REZEPTTEXTE ZUR PRESSEINFORMATION

**Neue Aquasale Mühle mit Bio-Algen bringt Superfood in die heimische Küche**

***Bunter Tomatensalat mit Kichererbsen und Thymian***

**Zutaten (für 4 Portionen):**

**Salat:**

100 g gekochte Kichererbsen

500 g bunte Tomaten

1 rote Zwiebel

**Dressing:**

Saft und Abrieb einer Zitrone

2 EL Zucker

1/3 Bund Thymian

3 EL Olivenöl

2 EL Wasser

5 g Aquasale Grobes Meersalz mit Bio-Algen

**Brot:**

8 Scheiben Ciabatta

1 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

**Salat:**

Die Kichererbsen abspülen. Um das Rezept noch bekömmlicher zu machen, kann man die Kichererbsen von der Schale befreien. Gewaschene Kichererbsen in eine große Schüssel geben.

Rote, grüne, gelbe und schwarze Tomaten mit warmem Wasser abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Zwiebeln zu den Kichererbsen in die Schale geben.

**Dressing:**

Alle Dressing-Zutaten in ein verschließbares Gefäß mit großer Öffnung geben. Beim Thymian werden nur die Blättchen verwendet. Das Gefäß schließen und kräftig schütteln und mit Aquasale Grobes Meersalz mit Bio-Algen abschmecken. Das Dressing über die Tomaten und Kichererbsen geben.

**Brot:**

Ciabatta in daumendicke Scheiben schneiden mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten.

Salat noch mal vermengen, mit einer Prise Aquasale Grobes Meersalz mit Bio-Algen bestreuen und mit geröstetem Brot servieren.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

***Garnelen-Mango-Bowl***

**Zutaten (für 4 Portionen):**

200 g Jasmin Reis

1 feste Mango

½ Gurke

½ Bund junger Lauch

½ Bund Zitronenmelisse

150 g Joghurt

Saft und Abrieb einer Limette

1 TL Honig

1 Prise Aquasale Grobes Meersalz mit Bio-Algen

300 g geschälte Garnelen

1 EL Butter

1 Zehe Knoblauch

**Zubereitung:**

Reis mit doppelter Menge Wasser kochen.

Die Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien. Anschließend die beiden Frucht-Hälften in dünne Scheiben schneiden und auffächern. Die Gurke mit warmem Wasser abwaschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen.

Joghurt mit dem Limetten-Saft und -Abrieb in eine Schale geben. Honig und eine Prise Grobes Meersalz mit Bio-Algen hinzufügen und alles so lange verrühren bis eine glatte Masse entsteht.

Garnelen gegebenenfalls von Schale und Darm entfernen. Anschließend mit der Butter und einer angedrückten Knoblauchzehe in einer Pfanne anbraten und mit Grobem Meersalz mit Bio-Algen abschmecken.

Alles in der Schale anrichten und mit Zitronenmelisse und Limettenscheiben garnieren. Als frisches Topping mit Limettensaft beträufeln.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

***Rigatoni mit Thunfisch, roten Zwiebeln, Oliven und Petersilie***

**Zutaten (für 4 Portionen):**

500 g Rigatoni

2-3 EL Aquasale Feines Meersalz

300 g Thunfischfilet Natur ohne Öl

2 mittelgroße rote Zwiebeln

100 g schwarze, entsteinte Oliven

½ Bund glatte Petersilie

50 ml trockenen Weißwein

1 TL Olivenöl

1 Prise Aquasale Grobes Meersalz mit Bio-Algen

**Zubereitung:**

Reichlich Wasser zum Kochen bringen und Feines Meersalz hinzugeben. Pasta nach Angabe des Herstellers im siedenden Wasser kochen.

Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Oliven halbieren, Petersilie waschen und grob schneiden.

Pasta absieben, in eine Pfanne geben und alle Zutaten bis auf die Petersilie hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und mit Olivenöl und Grobem Meersalz mit Bio-Algen abschmecken.

Vor dem Servieren die Petersilie unterheben und mit Grobem Meersalz mit Bio-Algen als Topping bestreuen.

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kontakt:**  Südwestdeutsche Salzwerke AG  Julia Samer  Tel.: 07131 959-1836 E-Mail: Julia.Samer@salzwerke.de www.aquasale.de |  |