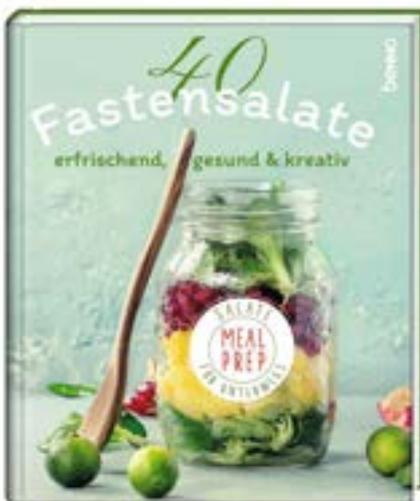


## Leseprobe



### **40 Fastensalate**

Meal-Prep-Salate für unterwegs - erfrischend,  
gesund und kreativ

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig  
**ISBN 9783746254005**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

# 40 Fastensalate

erfrischend, gesund & kreativ

~~~~~  
Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

Teresa von Ávila

~~~~~



**benno**



# Ostern entgegen gehen

~~~~~

Jesus, auch du bist durch die Wüste gezogen und hast Verzicht geübt.  
Segne unser Mahl und begleite uns auf der Suche nach neuer Kraft  
auf dem Weg nach Ostern.

~~~~~

## Vorwort

40 Tage Fastenzeit – das bedeutet auf dem Weg hin zu Ostern, Jesus und sich selbst näherzukommen. Das Fasten schenkt uns diese Gelegenheit: Durch bewussten Verzicht wieder Gott in den Blick zu nehmen. Fastensalate möchte dazu einladen, Leib und Seele etwas Gutes zu tun. Dieses Buch zeigt nicht nur Ideen auf, wie der Körper durch leichtes Essen und das Weglassen von Fleisch und fettigen Lebensmitteln wieder neu belebt werden kann, sondern will auch Impulse geben, wie Fasten im Alltag leicht gelingen kann. Dazu laden auch die kurzgehaltenen Fastengebete vor und nach dem Essen ein, die Ihnen in diesem Buch zwischen den Salatideen begegnen werden.

„Meal Prep“ ist dabei eine Hilfestellung und keineswegs nur ein neuer Trend. Gemeint ist die Vorbereitung von Mahlzeiten für unterwegs, gerne auch für mehrere Tage im Voraus. Die Vielfalt, die uns dabei heute an Zutaten für Salate gegeben ist, ist nicht nur voller „starker Vitamine“, sondern ermöglicht zudem, die Mahlzeit durch buntes Gemüse und Obst zu einem appetitlichen Hingucker werden zu lassen. Am Ende des Buches wird noch einmal kurz erläutert, wie viele Variationen und Möglichkeiten sich rund um Dressings und Toppings bieten. Ganz im Sinne: „Fasten leicht, lecker und gesund“ kann auch bunt und vielfältig sein.

## Inhalt

Waldorfsalat mit Walnüssen .....	10
Kartoffel-Zucchini-Salat to go .....	11
Grünkern-Erbesen-Mais-Salat im Glas .....	12
Löwenzahnsalat mit Pancetta .....	13
Frischer Spitzkohlsalat mit Orangen .....	14
Bunter Salat mit gerösteten Süßkartoffeln .....	15
Schwarzer Linsensalat trifft weißen Kabeljau .....	16
Rotkohlsalat .....	18
Spinatsalat mit Buttermilchdressing .....	19
Kartoffelsalat mit roter Kresse .....	21
Orientalischer Couscoussalat im Glas .....	22
Avocado-Gurken-Tomaten-Salat .....	23
Orecchiettesalat mit Kichererbsen und roten Freunden .....	25
Fenchel-Möhren-Linsenschichtsalat .....	26
Gurken-Käse-Salat .....	27
Salat von gegrilltem Spargel, Tomaten und Pinienkernen .....	27
Reissalat mit Bohnen .....	29
Tomaten-Brotsalat mit grüner Zitronensauce im Glas .....	30
Rote-Bete-Avocado-Salat-Türmchen .....	31
Zucchini-salat mit knusprigen Tofuecken .....	32
Champignon-Frühlingssalat .....	33

