

B.)

**Blumenkohlsalat**



Zutaten und Zubereitung:

Bissfest gedünsteter Blumenkohl, süße Cherry Tomaten, Basilikumblätter, 1 x Skyrella Salz, Pfeffer, bei Bedarf 1 EL Essig mit etwas Wasser gestreckt.  
Der Salat kommt aber auch gut ohne Dressing aus. #Abgekühlt verzehren,

**Bohnensalat**



Brechbohnen frisch oder Glas. Dressing: Zwiebeln, mageren Speck, Essig, Frischkäse, Pfeffer und Salz

**Bohnensalat mit Schinken**  
(von D.M.)

Dosenbohnen, Kochschinken, Schnittlauch, Hüttenkäse und d"Habeshas Berbergewürz" von Sonnentor\*\*

**Tipp:** Schnelle Mahlzeit , \*\*Gewürz siehe "Lebensmittel"

**Bohnensalat mit Mandarine**

Bohnen aus der Dose, frische Mandarinen, Salz, Pfeffer, Mangoflavor

**Tipp:** Saisonfrüchte nehmen. Geht auch mit Apfel oder harter Birne

**Bohnensalat mit Thunfisch und Paprika**

(von Sonja)

Grüne Bohnen in Salzwasser garen (bis zur gewünschten Bissfestigkeit)

Paprika, Zwiebeln, kleinschneiden. Manchmal kommt auch 1 Apfel dazu.

Mit Bohnen mischen und etwas vom Sud dazugeben. Nach Geschmack mit Kräutern würzen (z.B. Bohnenkraut und Minze)

C.)

## Champignonsalat

### Zutaten:

Frische Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Räuchertofu, Kirschtomaten, Sprossen

### Zubereitung:

- 1.) Frische Champignons, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, mit Pfeffer und Paprika würzen, Räuchertofu mit zugeben
- 2.) Mit frischen Kirschtomaten und Sprossen nach Wahl mischen.

**Tipp:** Kein Dressing notwendig

## Champignonsalat

(von Mel)

veggie

Warmen Champignonsalat mit Räuchertofu und Kirschtomaten



## Cheesburger Salat

(von Dani S.)



### Zutaten:

30 g rote Zwiebeln, 50 g Harzer Roller, 100 g frische Salatgurke, 25 g Südtiroler Leichtes Karree (oder anderer magerer Schinken), 120 g Tatar, 200 g Eisbergsalat, 100 g Tomaten (frisch)  
Dazu 150 ml 1000 Island Dressing ohne Zucker (siehe Dressings)



## Chicorée



roh mit Schnittlauch, Thunfisch, Quäse Pfeffer & Salz

E.)

## Eiersalat

Zutaten: 1 Ei, 4 Cherrytomaten, 1-2 Lauchzwiebeln, 100g fettarmer Hüttenkäse, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer & Kräuter

Zubereitung: Hüttenkäse mit Senf, Salz, Pfeffer würzen. Gekochtes und geschnittenes Ei hinzugeben so wie die Tomaten und Lauchzwiebeln

F.)

### Feldsalat mit Apfel / Birne



Zutaten:

1 Scheibe Leicht & Cross Knusperbrot vital (..nur ein "Darf"), ca. 75 gr Fleischtomate, ca. 50 gr Feldsalat frisch, ca. 80 gr Körniger Frischkäse fettarm, 2 EL Apfelessig naturtrüb, ca. 150 gr Granny Smith Apfel, 1/2 rote Paprika

Zubereitung:

Zutaten zerkleinern, waschen, mischen und Frischkäse mit Salt und Pfeffer zugeben.

Evtl. Leicht & Cross als Beilage

### Feldsalat mit Birne

Feldsalat mit etwas magerem Schinken und harter Birne oder Apfel in Scheiben ganz leicht in der Pfanne mit etwas Wasser andünsten



G.)

### Granatapfel mit Thunfisch und Joghurt oder low Carb May

(von Wind T.)



### Gurkensalat mit Champignons und Joghurtsauce



### Gurkensalat mit Papaya und Tofu (Kcal ca. 290)

Zutaten:

1/1 Salatgurke, 1/2 Papaya 125 gr Räuchertofu, 2-3 EL Zitronensaft, 1 TL Sojasauce, Salz, geschroteter Chili, Korianderblätter

Zubereitung:

- 1.) Gurke, Papaya und Tofu in kleine Stücke schneiden und mischen
- 2.) Zitronensaft mit der Sojasauce mischen und über die Gurke geben.
- 3.) Mit Chili und wenig Salz abschmecken (besser Kräutersalz)

## Schüttelgurken Salat

### Zutaten:

2 Salatgurken, 1 kl. Zwiebel, 1 TL Salz, 3 EL Zucker-Ersatz, 6 EL Essig (5%, Bsp. Essigessenz oder normaler Essig), 2 Prisen Pfeffer, 1/2 Bund Dill

### Zubereitung:

- 1.) Gurke schälen, halbieren, in ca. 5 cm dicke Stücke schneiden Zwiebel fein würfeln
- 2.) Zwiebel fein würfeln, Dill hacken und mit den restlichen Zutaten in 1 luftdicht verschließbare Schüssel geben

## H.)

### Harzer-Käse Salat

(von Melanie H.)

