



**Eat green,
give red.**

Rezeptbuch

10 sommerliche Salate
von unseren Blutspenderinnen
und Blutspendern

Hirsesalat

von Ute aus Leichlingen



Zutaten

200 g	Hirse
500 ml	Wasser
2	rote Zwiebeln
2	rote Paprika
1	grüne Paprika
1 Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Rucola
1 EL	Olivenöl
Gewürze	Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma, Zitronensaft



 **Hirse** ist eines der **eisenhaltigsten Getreidesorten** – 200 g Hirse enthalten **13,8 g Eisen**.

3–4 **30**
Portionen Minuten



Zubereitung

- Hirse heiß abspülen, damit sie nicht bitter schmeckt.
- Die abgespülte Hirse in kochendes Wasser geben und kurz aufkochen.
- Die gekochte Hirse anschließend 20 bis 30 Minuten quellen und abkühlen lassen.
- Rote Zwiebeln würfeln und in halbe Ringe schneiden.
- Paprika in feine Streifen schneiden.
- Petersilie und Rucola hacken.
- Alles zusammengeben, würzen und mit Öl verfeinern.
- Gut vermengen und schmecken lassen.

Rote-Bete-Salat

von Ina aus Trier

 Die rote Farbe der **Roten Beete** stammt von **Betainin**, das oxidativen Stress mindert.



Zutaten

500 g	Rote Beete, gegart
100 g	Feta
Handvoll	Walnüsse
4 EL	Weißweinessig
2 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Honig
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
5 EL	Olivenöl



3-4

Portionen

15

Minuten



Zubereitung

- Rote Beete vierteln und in kleine Würfel schneiden.
- Schafskäse zerbröseln.
- Walnüsse grob hacken.
- Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren.
- Mit den restlichen Zutaten vermengen und anrichten.

Würziger Quinoasalat

von Miriam aus Dortmund



Zutaten

125 g	Quinoa
250 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1	Lauchzwiebel
2	Tomaten
1	Avocado
1 Bund	Rucola
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
3 EL	Himbeeressig
1 TL	Honig
Gewürze	Salz, Pfeffer, Chili



 Quinoa ist **glutenfrei** und ein sogenanntes „**Pseudogetreide**“ mit **hohem Eiweißgehalt**.

2–3 **30**
Portionen Minuten



Zubereitung

- Quinoa in der Brühe 12 bis 15 Minuten köcheln lassen und dann zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Gemüse schneiden und fein zerschneiden.
- In einer Schüssel alles locker vermischen.
- Essig, Öl und Honig und Gewürze zu einem Dressing mischen.
- Alles vermengen und wenn möglich noch leicht warm servieren.

Veganer Kartoffelsalat

von Verena aus Neubeckum



Zutaten

1 kg	Kartoffeln (festkochend)
1	kleine Zwiebel
80 ml	Gemüsebrühe
8 EL	Gurkenwasser
100 g	Gewürzgurken
125 g	vegane Mayonnaise
1TL	Senf
beliebig	Schnittlauch
Gewürze	Salz, Pfeffer

 Der **Salat-Klassiker** funktioniert auch in **vegan** und schmeckt einfach köstlich!

4–5

Portionen

45

Minuten



Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben oder grobe Würfel schneiden und ca. 15 Min. in Salzwasser garen, dann abgießen.
- Zwiebel würfeln und mit Gemüsebrühe und Gurkenwasser mischen.
- Gurken würfeln und Schnittlauch hacken.
- Mayonnaise mit Senf vermengen.
- Brühe-Mischung über die gekochten Kartoffeln geben und ziehen lassen.
- Stehen lassen, bis die Kartoffeln kalt sind.
- Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango-Tomaten-Salat

von Sabrina aus Waldlaubersheim



Zutaten

250 g	Cocktailtomaten
1	Mango
250 g	Mozzarellakugeln
beliebig	Streifen rohen Schinken
3 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamicoessig
Gewürze	Salz, Pfeffer, Basilikum



2-3 **15**
Portionen Minuten

 Ein **fruchtig, leichter und geschmackvoller** Salat der den Namen „**Sommersalat**“ eindeutig verdient.



Zubereitung

- Mango schälen und mit einem Messer vorsichtig vom Stein lösen.
- In kleine Würfel schneiden.
- Cocktailtomaten halbieren.
- Rohen Schinken in kleine Streifen schneiden.
- Die bisherigen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- Essig und Öl hinzugeben und nach Geschmack würzen.

Grüner Power-Salat

von Olena aus Düsseldorf



 Ein Salat **voll gepackt mit Power** – alle wichtigen Nährstoffe werden abgedeckt.



Zutaten

1 Handvoll	Babyspinat
1 Handvoll	Rucola oder Salat
1/2	Avocado
1/2 Tasse	Kichererbsen (gekocht)
1 kleine	Karotte
1/4	Rote Paprika
2 EL	gehackte Walnüsse
1 EL	Chia- oder Leinsamen
<i>optional</i>	etwas Feta (ggf. vegan)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft oder Apfelessig
1 TL	Senf
1 TL	Honig oder Ahornsirup
<i>Gewürze</i>	<i>Salz, Pfeffer</i>



Zubereitung

- Kichererbsen kochen oder aus der Dose nehmen und in einem Sieb abspülen.
- Avocado entkernen und in Würfel schneiden.
- Karotten fein raspeln und Paprika in Streifen schneiden.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
- Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Honig anrühren, dann über den Salat geben und gut durchmischen.
- Kurz ziehen lassen und frisch servieren.

2–3

Portionen

20–30

Minuten

Couscoussalat

von Jannes aus Schwerte



Zutaten

250 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
2	Paprika
4	Lauchzwiebeln
2 EL	Reisessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Currypaste
1 EL	Sojasoße
Gewürze	Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Kreuzkümmel, Petersilie



i Couscous ist aus Hartweizengrieß und enthält **komplexe Kohlenhydrate**, die **lang anhaltend sättigen**.

4 Portionen **25** Minuten



Zubereitung

- Couscous in der Brühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Tomatenmark, Currypaste, Reisessig, Öl und Sojasoße verrühren.
- Den kalten Couscous mit dem Dressing vermengen.
- Gemüse untermischen und final würzen.

Tipp: Am Vortag zubereiten, damit der Salat gut durchziehen kann.

Bunter Gemüse-Salat

von Sigrid aus Gelsenkirchen

i Dieser Salat enthält viele Vitamine und Antioxidantien – besonders **Vitamin C, A** und **Beta-Carotin**.



Zutaten

1	Rote Paprika
1	Grüne Paprika
1	Salatgurke
8	Tomaten
4	Zwiebeln
1 Dose	Gemüsemais
500 g	Gouda am Stück
3 EL	Mayonnaise
100 ml	Schlagsahne
1 EL	Tomatenketchup
1 Schuss	Tabasco
1/2 Bund	Schnittlauch
Gewürze	Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung

4

Portionen

30

Minuten

- Paprika, Gurken und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und Käse in Würfel schneiden.
- Alle Salat-Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.
- Anschließend Mayonnaise, Schlagsahne, Ketchup, Zucker, Salz, Pfeffer und Tabasco in einer kleinen Schüssel zu einer Soße verrühren.
- Kurz vor dem Servieren Soße zugeben und gut vermengen.

Bulgursalat

von Lukas aus Minden



Zutaten

250 g	Bulgur
3	Spitzpaprika
1 große	Zwiebel
4	Lauchzwiebeln
1 Bund	Petersilie
4 EL	Sonnenblumenöl
1/2 Tube	Tomatenmark
Gewürze	Salz, Pfeffer, Zitronensaft



 Bulgur ist reich an **Ballaststoffen**, pflanzlichem **Eiweiß** und **B-Vitaminen**.

3–4 **25**
Portionen Minuten



Zubereitung

- Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, bis er gerade so bedeckt ist.
- Reichlich Salzen und 10 bis 15 Minuten quellen lassen (das Wasser sollte komplett vom Bulgur aufgenommen werden).
- Paprika und Zwiebeln fein würfeln.
- Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und Petersilie hacken.
- Alles zusammengeben, mit Öl und Tomatenmark vermengen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Tomate-Minze-Salat

von Nuray aus Mülheim an der Ruhr



Zutaten

4	Tomaten
2	Paprika
2	Chilischoten
1	Zwiebel
15 Blätter	frische Minze
1 Bund	Petersilie
8 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
Gewürze	Salz, Pfeffer



 **Minze** schmeckt nicht nur **erfrischend**, sondern wirkt auch **verdauungsfördernd**.

3

Portionen

15

Minuten



Zubereitung

- Tomaten, Paprika, Chilischoten und Zwiebeln fein würfeln.
- Kräuter fein hacken.
- Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer mischen.
- Öl und Zitronensaft drüber gießen und erneut vermengen.
- Ziehen lassen und anrichten.