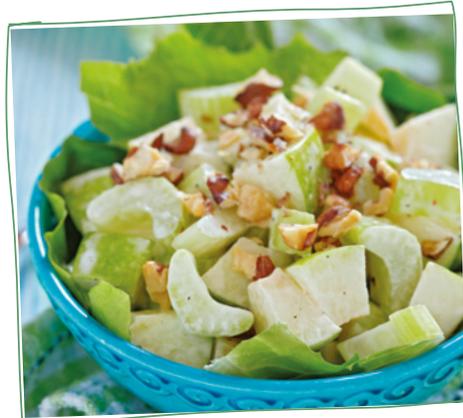
Kiwi-Feigen-Mango-Erfrischung .....	34
Gnocchi-Salat mit Thymian-Kräuterpesto .....	35
Salat in der Box mit Sprossen .....	36
Salat von Land und Meer .....	37
Quinoasalat mit Cashewnüssen und Granatapfel .....	38
Apfel-Karottensalat mit Frühlingsdip .....	39
Kichererbsen-Avocado-Himbeer-Salat .....	40
Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen .....	43
Melonen-Mozzarella-Salat im Glas .....	44
Rote Bete im Birnen-Feldsalat .....	45
Kartoffelsalat im Oliven-Rucolabett .....	46
Grüner Blattsalat mit Meerrettichdressing .....	48
Kindersalat „Bunter Pfau“ .....	49
Tofusalat mit Staudensellerie .....	51
Mediterraner Nudelsalat .....	53
Chinakohlsalat mit Paprikadressing .....	54
Bunter Frühlingssalat mit Spargel .....	55
Ananas-Artischocken-Feldsalat mit Limettendressing .....	56
Knackiger Brokkolisalat .....	57
Frisch & Leicht: Tipps rund um Salate im Glas .....	58
Toppings & Dressings .....	59

## Waldorfsalat mit Walnüssen

- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- 250 g Knollensellerie
- Saft von 1 Zitrone
- 125 g Walnusskernhälften
- einige schöne Salatblätter

### Für das Dressing:

- 100 g Sahne
- 3 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- Zucker



1. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Den Sellerie putzen, schälen und mit den Apfelvierteln auf der Gemüsereibe grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2. Für das Dressing die Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen. Nach und nach die Mayonnaise unterrühren und so lange rühren, bis eine glatte, cremige Sauce entstanden ist. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Von den Walnüssen einige schöne Hälften zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Das Dressing mit den Äpfeln, dem Sellerie und den gehackten Nüssen vermischen.

4. Die Salatblätter putzen, in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen und trockenschütteln. Nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen und auf Teller verteilen.

5. Den Waldorfsalat auf den Salatblättern anrichten, mit den beiseitegelegten Walnusshälften und nach Belieben mit Orangenschalenzesten garnieren.



## Kartoffel-Zucchini-Salat to go

- 200 g kleine Kartoffeln festkochend
- 2 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 3 EL Kürbiskernöl
- 1 ½ EL Balsamico-Essig hell
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



1. Die Kartoffeln schälen, waschen und dann halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, dann in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken. 2 EL gehackte Petersilie für die Dekoration aufheben. Die Zucchini waschen, in schräge Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in 75 ml heißem Wasser auflösen.

2. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen, dann die Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 15 bis 20 min kochen.

3. Die Petersilie mit Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und Balsamico fein pürieren.

4. Die Zucchini in der Pfanne mit dem Olivenöl kurz anbraten, dann die Gemüsebrühe zugießen und noch etwa 2 min dünsten. Dann abgießen und die Brühe auffangen.

5. Die Brühe in einer großen Schüssel unter die Kräutersauce rühren. Die Kartoffeln abgießen und sofort mit den Zucchini unter die Kräutersauce mischen. Etwa 1 Stunde gut durchziehen lassen. Mit restlicher Petersilie und Kürbiskernen servieren.



## Grünkern-Erbsen-Mais-Salat im Glas

- 200 g Grünkern
- 200 g Erbsen (aus der Dose)
- 200 g Mais (aus der Dose)
- 2 hartgekochte Eier
- 2 Tomaten

### Für das Dressing

- 2 EL Essig
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie



1. Grünkern ca. 20 min garen. Abkühlen lassen.
2. Eier in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln.
3. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie vermischen.
4. Grünkern, Eier, Tomaten, Erbsen, in einem Glas schichten.
5. Bei Verzehr das Dressing darüber geben.

## Löwenzahnsalat mit Pancetta



- 4 Handvoll Löwenzahnblätter, grob geschnitten
- 10 Bärlauchblätter, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 50 g Pancetta (Speck), gewürfelt
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewaschen, entkernt, klein gewürfelt

### Für das Dressing:

- ½ TL Curry
- Etwas Muskat, frisch gerieben
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



### → Tipp:

Der Salat sollte beim Mischen mit den Speckwürfeln zischen – die Hitze des Specks entzieht den Blättern das Bittere. Daher ist dieser Fastensalat ausnahmsweise nicht fleischlos.

1. Löwenzahn und Bärlauch in einer Schüssel vermischen. Knoblauch auspressen, mit Salz vermengen, unter den Salat mischen und etwas ziehen lassen.
2. Pancetta auslassen, bis die Würfel goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und rasch unter den Salat mischen.
3. Die Toastwürfel im ausgelassenen Speckfett unter ständigem Rühren goldgelb braten. Ebenfalls mit dem Schaumlöffel herausnehmen und über den Salat geben. Die Tomaten zufügen.
4. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss und Öl ein Dressing herstellen und mit dem Salat mischen. Etwas durchziehen lassen und servieren.



## Frischer Spitzkohlsalat mit Orangen

- 1 Spitzkohlkopf
- 1 ½ Zwiebeln
- 2 Orangen (keine Saftorangen)
- Essig-Öl-Dressing (Seite 58) z. B. mit Distelöl



### »»» Tipp:

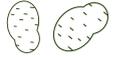
Distelöl, gewonnen aus der Färberdistel, ist ein sehr gesundes Öl. Eine Anschaffung lohnt allemal, da es viele ungesättigte Fettsäuren enthält. Außerdem enthält es Vitamin E und wirkt damit im Körper heilend und entzündungshemmend.



1. Den Spitzkohl vierteln und gründlich auch zwischen den Blättern sauberwaschen.
2. Den Kohl in feine Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln und zusammen in eine Schale geben.
3. Die Orangen ebenfalls gründlich waschen und schälen. Alle Kammern von der Haut befreien und die geschälten Orangenschnitze zunächst beiseitestellen.
4. Essig-Öl-Dressing über die Spitzkohl-Zwiebel-Mischung geben und gut durchziehen lassen (im Kühlschrank bestenfalls 6 Stunden).
5. Vor Verzehr die Orangenschnitze darüber geben und unterheben.



## Bunter Salat mit gerösteten Süßkartoffeln



- 300 g gemischte Salatblätter (z. B. Eichblatt, Kopfsalat, Batavia, Rucola)
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 kleine Salatgurke
- 4 kleine Süßkartoffeln

### Für das Dressing:

- 100 ml Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Senf
- 1 TL Salz
- 150 g Macadamianusskerne



### »»» Tipp:

Süßkartoffeln sind sehr stärkehaltig und werden wie unsere heimischen Kartoffeln zubereitet.

1. Die Salatblätter putzen, in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Gurke putzen, waschen oder nach Belieben schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und mit Küchenpapier trockentupfen. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelscheiben darin unter Rühren etwa 8 min goldbraun braten.
3. Für das Dressing den Essig mit Senf und Salz verrühren, nach und nach das restliche Olivenöl unterschlagen.
4. Die Salatblätter mit den Cocktailtomaten, den Gurkenscheiben und den noch heißen Kartoffeln vermischen und auf Tellern anrichten. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln, die Macadamianüsse grob hacken und darüber streuen.



## Schwarzer Linsensalat trifft weißen Kabeljau

- 200 g Belugalinsen
- 450 ml Gemüsebrühe (mit max. 2 TL Instantpulver)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 8 kleine Cocktailtomaten
- 1 Apfel
- 300 g Kabeljau (2 Filets à etwa 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- etwas Bratöl
- 2 EL Balsamico-Essig hell
- ½ Zitrone
- 100 g Salatmischung
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer



### »»» Tipp:

Dieser Salat lässt sich ideal am Vortag vorbereiten. Bewahren Sie die verschiedenen Hauptkomponenten getrennt auf und erwärmen Sie vor Verzehr die Linsen und den Kabeljau leicht.

1. Die Belugalinsen 30 min in der köchelnden Gemüsebrühe garen. Gegen Ende der Garzeit beaufsichtigen und ggf. Wasser nachgeben, damit die Linsen nicht anbrennen. Während die Linsen kochen, die Zwiebel schälen und würfeln. 1 ½ Karotten schälen und etwa so groß würfeln wie die Zwiebel. Beide Zutaten beiseitestellen. Die Hälfte des Apfels und die verbleibende halbe Karotte reiben. Die andere Apfelhälfte in größere Würfel schneiden und zum Abrieb geben. Zitrone auspressen und die Apfelwürfel und den Abrieb mit ca.  $\frac{2}{3}$  des Saftes beträufeln. Beiseitestellen.

