

# Erfrischender Wassermelonensalat mit Basilikum, Pinienkernen & Feta



## Zutaten (für 4 Personen)

- **Wassermelone:** 1 kleine (ca. 1,2 kg Fruchtfleisch, gewürfelt)
- **Fetakäse (light, 9-11% Fett):** 200 g
- **Pinienkerne:** 40 g
- **Frisches Basilikum:** 1 Bund

## Für das leichte Dressing:

- **Olivenöl (nativ extra):** 2 EL
- **Limettensaft:** Frisch gepresst von 1-2 Limetten
- **Salz & schwarzer Pfeffer:** Nach Geschmack

## Zubereitung

1. **Kerne rösten:** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Dabei ständig bewegen, da sie schnell verbrennen. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2. **Melone & Feta vorbereiten:** Die Wassermelone entkernen (falls nötig) und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Fetakäse ebenfalls würfeln oder grob mit den Händen zerbröseln.
3. **Kräuter:** Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zupfen
4. **Dressing mixen:** In einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit dem frischen Limettensaft verquirlen. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. **Anrichten:** Die Melonensegmente, das Basilikum in eine große Schüssel geben. Das Dressing vorsichtig unterheben. Zum Schluss den Feta und die abgekühlten Pinienkerne darüberstreuen, damit der Käse nicht unschön verfärbt. direkt servieren.

**Gesundheits-Tipp:** Wassermelone liefert reichlich Lycopin (ein starkes Antioxidans) und hydriert perfekt. Die Pinienkerne liefern gesunde, ungesättigte Fettsäuren, die dem Körper helfen, die Vitamine optimal aufzunehmen.

## 2. Protein- & Ballaststoff-Curry mit Hähnchenbrust

### Zutaten (für 4 Personen)

- **Hähnchenbrustfilet:** 500 g
- **Gemüse:** 2 große Möhren, 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini
- **Hülsenfrüchte:** 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht), 80 g rote Linsen (trocken)
- **Beilage:** 200 g Vollkorn-Naturreis
- **Curry-Basis:** 1 Dose Kokosmilch light (400 ml), 200 ml fettarme Gemüsebrühe
- **Aromaten:** 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Daumen großes Stück Ingwer
- **Gewürze & Öl:** 2 EL gelbe Currypaste, 1 TL Kurkuma, 1 EL Kokos- oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

### Zubereitung

1. **Reis kochen:** Den Vollkornreis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser aufsetzen (braucht ca. 25–30 Minuten).
2. **Vorbereitung:** Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Möhren in Scheiben, Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
3. **Hähnchen grillen:** Eine Grillpfanne (oder normale beschichtete Pfanne) mit minimalem Öl erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen scharf von beiden Seiten anbraten, bis sie durch sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. **Curry-Basis:** Im selben Topf das restliche Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und das Kurkumapulver kurz mitschwitzen, bis es duftet.
5. **Gemüse & Linsen:** Möhren und Paprika hinzufügen. Mit Kokosmilch light und Gemüsebrühe aufgießen. Die roten Linsen direkt dazugeben. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
6. **Finale:** Zucchini und Kichererbsen dazugeben und weitere 5–7 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest und die Linsen weich sind. Das gegrillte Hähnchen untermischen und heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren.

### 3. Vollkorn-Dinkel-Crêpes mit Protein-Quark & Beeren

#### Zutaten (für 4 Personen)

##### Für den Crêpes-Teig:

- **Dinkelvollkornmehl:** 150 g
- **Eier:** 2 Stück (Größe M)
- **Fettarme Milch (1,5%) oder Pflanzendrink:** ca. 250–300 ml
- **Mineralwasser (mit Kohlensäure):** 50 ml (macht den Teig fluffig)
- **Salz:** 1 Prise
- **Kokosöl:** 1 TL (zum Auspinseln der Pfanne)

##### Für die gesunde Füllung:

- **Magerquark:** 400 g
- **Süße nach Wahl:** 1-2 EL Honig, Ahornsirup oder Erythrit
- **Bourbon-Vanille:** ½ TL gemahlene Vanille
- **Beeren-Mix (frisch oder TK):** 400 g (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- **Minze:** Ein paar Blätter zur Deko

#### Zubereitung

1. **Teig anrühren:** Dinkelvollkornmehl, Eier, eine Prise Salz und die Milch mit dem Schneebesen oder Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das Mineralwasser unterrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen (das ist wichtig bei Vollkornmehl).
2. **Quarkcreme zubereiten:** Den Magerquark mit der Vanille und dem Süßungsmittel der Wahl glattrühren. Wenn der Quark zu fest ist, einfach 1-2 Esslöffel Sprudel Wasser, bis er cremig wird.
3. **Beeren vorbereiten:** Frische Beeren waschen und verlesen (Erdbeeren klein schneiden). Tiefkühl-Beeren kurz in einem kleinen Topf bei geringer Hitze erwärmen, bis sie leicht saftig werden.
4. **Crêpes backen:** Eine beschichtete Pfanne hauchdünn mit etwas Kokosöl auspinseln. Eine Kelle Teig hineingeben und die Pfanne sofort drehen, damit sich der Teig dünn verteilt. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten goldbraun backen. Aus dem Teig ca. 4–8 dünne Crêpes (je nach Pfannengröße) backen.
5. **Füllen & Servieren:** Jeden Crêpe mit 2-3 Esslöffeln der Quarkcreme bestreichen, mit einem Teil der Beeren belegen, aufrollen oder einschlagen. Die restlichen Beeren und etwas Minze als Topping darübergaben.

**Süßungs-Tipp:** Wenn du komplett auf zugesetzten Zucker verzichten willst, püriere einfach eine reife Banane und rühre sie unter den Magerquark. Das gibt natürliche Süße und eine tolle Textur!