

Kochen mit 20 Minuten



© SAISONKÜCHE

Kalbssteak mit Kräuteröl auf geröstetem Brot

Hauptgericht für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

- 4 Kalbssteaks vom Nierstück à 150 g
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 10 g Kresse
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Brotscheiben

schen Knoblauch, Petersilie und Kresse hacken. Mit Öl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben auf dem Grill rösten. Fleisch tranchieren und auf dem Brot anrichten. Kräuteröl darüberträufeln.

Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 14 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal

Rezept created by

saisonküche
www.saison.ch

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Fleisch in Alufolie einpacken und 5 Minuten ruhen lassen. Inzwi-

So schmeckt der

ZÜRICH. Leichte Salate sind ein Muss im Sommer. Für 20 Minuten stellen Tibits, Not Guilty und Martha's Salad ihre Kreationen vor.

Auch wenn das Wetter hierzulande noch wenig sommerliche Wärme verspricht, so kann man sich den Sommer zumindest schon mal auf den

Teller holen – mit frischen Salaten. Die Macher des vegetarischen Restaurants Tibits, der Salatbar Not Guilty und des Lieferdienstes Martha's Salad präsentieren uns ihre Sommer-salate 2013.

Reto Frei, Gründungsmitglied von Tibits, setzt während

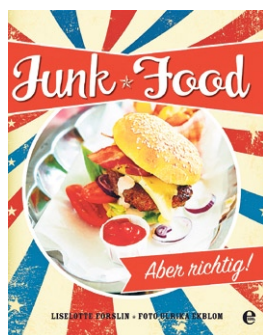
der warmen Jahreszeit auf einen arabischen Taboulé-Salat mit Blattspinat, Tomaten, Pfefferminze und Koriander. «Dieser Salat stammt aus unserem Kochbuch und ist ideal für heisse Tage. Statt Essig unbedingt Zitronensaft verwenden, das gibt ihm diese frische



Die Schöpfer und ihre Kreationen: Roland Wehrle (l.) und sein Melonen-Poulet-Salat, Sabrina Zbinden und

Einkaufstipps

Gesunder Junk Food Hamburger, Tortillas und Pommes frites sind einfach lecker, aber leider auch ungesund. Die schwedische Food-Journalistin



Liselotte Forslin weiss einen Weg aus dem Dilemma: selber machen! In ihrem Kochbuch «Junk Food - Aber richtig» zeigt sie, wie man 50 Klassiker der schnellen Küche gesund und lecker selber kochen kann. Erhältlich ab Juni für Fr. 19.90.



Markant Barbera ist die im Piemont meistangebaute rote Varietät. Vom Alltagswein bis hin zur in Barriques ausgebauten Bombe wird alles gekeltert. Der Tra Neuit e Di 2011, Garetto, Aglione Terme zählt zur ersten Gruppe. Er zeichnet sich durch eine markante Säure aus und durch Noten, die an Himbeeren erinnern. Er passt zu Pasta mit Zickleinragout oder zu Kuhmilchkäse. Fr. 14.90.

www.cavarava.ch

Spritzig Zum Apéro oder als Schlummertrunk: Das neue Schweizer Mischgetränk Holundria mit Weisswein und Holunderblütenextrakt verspricht Sommergefühle, Leichtigkeit und Natürlichkeit. Die



leckere Weissweim-limonade gibt es in drei Geschmacksrichtungen: Original (mit Holunderblüten), Enzian (mit Enzian und Orange) und Ingwer. Erhältlich für Fr. 2.90 pro Flasche bei

www.drink-shop.ch