2. Linsen abgießen. Zitrone auspressen. Kabeljaufilet gut kalt abwaschen, abtupfen und pfeffern. In 2 TL Bratöl auf mittlerer Stufe etwa 5 min von jeder Seite golden anbraten. Zum Schluss mit ein wenig Salz bestreuen und mit der verbleibenden Zitrone beträufeln.

3. Zwiebel-Möhren-Mischung nach dem Kabeljau in der Pfanne 4 min anbraten und unter die gekochten Linsen heben. Tomaten vierteln, Salatmischung waschen und beides zu der Apfelmischung geben.

4. Essig-Öl-Dressing aus den verbleibenden Zutaten herstellen. Den Kabeljau auf der warmen Linsenmischung anrichten. Den Salat mit dem Dressing mischen und am Rand garnieren.



Reich  
beschenkt



## Orecchiettesalat mit Kichererbsen und roten Freunden

- 80 g Kichererbsen
- Salz
- 300 g Orecchiette
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Chilischote
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Salbei
- 1 EL Butterschmalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ⅛ l Weißwein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Orecchiette in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

2. Die Paprika- und Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Chili in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Salbei waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

3. Zwiebel im heißen Schmalz glasig dünsten, Paprika und Chili mitdünsten, salzen und pfeffern, Wein angießen und einkochen. Kichererbsen und Salbei unterrühren, Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Nudelwasser vermischen. Alle Zutaten mit der Sauce vermischen, mit Petersilie bestreuen.



Lieber Jesus, du bist das Brot des Lebens. Alles schenkst du uns aus deiner Hand. Lass uns spüren, dass jede Gabe von dir kommt und wir sie als Geschenk annehmen. Darum bitten wir dich. Amen.

## Fenchel-Möhren-Linsenschichtsalat

- 100 g trockene Linsen
- 1 Karotte
- ½ Knolle Sellerie
- 1 kleine Knolle Fenchel mit Fenchelgrün
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Olivenöl
- 100 g frischer Blattspinat

### Für das Dressing:

- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Pfefferkörner schwarz
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 60 ml Orangensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Salz



1. Gepuzte Karotte und Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel und Frühlingszwiebeln klein schneiden.
2. In 1 TL Öl die Gemüsewürfel mit den Zwiebelringen in einem Topf ca. 4 min andünsten, aus dem Topf nehmen. Dann Linsen nach Packungsanweisung im verwendeten Topf mit reichlich Wasser garen.
3. Für das Dressing Fenchelsamen und Pfeffer zerstoßen. Beides mit Honig, Senf, Orangensaft und Essig verrühren und mit dem restlichen Öl und Salz mischen.
4. Blattspinat waschen und mit Gemüse, Linsen und Dressing mischen. Den Linsensalat etwa 30 min ziehen lassen und bestreut mit dem Fenchelgrün servieren.

## Gurken-Käse-Salat

- 600 g verschiedene Käsesorten, (z. B. Emmentaler, Leerdammer, Butterkäse)
- 2 Gläser Honiggurken (Abtropfgewicht je 215 g)
- 2 Gläser Senfgurken (Abtropfgewicht je 230 g)
- 1 Salatgurke
- 6 hartgekochte Eier
- 1 Bund Radieschen

### Für das Dressing

- 3–4 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker
- 7 EL Rapsöl
- 1–2 TL Dillspitzen
- evtl. etwas Senfgurkenwasser



»»» Tipp:

Die Radieschen am besten zum Schluss unterheben, da sie etwas färben,

1. Käse in kleine Stücke schneiden. Gurken in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Salatgurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke längs halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Eier schälen und achteln, Radieschen putzen, abspülen, abtropfen lassen und achteln oder in Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl darunterschlagen und Dillspitzen einrühren, evtl. noch etwas Gurkenwasser unterrühren, Dressing mit den Salatzutaten vermischen. Salat nochmals gut abschmecken und sofort servieren.



## Salat von gegrilltem Spargel, Tomaten und Pinienkernen

- 1–2 Bund grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Rucola
- 150 g Ziegenkäse
- 75 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

### Für das Dressing

- 3 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL körniger Senf
- 1 EL flüssiger Honig

