

Leichter Sommersalat mit Ebly

written by Karin Knorr | 9. Mai 2013



Dem regelmäßigen Leser meiner Seiten ist bestimmt nicht entgangen, dass ich ein Liebhaber der leichten Küche bin. Leicht in vielerlei Hinsicht, einmal sollte es leicht zuzubereiten, leicht bekömmlich, leicht zu besorgen und leicht an Kalorien sein. Auf der anderen Seite achte ich darauf, dass es sich jeder leisten kann. Mein Anspruch ist es jedoch, dass viele gesunde Nährstoffe enthalten sind.

Letztens wollte ich einen leichten Salat machen und im Geschäft gab es meine Zutat nicht. Also griff ich zu der Packung Ebly, die ich vorher noch nie auf meinem Speiseplan hatte. Laut Packung ist Ebly eine Pasta in natürlicher Form. Es wird weniger verarbeitet als Pasta, die wir kennen. So bleiben viele Nährstoffe, unter anderem Vitamine (Niacin) und Mineralstoffe (Magnesium und Phosphor) erhalten. Diese Art Pasta bietet viele Ballaststoffe und ist daher gesund für unseren Darm. Ebly wird viel in der mediterranen Küche eingesetzt und passt somit auch sehr gut in meine Küche. Das Rezept dazu geht ziemlich schnell:

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Ebly

1 Hand voll frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika)
Frühlingszwiebeln
Kräuter ([hier Bärlauch](#))
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ebly nach Anweisung zubereiten (ähnlich wie Nudeln etwa 15 Minuten in reichlich Salzwasser). In der Zwischenzeit das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bärlauch klein zupfen oder schneiden und zum Gemüsesalat geben. Wenn die Pasta fertig ist, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm unter den Salat heben. Alles verrühren und noch einmal abschmecken, eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben. Und schon ist ein leckerer Salat fertig. Dieser kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Tipp: Diesen Sommersalat könnt ihr auch mit kleinen Nudeln, Reis oder Couscous zubereiten. Hier könnt ihr wieder voll und ganz eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Bärlauch nicht mag, darf natürlich andere Kräuter verwenden.

Das könnte euch auch interessieren: So ein Salat ist auch eine schöne Beilage zu einem Grillabend. Vielleicht fehlen euch noch [Dipps oder Soßen](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr