



Salate für den Mittagsimbiss

Warmer Salat mit dicken Bohnen

2 Personen

1 Glas dicke Bohnen	abgießen
60 gr Feta-Käse	würfeln
2 Roma-Tomaten	vierteln
2 EL Olivenöl	erhitzen Tomaten, Bohnen dazu
2 Knobli	pressen, dazu den Käse kurz dazu
6 schwarze Oliven etwas Dill	dazu
Salz, Pfeffer	abschmecken

Salat „Flageolots“

2 Personen

1 kl. Ds. Grüne Bohnenkerne	Abtropfen lassen
1/2 rote Paprika	feine Streifen, evtl. aus dem Glas
1 Zwiebel	feine Würfel
3 EL Essig 1 EL scharfer Senf 1/4 TL getrockneter Thymian 2 EL Öl etwas Knobli	verrühren, über den Salat geben,
Einige Salatblätter 2 harte Eier	Dekorieren, vor dem Servieren darüber

Italienischer Nudelsalat

2 Personen

125 gr gekochter Schinken oder Würstle	würfeln oder scheideln
1 kl. Dose Erbsen/Möhren	abtropfen
1 Gewürzgurken	stifteln
1/2 EL Kapern	
80 gr Nudeln	nach Vorschrift kochen, abgießen in eine große Schüssel
2 EL Essig	in die heißen Nudeln, rühren die vorbereiteten Gemüse + Wurst dazu
1/4 Glas Majonaise 1 TL Paprika	verrühren und in die Salatschüssel, verrühren, etwas ziehen lassen

Curry-Reis Salat mit Hähnchen + Ananas

4 Personen

200gr Reis, Salz	körnig kochen
6 EL Öl 150 gr Zwiebeln 2 EL Curry 1/4 l süße Sahne	erhitzen hacken, andünsten dazu ablöschen, abkühlen
4 EL Essig 500 gr Majonaise 1 gebratenes Hähnchen 1 Ananas	verrühren zerteilen zerteilen, in Stücke
	Alles miteinander mischen