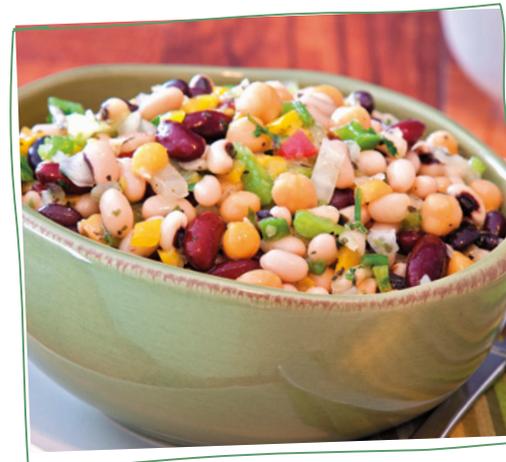


1. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
2. Die Spargelstangen auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Vermischen, sodass der ganze Spargel mit Öl überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Backofengrill geben. 2 min von jeder Seite grillen, bis der Spargel leicht golden ist. Herausnehmen, in mundgerechte Stücke teilen und beiseitelegen.
3. Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Nach Geschmack würzen. Den Rucola auf 4 Teller verteilen, den gegrillten Spargel jeweils obenauf legen. Ziegenkäse darüberbröseln, mit Pinienkernen bestreuen und das Dressing darüber verteilen. Sofort mit etwas knusprigem Brot servieren.



## Reissalat mit Bohnen

- 150 g Langkornreis
- Salz
- 150 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 150 g dicke weiße Bohnen (aus der Dose)
- 2 Tomaten
- ½ kleine Salatgurke
- 2 EL gehackte Petersilie
- Essig-Öl-Dressing (Seite 58)



1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen, bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 min garen und abkühlen lassen.
2. Die Kidneybohnen und die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Gurke putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden.
4. Zum Schluss die Petersilie unter das Dressing rühren. Den abgekühlten Reis in einer großen Schüssel mit den Bohnen, den Tomaten, der Gurke und dem Dressing vermischen. Den Salat vor dem Servieren durchziehen lassen.

## Tomaten-Brotsalat mit grüner Zitronensauce im Glas

- 3 frische Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Scheiben Ciabattabrot
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- ½ unbehandelte Zitrone
- 2 Zweige Basilikum
- 3 EL Gemüsebrühe, zubereitet
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig hell
- Salz, Pfeffer



### »»» Tipp:

Zu diesem Salat können Sie natürlich auch ein klassisches Balsamico-Essig-Öl-Dressing machen. Die o. g. Variante ist allerdings sehr erfrischend.

1. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten mit Ciabatta in Würfel und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und kleinhacken.
2. Für das Dressing Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. 1 TL Zitronenschale abreiben und Zitronenhälfte auspressen. 2 TL Zitronensaft mit Zitronenschale, Zitronenmelisse, Brühe und 1 TL Öl und 1 TL Balsamico-Essig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Frühlingszwiebelringen vermischen.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Ciabattawürfel darin ca. 3–4 min rundherum rösten. Ciabattawürfel mit Tomatensalat vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten-Brot-Salat nach Wunsch mit rosa Pfefferbeeren bestreuen und sofort servieren.



## Rote Bete-Avocado-Salat-Türmchen

- 2 Knollen Rote Bete
- 1 Avocado
- Joghurt-Dressing (Seite 59)
- 1 Handvoll Kresse
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Honig



1. Die Rote Bete ca. 25 min kochen, bis diese bissfest sind.
2. Die Avocado schälen und in Scheiben vom Kern herunterschneiden. Die abgekühlten Rote Bete-Knollen in Scheiben schneiden und abwechselnd mit der Avocado zu zwei Türmchen stapeln.
3. Aus den Himbeeren und dem Honig eine süße Sauce pürieren. Die Kresse waschen.
4. Das Joghurt-Dressing und die süße Sauce vorsichtig über die Türmchen tröpfeln lassen. Die Kresse obenauf platzieren.

### »»» Tipp:

Dieser Salat ist eine süße Option. Sollten Sie an diesem Fastentag lieber auf Süßes verzichten wollen, können Sie die süße Sauce auch weglassen oder durch ein anderes Topping wie gemischte Kerne ersetzen.



## Zucchini Salat mit knusprigen Tofuecken

- 200 g Tofu
- 3 TL Pflanzenöl, Rapsöl/Sonnenblumenöl
- 3 Zucchini mittelgroß fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 18 Cocktailtomaten
- 2 EL frische, gehackte Minze
- Salz, Pfeffer

1. Zucchini waschen und fein würfeln. Minze hacken. Knoblauch schälen und pressen. Einzeln beiseitestellen.
2. Tofu in kleine Dreiecke schneiden und in 2 TL Öl scharf in einer Pfanne je 2 min anbraten. Zucchini und Knoblauch in 1–2 min bissfest in der Pfanne sautieren.
3. Tomaten dazugeben und in 1 min kurz erhitzen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vom Herd nehmen, Minze vorsichtig unterheben. Mit Tofuecken belegen. Warm oder kalt servieren.



