Spinat verlesen, waschen und die Blätter in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Spinat abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken. Tiefgekühlten Spinat auftauen lassen, ausdrücken und ebenfalls hacken.
2. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Alles mit dem Brotaufstrich verrühren.
3. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Füllung mit Kräuterlinge, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Blätterteigscheiben auftauen lassen und halbieren. Jedes Teigstück leicht ausrollen und die Füllung darauf verteilen.
5. Das Ei trennen. Teigränder mit Eiweiß bestreichen, zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Teigtaschen mit verquirltem Eigelb bestreichen.
6. Die gefüllten Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) 12–15 Minuten backen. Nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion: 2520 kJ/605 kcal

Wurstsalat mit Senf-Dressing

25 Min.

1. Fleischwurst und die Wiener Würstchen in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
3. Die vorbereiteten Salatzutaten mischen. Delikatessbrühe in 100 ml heißem Wasser auflösen und etwas abkühlen

lassen. Senf, Weißweinessig und Keimöl unterrühren. Das Dressing über den Wurstsalat geben und untermischen.

4. Petersilie waschen, trockenschütteln, grob hacken und zufügen. Den Salat evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben auf Salatblättern, zum Beispiel Eisbergsalat, anrichten.

Dazu frisches Baguettebrot oder Ciabattabrötchen servieren.

Pro Portion: 910 kJ/219 kcal

Zutaten für 4 Portionen

200 g Fleischwurst
100 g Wiener Würstchen
3–4 Frühlingszwiebeln
je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
1 rote Chilischote
1–2 TL Delikatessbrühe
1–2 EL scharfer Senf
1–2 EL Weißweinessig
2 EL Keimöl
Petersilie, Salz, Pfeffer
evtl. 4 Salatblätter

Extra
scharf



Foto: Du darfst

Ciabatta mit Mini-Mozzarella

Für 4 Portionen

1. 20 g getrocknete Tomaten fein hacken, mit 2 TL Tomatenmark und 100 g Lätta extra fit (28 % Fett) verrühren, salzen und pfeffern.
2. 8 Scheiben Ciabatta mit dem Aufstrich bestreichen. 200 g Mozzarella-Minis in Scheiben schneiden und mit Basilikumblättchen auf den Brotscheiben verteilen. Mit Pfeffer bestreuen.



Foto: Lätta

... und wer den beliebten Salatklassiker besonders »leicht« mag, kauft fettarme Würstchen.

40 Min.

Herzhafte Sieger-Scones

Foto: Dr. Oetker

Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

4. Die Teigkreise im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C (Gas: Stufe 3–4/Umluft 180 °C) ca. 12 Minuten backen.

5. Inzwischen aus den 6 Käsescheiben mit Hilfe von kleinen runden Ausstechern die WM-Symbole ausstechen oder ausschneiden.

6. Für den Dip ca. 50 g vom Ausstechen übriggebliebenen Käse in sehr kleine Würfel schneiden. Restliche Crème fraîche, die restlichen Kräuter, Honig und Kräuternessig verrühren und mit Salz abschmecken.

7. Die Scones leicht abkühlen lassen und mit etwas Kräuter-Dip bestreichen. Die Käse-Motive darauflegen. Scones mit restlichem Dip servieren.

Pro Portion: 1925 kJ/460 kcal

Scharfe Mandeln

Für 8 Portionen

- 1 EL gemahlenes Chilipulver
- 2 EL Zucker, 1 TL grobkörniges Salz
- 1 EL Keimöl
- 150 g ganze californische Mandeln

1. Chilipulver, Zucker und Salz mischen. Keimöl in einer Pfanne erhitzen, Mandeln zufügen und so lange braten, bis sich die Haut leicht löst. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Hitze reduzieren, die Würzmischung unterrühren und die Mandeln 30 Sekunden in der Pfanne schwenken.

Mit Pfiff

Zutaten für 12 Stück

- 250 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Backin
- 500 g Crème fraîche, z.B. Dr. Oetker
- 150 g geriebener Cheddar-Käse
- 1/2 TL Salz
- 1 Päckchen tiefgekühlte italienische Kräuter
- 1 TL Honig
- 1 EL Kräuternessig
- Salz

Für den Belag:

- 6 dünne Scheiben Cheddar-Käse (ca. 120 g)

- 1.** Für den Teig Mehl mit Backin mischen und in eine Rührschüssel sieben. 250 g Crème fraîche, Ceddar, Salz und 1/2 Päckchen tiefgekühlte Kräuter zufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) kurz zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2.** Den Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen oder mit den Handflächen gleichmäßig flachdrücken.
- 3.** Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas (Ø 6 cm) 12 Teigkreise ausstechen und mit etwas

Im nächsten Heft:

Schnelle Asiaküche

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.