



## Rezept 1: „Caprese-Salat“



### Zutaten

1 Stück Avocado  
6 - 8 Cherry-Tomaten  
1 Mozzarella  
50 g Vollkornnudeln  
10 g Babyblattspinat  
eine Handvoll Basilikum  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Wasser  
1 EL Öl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Vollkornnudeln werden nach Packungsangabe gekocht. Das Fleisch der Avocado anschließend herauslösen und mit Basilikum, Wasser und Öl in das Salatglas geben und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Cherry-Tomaten waschen, halbieren und im Glas auf Dressing schichten. Darauf Mozzarella und darüber die kalten Nudeln geben. Den restlichen freien Platz im Glas mit Babyblattspinat ausfüllen.

## Rezept 2: „Instant-Thai Curry“



### Zutaten

40 g Glasnudeln  
1/2 Schalotte  
20 g Zuckerschoten  
1 Handvoll Spinat (frisch)  
60 ml Kokosmilch oder 3 EL Kokosmus  
1 TL rote Currypaste (selbstgemacht oder fertig)  
Prise Salz oder Brühe  
Saft einer ¼ Limette  
2 EL Korianderblätter (gezupft)

### Zubereitung

Schalotte in feine Scheiben, Zuckerschoten in Stifte schneiden. Spinat kurz unter kaltem Wasser abbrausen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Kokosmilch, Currypaste und Salz/Brühe in ein Glas geben und kurz verrühren. Nacheinander mit Glasnudeln, Zuckerschoten, Schalotten und Spinat auffüllen. Korianderblätter und Limettensaft nach Belieben hinzugeben. In der Pause das Glas mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen. Deckel schließen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Gut umrühren oder kräftig schütteln.

### Rezept 3: „warmer Couscous-Salat“



#### Zutaten

30 g Couscous  
10 g Pinienkerne  
1 große Tomate  
 $\frac{1}{2}$  Mozzarella  
 $\frac{1}{4}$  Paprikaschote  
 $\frac{1}{2}$  Schalotte  
1 TL Würzpaste  
40 ml Tomatensaft  
Limettensaft  
frisch gehackter Basilikum  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Die Würzpaste mit dem Tomaten- und Limettensaft sowie dem Couscous ins Glas geben. Gemüse und Basilikum kleinschneiden, ebenfalls ins Glas geben und mit Pfeffer, Salz und Limettensaft nach Belieben würzen. Anschließend kochendes Wasser ins Glas geben, bis alle Zutaten bedeckt sind. Das Glas verschlossen 10 Minuten ruhen lassen, zwischendurch einmal umrühren oder schütteln. Vor dem Verzehr mit Mozzarellawürfeln und Pinienkernen garnieren.