### »»» Tipp:

Wenn im Frühjahr der erste Salat im eigenen Garten sprießt, können Sie die Tofuecken auch separat in einigen jungen Salatblättern servieren. Das Auge ist ja immer mit.



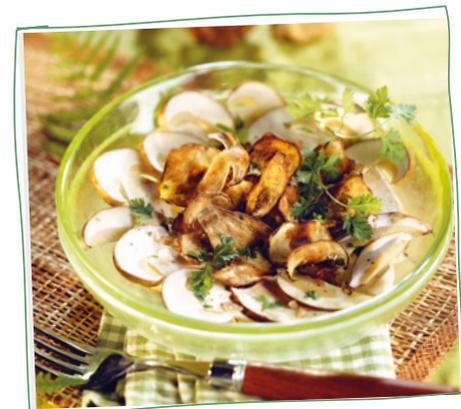
## Champignon-Frühlingsalat

- 400 g Champignons
- 4 hartgekochte Eier
- 200 g blaue und grüne Weintrauben ohne Kerne
- 50 g ganze Haselnusskerne

### Für die Curry-Mayonnaise:

- 1 große Orange
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Salatmayonnaise
- 1 EL Currypulver
- Salz
- Zucker
- Zitronenmelisse- oder Petersilienblättchen

1. Champignons putzen, evtl. mit Küchenpapier abreiben, abspülen, gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Eier schälen und in Achtel schneiden, Weintrauben gründlich waschen, abtrocknen und halbieren. Haselnüsse grob hacken.
3. Für die Curry-Mayonnaise Orange halbieren und auspressen. Joghurt mit Mayonnaise, Orangensaft und Currypulver verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Die Zutaten mit der Curriymayonnaise in einer Schüssel locker miteinander vermengen. Kräuterblättchen abspülen und trocken tupfen und den Salat mit den Blättchen garnieren.



## Kiwi-Feigen-Mango-Erfrischung

- 4 Feigen
- 4 Kiwis
- 2 Nektarinen
- 100 ml roter Johannisbeersaft
- 1 EL grob gehackte Mandeln
- einige Minzezweige
- 1 reife Mango
- 1 Banane



1. Die Feigen waschen und vierteln. Die Kiwis schälen und quer in Scheiben schneiden. Die Kiwischeiben auf Tellern leicht überlappend kreisförmig anrichten und die Feigenviertel darauf setzen.

2. Die Nektarinen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

3. Den Johannisbeersaft in einem Topf sirupartig einkochen lassen. Die Nektarinenpalten und die Mandeln unterrühren und den Sirup aufkochen lassen. Den Sirup, die Nektarinen und die Mandeln auf den Kiwischeiben verteilen. Den Salat mit Minzezweigen garnieren.

4. Die Mango vom Kern lösen.  $\frac{3}{4}$  des Fruchtfleisches pürieren, den Rest kleinschneiden. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter das Mangomus heben. Das Mus zu dem Frucht Salat servieren. Übrige Mangostücke darübergeben.

### → Tipp:

Feigen sind hierzulande vor allem getrocknet bekannt - dann schmecken sie nach Honig. Frische Feigen haben ein weiches, aromatisch süßes Fruchtfleisch.



## Gnocchi-Salat mit Thymian-Kräuterpesto

- 125 g Gnocchi
- 200 g Brokkoli
- Jodsalz
- 50 g Tomaten, getrocknet, ohne Öl
- $\frac{1}{2}$  TL Gemüsebrühe
- 1 Dose Thunfisch
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL Kresse

### Für das Pesto:

- 4 Handvoll frische Thymianblätter
- 10 EL Olivenöl
- 50 g kleingehackte Walnüsse
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$  TL Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe



### → Tipp:

Pesto hält sich in einem sauberen, luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank bis zu 10 Tage.

1. Gnocchi und Brokkoli jeweils in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Getrocknete Tomaten in Brühe einweichen, abtropfen lassen und zusammen mit Paprika in Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel leicht zerteilen.

3. Thymian mit Öl in einen Mörser geben und grob bearbeiten. Knoblauch zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in den Mörser geben und feiner zerstampfen.

4. Gnocchi, Brokkoli, Tomaten, Paprika und je ein Teil des Pestos in einem Glas schichten. Oben mit der Kresse garnieren.



