



Mein Lieblingsrezept für den Sommer

Bunter Pflücksalat mit Humus-Falafel

Leicht, schnell gemacht und frisch

Pflücksalat ist eine bunte Mischung verschiedener Salate. Gibt es im Gemüseladen, kann man auch selbst zusammensetzen. Ich habe ihn in einer kleinen Holzkiste auf meinem Balkon gezogen.

Etwas Tomaten und Gurke kleinschneiden und unter den Salat mischen. Marinade nach Lust und Laune und leckeres Olivenöl verwenden. Wer mag, kann noch etwas Schafskäse unter den Salat mischen oder geröstete Pinienkerne.

Für die Falafel habe ich Kichererbsenmehl genommen und es nach Anleitung zubereitet. Salz, frischgemahlener Pfeffer, frische Kräuter und exotische Gewürze (was die Küche hergibt) dazu.



Fein geschnittenen Schafskäse unterheben. Die Falafel als kleine Kühle formen und in Olivenöl ausbraten.

Christina Frey-Scholz, Redaktion zett
Öffentlichkeitsarbeit