farmgoodies
So entsteht das Gute

SOMMERSALATE

Blogdatum 15.06.2026



30 min vegetarisch leicht
Salat-Variationen im Glas: Dein perfekter Begleiter für Picknick, Arbeit und Schule
Das Rezept ist in eine Basis und zwei Topping-Varianten aufgeteilt, damit es im Glas nie langweilig wird. Lass dich inspirieren und bringe frischen Wind in deine Mahlzeiten!
Erlebe, wie einfach und g'schmackig gesunde Ernährung sein kann. Probiere die Salat-Variationen im Glas aus und mach jeden Tag zu einem kulinarischen Highlight!
#Sommerküche #sommersalat #SalatimGlas #Farmgoodies #SommerRezept #HealthyEating
und Rezept Andrea Kasper-Füchsl / Proernährung

Zutaten für 2 Gläser á 500 ml
Basis

- 100 g Buchweizen roh
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 300 g Sojagurt oder Naturjoghurt (=nicht vegan)
- ½ TL Salz
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 Salatgurke

1. Buchweizen waschen, mit Gemüsebrühpulver und doppelt so viel Wasser in einem Topf garkochen. Den Topfdeckel leicht schräg auflegen. Überschüssiges Wasser später abgießen.
2. Sojagurt, Salz, Petersilie, Zitronensaft und Knoblauch zu einem Dip vermischen und abschmecken.
3. Von der Salatgurke mit einem Schäler Streifen abziehen. Das sieht besonders schön aus, wenn es ein Spiralschäler ist und dabei ganz dünne Streifen entstehen. Flüssigkeit aus den Streifen leicht ausdrücken.

Rustikales Topping (Veggie)
1 Handvoll gewaschener Pflücksalat
150 g Radieschen geraspelt
½ EL Apfelessig
3 Prisen Salz
1 EL Bio-Rapsöl

☞Rustikaler Sommersalat
In das Glas die Hälfte des abgekühlten Buchweizens geben. Darauf die Hälfte des Dips, eine Portion Gurkenstreifen und den Pflücksalat platzieren. Die

1 gekochtes Ei
2 EL Parmesanspäne
1 TL Sonnenblumenkerne

Radieschen mit Essig, Salz, Öl marinieren und in das Glas geben. Darauf das geschälte und geviertelte Ei legen, mit Parmesanspänen und Sonnenblumenkernen abschließen. Die Gläser verschließen und im Kühlschrank max. 1-2 Tage aufbewahren.

Linsen-Topping (Vegan)
150 g geviertelte Cocktailtomaten
40 g Beluga- oder Berglinsen gekocht
½ kleine rote Zwiebel
2 Prisen Salz
1 EL Balsamicoessig hell
1 EL Bio-Rapsöl
2 El gehacktes Basilikum
1 EL Mandelsplitter

☞Veganer Sommersalat
In das Glas die Hälfte des abgekühlten Buchweizens geben. Darauf die Hälfte des Dips und eine Portion Gurkenstreifen platzieren. Die Tomaten sowie die Linsen mit den, in Ringe geschnittenen, Zwiebeln und der Marinade (Salz, Balsamicoessig und Olivenöl) vermengen und ins Glas füllen. Mit Basilikum und Mandelsplittern abschließen.
Die Gläser verschließen und im Kühlschrank max. 1-2 Tage aufbewahren.

Entdecke die Genussvolle Pflanzenküche



Warum nicht einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten und dabei herrliches Essen genießen? Probiere es aus und integriere diese köstlichen, pflanzenbasierten Gerichte in deinen Alltag!
Im Kochbuch „Genussvoll die Welt retten!“ zeigt Andrea Kasper-Füchsl wie einfach und geschmackvoll die pflanzliche Küche sein kann. Seit über 15 Jahren beantwortet sie in ihren Ernährungsberatungen die wichtigsten Fragen rund um alltagstaugliche, schmackhafte und umweltfreundliche Rezepte – jetzt auch in diesem inspirierenden Buch.
Egal ob du Fleischliebhaber oder Vegetarier bist, die pflanzliche Küche bereichert jeden Speiseplan. Dieses Buch liefert dir fundiertes Ernährungswissen ohne erhobenen Zeigefinger und sorgt für reichlich Abwechslung auf deinem Tisch.
Das Kochbuch erhältst du direkt bei Andrea >> Bestell-Hoteline 📞 0664/14 64 811

2026 © All Rights Reserved