



Sommer-Fit-Salat

Für 2 Personen

3 Bund Rucola (Rauke)

1 Reifen, weißen Pfirsich

4 Reife Tomaten

1/2 Bund Glatte Petersilie

4 Esslöffel Raps- oder Olivenöl, **Saft einer halben Zitrone**

Salz und Pfeffer

500g Lachsfilet oder Hähnchenbrust oder Kabeljaufilet, mit Curcuma würzen

2 Eßlöffel Gomisa (gesalzener Sesam)

Salat und Petersilie waschen, zupfen und in einer großen Schüssel vermengen.
Pfirsich und Tomaten klein schneiden und daruntermengen.

Aus ÖL, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Salatsoße anrühren, über den Salat geben und durchmengen

Den Fisch /Hähnchenbrust scharf an bzw. auch durchbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit Gomisa bestreuen und Fisch/Hähnchen daneben geben.

Ein **Genuß** ist ein **selbstgemachtes Pesto** aus Rauke oder Petersilie oder Staudensellerie dazu:

Die Blätter eines Staudenselleriebundes oder 1 Bund Rauke oder Petersilie mit 60g Cashewnüssen, ca. 50ml Oliven- oder Rapsöl, Salz und Pfeffer mit dem „Zauberstab“ kleinmixen und genießen!