BIRCHERMÜSLI

ZUTATEN

für 2 Portionen

- **4 EL Haferflöcken**
- **2 TL Chiasamen**
- **1 EL Leinsamen,** *geschrotet*
- **100 ml Milch (Kuh-, Soja- oder Getreidemilch)**
- **1 kl. Joghurt Natur**
- **2 TL Mandeln,** *gehackt*
- **2 TL Baumnüsse,** *gehackt*
- **1 Apfel,** *grob geraffelt*
- **1 Karotte,** *fein gerieben*
- **1 Zitrone,** *Saft*
- **100 g Beeren**
- **2 EL Mandelscheiben,** *als Dekoration*

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Auf Schälchen verteilen, mit frischen Beeren und Mandelscheiben dekorieren.

Tipp: Das Birchermüsli lässt sich gut vorbereiten und bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. So kannst du einzelne Portionen - auch gut geeignet zum Mitnehmen - direkt in WECK- oder Konfitürengläsern im Kühlschrank aufbewahren. Beeren und Mandeln frisch vor dem Genuss darüberstreuen.

GRÜNKERN-SALAT MIT GRANATAPFEL

ZUTATEN

für 2 Portionen

- **⅓ Tasse Grünkern**
- **½ Granatapfel**
- **1 Frühlingszwiebel,** *fein schneiden*
- **1 rote Peperoni,** *entkernt und gewürfelt*
- **2 Karotten,** *geschält und fein gewürfelt*
- **100 g Feta,** *zerkrümelt*
- **½ Bund frische Minze,** *grob gehackt*
- **3 EL Cashews,** *geröstet* & gehackt*

Dressing:

- **½ Zitrone,** *Schale abgerieben, und Saft*
- **1 EL Za'atar-Gewürzmischung**
- **Salz**
- **2 EL Olivenöl**

ANLEITUNG

1. Grünkern gemäss Packungsangaben kochen und abkühlen lassen.
2. Granatapfel der Breite nach halbieren. Die Kernseite über eine grosse Schüssel halten und mit einem Löffelrücken auf den Granatapfel klopfen, so dass sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einem Schüsselchen gut vermischen.
4. Grünkern, Frühlingszwiebel, Peperoni- und Karottenwürfel zu den Granatapfelkernen in die Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
5. Den Salat auf 2 Teller verteilen, Feta darüber krümeln, Cashews darüber verteilen und mit der Minze bestreuen.

* Cashews ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten duftend anrösten, abkühlen lassen.

VOLLKORNSPAGHETTI MIT LACHS

ZUTATEN

für 2 Portionen

- **100 g Vollkorn-Spaghetti**
- **200 g Kefen** *(TK)*
- **1 EL Rapsöl**
- **200 g Lachsfilet** *(ohne Haut und Gräten), in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten*
- **1 Schalotte,** *in feinen Ringen*
- **300 g Cherrytomaten,** *halbiert*
- **1 dl Weisswein**
- **½ Bio-Zitrone,** *Zeste und 1 EL Saft*
- **Salz & Pfeffer**
- **⅓ Bund Basilikum oder Petersilie,** *fein gehackt*

ANLEITUNG

1. Reichlich Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, gut salzen. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. 5 Min. vor Ende der Kochzeit die gefroreren Kefen zugeben und mitkochen.
2. In Zwischenzeit Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Lachswürfel darin rundum anbraten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Schalotten in die Pfanne geben und kurz glasig braten. Tomaten zugeben, kurz und kräftig anbraten. Leicht salzen und pfeffern, mit Weisswein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Zitronenzeste und -saft zugeben, Lachs zurück in die Pfanne geben.
3. Spaghetti und Kefen abgiessen, zum Lachs geben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.