

## Rohkost und Salate

Mit unserer Kuechenmaschine koennen Sie schnell und einfach frische gesunde Salate zubereiten.

### Gemuesenitukè

Zutaten:

*1 grosse halbierte Zwiebel , 1 halbierte gruene Paprika, 1 EL Olivenoel, 1 grosse reife Tomate, geschnitten in vier Teile, 3 Blaetter Basilikum, 1 TL Oregano, 1/2 TL Pfeffer. Zubehoer: Schneidscheibe*

Zubereitung:

*Das Gemuese leicht, bedeckt in Olivenoel in der Pfanne erhitzen. Wenn sie den Deckel auf der Pfanne lassen bleibt das Wasser des Gemueses als Sud erhalten, nach Bedarf noch Wasser hinzufuegen bis zur Garzeit.*

### Aidasalat

Zutaten:

*1 Kopf Endivie, geschnittene Tomaten, fein geschnittene Artischoken, fein geschnittene Karotten und Paprika. Zubehoer: Schneidscheibe und Reibscheibe*

*Zubereitung:*

*Das Gemuese schneiden und mit Oel, Essig , Salz und Pfeffer anrichten.*

---

### **Bulgarischer Gurkensalat**

*Zutaten:*

*3 Gurken, 1 Becher Joghurt, 1 TL Essig, 1 TI Salz. Zubehoer: Schneidscheibe*

*Zubereitung:*

*Mit der Schneidscheibe die Gurken schneiden. Auf einem Teller anrichten und das Joghurt mit den Zutaten vermischt hinzugeben.*