### Zutaten und Zubereitung:

1 Packung Harzer Käse in Scheiben geschnitten zusammen mit den Radieschen, Frühlingszwiebeln und einer leichten Salatsoße vermengen und einige Stunden, am Besten über Nacht, ziehen lassen



## K.)

### Kohlrabi-Apfel-Salat

(von Sonja)

### Zutaten und Zubereitung Kohlrabi-Apfel-Salat:

Kohlrabi und Apfel raspeln, 1 Bund Radieschen waschen und schneiden, 1 Zitrone auspressen und Abrieb der Schale über das Gemüse geben

Sauce: Frischkäse 0,2% mit Apfelessig mischen. Nach Gesch

## M.)

### Meeresfrüchte aus der Pfanne akds

Gefrorene Meeresfrüchte in die heiße Pfanne geben. Knoblauch und pürierten Koriander sowie Stangensellerie Stücke dazu und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ab und zu etwas Wasser zugeben und mit dem Holzspatel umrühren bzw. den Bratensatz ablösen.

Dann bekommen die Meeresfrüchte die optimale Würze, die ideale Konsistenz und Farbe



### Melone mit Putenschinken

(von Dani Schwarzlin)

#### Zutaten:

20 gr Putenschinken (luftgetrocknet), 200 g Cantaloupe Melone,  
120 g körniger Frischkäse, 100 g Tomaten frisch

#### Zubereitung:

Nur mit Salz und Pfeffer würzen, Pfefferminze dazu, fertig



O.)

### Obstsalat mit Schinken

P.)

### Paprika-Tomaten Salat

Dressing siehe Mr Low Carb



### Paprika-Weißkohl Salat mit Huhn



### Pflücksalat mit Huhn



Honig ist nicht kurkonform - fertiges Mr. Low Carb Dressing verwenden  
Siehe Saucen

R.)

### Radieschen-Kohlrabi Salat

#### Zutaten:

1 Bund Radieschen, 1 mittlere Kohlrabi

Dressing: 1 EL Joghurt, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer, 2 EL Apfelessig, 1 EL Petersilie, 1 kl rote Zwiebel

#### Zubereitung:

Die Radieschen und Kohlrabi putzen und grob raspeln oder in gewünschte Größe schneiden und mit dem Dressing vermengen

### Radieschen-Paprika-Salat

#### Zutaten:

Radieschen, Rote Paprika, Skyrella, gebratenes Hühnchen mit etwas großer Petersilie oder Radieschenblättern

S.)

### Salat mit Hüttenkäse & Thunfisch



### Sellerie-Kohlrabi Salat

#### Zutaten:

1 mittelgroße Sellerieknolle, 2 Äpfel, 1 Kohlrabi, 400 gr. Sojajoghurt, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Zuckerersatz

#### Zubereitung:

- 1.) Gemüse raspeln und mit Zitronensaft mischen
- 2.) Mit restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken
- 3.) Im Kühlschrank kaltstellen

### Spargelsalat

#### Zutaten:

200 gr Spargel, weiß, gekocht, 15 ml Aroma Senf (Dijon), 1 gekochtes Ei, 50 gr fettarmer Joghurt mild



### Spargel auf Blattspinat mit Erdbeeren





### Spargel mit Lauch-Senf-Sauce

Auch kalt als Salat

akds



#### Zutaten:

Magerer Metzger-Kochschinken (der Fettrand muss ab), Frischkäse 0,2%, etwas Senf und Lauchzwiebeln

#### Zubereitung:

- 1.) Spargel säubern und kochen oder Spargel TH/Glas
- 2.) 2-3 EL Frischkäse, etwas Senf und Wasser verquirlen und ganz kurz erhitzen  
(bindet dann etas besser - probiert wie Ihr es mögt)
- 3.) Lauch sehr fein schneiden (etwas grob auf dem Bild) und zu der Sauce geben
- 4.) Gekochten Spargel mit Sauce, Schinken und leckeren Cocktailtomaten toppen



### Sprossen

**Tipp:** Selber ziehen, dann habt ihr immer frische zur Hand



T.)

### Tintenfisch-Salat

Pulpo



#### Zutaten:

Vorgekochter, tiefgefrorener Tintenfisch, 2 Stangen frischen Staudensellerie, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, Pfeffer, Salz, Weinessig oder nach Geschmack und Zitronensaft nach Geschmack, etwas frische grobe Petersilie

#### Zubereitung:

- 1.) Tintenfisch auftauen
- 2.) Alle oben genannten Zutaten, säubern, zerkleinern und mit etwas Wasser in eine Schüssel geben
- 3.) Tintenfisch hineingeben und mind. 1 Stunde ziehen lassen

Tipp: Tintenfisch in mediterranen Supermärkten TK kaufen.

W.)

**Wildkräutersalat**  
(von Sonja)

Wildkräuter Salat mit Lupinen-Sprossen, Thunfisch und Zwiebel.  
Die Sauce besteht aus Zitronensaft und Apfelessig mit Salz & Pfeffer abgeschmeckt



**Wurstsalat**

