

## Essen wie die Profis!

### Leckere Rezepte von Morten Behrens zum Nachkochen!

## Salat im Pita Brot

für 4 Personen

### Zutaten

- 6 – 8 Pita-Brote
- 400 g Hüttenkäse mit Schnittlauch
- 1 TL Curry
- ½ TL Salz, etwas Pfeffer
- 250 g Salatmischung



### Zubereitung

1. Pita-Brote nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.
2. Hüttenkäse würzen, mit dem Salat mischen.
3. Pita-Brote mit dem Hüttenkäse-Salat-Mix füllen.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Energiewert pro Person: 1694 kJ/405 kcal

## Bunter Pastasalat

für 4 Personen

### Zutaten

- 250 g Nudeln (z.B.: Teddy-Pasta oder Penne)
- 2 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- Salzwasser, siedend
- 250 g Cherry-Tomaten, geviertelt
- 100 g Schinken, in Streifen geschnitten
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Rapsöl
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

### Zubereitung

1. Nudeln und Paprika zusammen in siedendem Salzwasser al dente kochen, ca. 100 ml Kochflüssigkeit für die Sauce bereitstellen.
2. Nudeln und Paprika kalt abspülen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben.
3. Tomaten und Schinken daruntermischen.
4. Zitronensaft und Öl mit der beiseitegestellten Flüssigkeit gut verrühren. Käse daruntermischen. Sauce über den Salat gießen, mischen, würzen.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Energiewert pro Person: 1674 kJ/400 kcal