# Stärkende Speise



Segne, o Herr, die Speisen, die wir zu uns nehmen. Damit wir dich noch stärker lieben und dir noch besser dienen können. Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

## Mediterraner Nudelsalat

- 2 Paprika (rot & gelb)
- 3 kleine Zucchini
- 1 Aubergine (halbiert)
- 3 Zwiebeln rot
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Zweig Rosmarin & Thymian (frisch)
- Zucker, Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig hell
- 10 Kirschtomaten
- 250 g Nudeln



### »»» Tipp:

Wer Kapern mag, kann diese ebenso mit in die Gemüsepfanne geben. Dann empfiehlt es sich, die Essigmenge etwas zu reduzieren.

1. Paprika halbieren, Kerne herauslösen und bei ca. 150 °C für 40 min im Ofen mit etwas Olivenöl auf einem Bleck backen.

2. Nudeln bissfest in Salzwasser kochen. Inzwischen Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und beiseitestellen.

3. Zuerst die Zucchini und Aubergine in einer Pfanne anbraten, würzen und dann die Zwiebeln hinzugeben. Den Knoblauch schälen und hineinpresse. Mit Zucker bestreuen und die Gemüse Mischung karamalisieren lassen, dann alles mit Essig ablöschen. Kräuter dazugeben und etwa 5 min mitköcheln lassen.

4. Warme Paprika aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen. Paprika würfeln, Kirschtomaten halbieren und unter alle anderen Zutaten heben.



# Salat im Glas & leichtere Zubereitung

Salatideen im Glas sind „einfach schön“ anzusehen. Fasten bedeutet bewussten Verzicht auf Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch: das heißt aber nicht, dass Sie das Essen nicht genießen dürfen. Die im Glas nacheinander gestapelten natürlich farbigen Zutaten wie Gurken, Tomaten oder rote Zwiebeln geben bunte Kontraste. Generell lässt sich jeder Salat im Glas vorbereiten und mitnehmen. Die meisten hier genannten Fastensalate müssen nicht lange „durchziehen“, sodass Sie alle Zutaten untereinander und mit dem Dressing erst kurz vor Verzehr vermischen können. Im Aufwand sind die Rezepte natürlich in der Vorbereitung unterschiedlich. Salate haben generell den Vorteil, dass hauptsächlich viel geschnitten werden muss. Viele Küchenhilfen wie Hobel

oder Schneidesysteme sowie Küchenmaschinen beschleunigen das Zerkleinern von Gemüse. Zutaten wie Linsen oder Kartoffeln, die vorgekocht werden sollten, lassen sich leicht im Schnellkochtopf zubereiten. Den meisten dieser Töpfe sind Garzeiten für die Zutaten beigelegt. Vielleicht finden Sie Kichererbsen auf dieser Liste nicht: Diese können 20 Minuten nach vorherigem Einweichen in Wasser über Nacht im Dampftopf gegart werden. Alles Vorbereiten muss aber nicht immer beschleunigt werden: Nutzen Sie doch auch einmal das bewusste, langsame Zubereiten eines Fastensalats, um die Früchte der Erde, die Ihnen und Ihrer Familie Nahrung schenken, bewusst wahrzunehmen und sich auf die Fastenmahlzeit zu freuen.



## Toppings



Tatsächlich können verschiedene Zutaten, die in kleinen Mengen einem Salat noch „obendrauf“ gegeben werden, das Blattwerk aufpeppen. Beliebte Bessermacher sind kleine Brotwürfel, Nüsse oder Kerne, die sich z. B. in einer beschichteten Pfanne auch fettfrei rösten lassen. Schön sind auch immer kleine

Käsekrumen intensiverer Sorten wie z. B. Feta, Gorgonzola oder Ziegenfrischkäse. Würzige Abwechslung bringen auch süße Toppings wie Granatapfelkerne oder Johannisbeeren oder aber frische Kräuter aus dem Garten, die einzelnen Zutaten schmeicheln, wie z. B. Thymian für den Champignon-Frühlingsalat.



## Dressings

Dieses Buch schlägt jeweils das passende Dressing am Fastensalat vor. Nichts passt idealer in das Konzept des „Meal Prep“ wie das Dressing. Finden Sie aus den nachfolgenden Basis-Salatsoßen einfach ihren Favoriten und stellen Sie davon z. B. einen Liter her. Wichtig ist für die Haltbarkeit vor allem eine saubere Verarbeitung der Zutaten. So ist z. B. das Essig-Öl-Dressing im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar. Verzichten Sie nie ganz auf ein Dressing und sparen Sie nicht an der falsche Stelle: Gerade das Öl macht die Aufnahme von wichtigen Inhaltsstoffen und Vitaminen aus den Salatzutaten wie z. B. Vitamin A aus Möhren für den Körper erst

möglich. Auch bei Essigen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Himbeeressig passt z. B. hervorragend zu klassischen Blattsalaten und bildet einen schönen Kontrapunkt zu Salzigem wie etwa Fetakäse. Außerdem bieten die „40 Fastensalate“ durch sehr vielfältige Zutaten die Möglichkeit, in kleinen Portionen neue Lebensmittel und deren Kombination mit bereits bekannten zu entdecken. Dieses Buch will auch ein wenig die Scheu vor neuen Salatideen nehmen. Selbstverständlich können Sie von den genannten Dressings im Buch oder den Basis-Rezepten hier auch erst einmal die halbe Menge machen.

### Essig-Öl-Dressing

- 2 EL Weinessig
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Essig mit Zucker und Salz verrühren, bis sich beides aufgelöst hat. Den Pfeffer dazugeben und das Öl unterrühren, bis die Sauce sämig ist.



### Honig-Senf-Dressing

- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 60 ml Orangensaft
- 2 EL weißer Essig (z. B. Apfel-essig, Basamico-Essig hell)
- 1 Prise Jodsalz

Honig und Senf gut miteinander verquirlen. Danach alle anderen Zutaten unterrühren. Nach Geschmack auch noch etwas pfeffern.



### Himbeeressig-Leinöl-Dressing

- 3 EL Himbeeressig
- 1 ½ EL Leinöl
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Petersilie ganz fein hacken. Mit allen anderen Zutaten mischen. Für die bessere Bindung von Öl und Essig kann immer ein ganz kleiner Schuss Wasser hinzugegeben werden.

### Leichtes Joghurt-Dressing

- 150 g Joghurt
- 2 Kräuterstängel (nach Geschmack)
- 1 kleine Zitrone
- 1 EL Öl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Joghurt in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Öl zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken und mit der Joghurtmischung vermengen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

#### Bilder

Cover + S. 56: © Natasha Breen/shutterstock; S. 6: © Galyna Andrushko/shutterstock; S. 10: © azurita/fotolia;  
S. 11: © Magdanatka/shutterstock; S. 12: © tycoon101/fotolia; S. 13: © jeepbabes/fotolia; S. 14: © Ekaterina Bratova/  
shutterstock; S. 15: © nata\_vkusidey/fotolia; S. 17: © P-Kheawtasang/shutterstock; S. 18: © zia\_shusha/fotolia;  
S. 19: © elena\_hramowa/fotolia; S. 20: © marysckin/fotolia; S. 22: © scerpica/fotolia; S. 23: © AlexeiLogvinovich/  
shutterstock; S. 24: © SAMoskalenko/shutterstock; S. 25: © denio109/shutterstock; S. 26: © Adriana Nikolova/fotolia;  
S. 27: © elena\_hramowa/fotolia; S. 28: © Barbara Dudzinska/shutterstock; S. 29: © Rohit Seth/shutterstock;  
S. 30: © Thomas Siepmann/fotolia; S. 31: © sarsmis/shutterstock; S. 32: © Marco Mayer/fotolia; S. 33: © FOOD-micro/  
fotolia; S. 34: © timolina/fotolia; S. 35: © nesavinov/shutterstock; S. 36: © Umpaporn/shutterstock; S. 37: © Katarzyna  
Hurova/shutterstock; S. 38: © denio109/shutterstock; S. 39: © Oksana Mizina/shutterstock; S. 41: © Juliya\_Ka/  
shutterstock; S. 42: © Ekaterina Smirnova/shutterstock; S. 44: © Pixel-Shot/shutterstock; S. 45: © Ksenija Toyechkina/  
shutterstock; S. 47: © margouillat photo/shutterstock; S. 48: © Tatiana Vorona/shutterstock; S. 49: © Nastya22/  
shutterstock; S. 50: © yuliiyaholovchenko/fotolia; S. 52: © Yellowj/shutterstock; S. 53: © victoria p. /fotolia;  
S. 54: © siamionau pavel/shutterstock; S. 55: © kab-vision/fotolia; S. 57: © Natalia Klenova/fotolia; S. 59: © bonchan/  
shutterstock

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5400-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Zusammenstellung: Claudia Michels, Leipzig

Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

~~~~~

Guter Gott, du bist die Quelle in der Wüste und gibst Leben auch  
im Verzicht. Hilf mir, in den Tagen der Kargheit dir immer näher  
zu kommen. In deiner Lebenskraft möchte ich deine Werke tun und  
Kraft schöpfen für alle Aufgaben, die du mir gibst. Amen.

~~~~~