

# So schmeckt der

# Sommer 2013

ZÜRICH. Leichte Salate sind ein Muss im Sommer. Für 20 Minuten stellen Tibits, Not Guilty und Martha's Salad ihre Kreationen vor.

Auch wenn das Wetter hierzulande noch wenig sommerliche Wärme verspricht, so kann man sich den Sommer zumindest schon mal auf den

Teller holen – mit frischen Salaten. Die Macher des vegetarischen Restaurants Tibits, der Salatbar Not Guilty und des Lieferdienstes Martha's Salad präsentieren uns ihre Sommersalate 2013.

Reto Frei, Gründungsmitglied von Tibits, setzt während

der warmen Jahreszeit auf einen arabischen Taboulé-Salat mit Blattspinat, Tomaten, Pfefferminze und Koriander. «Dieser Salat stammt aus unserem Kochbuch und ist ideal für heisse Tage. Statt Essig unbedingt Zitronensaft verwenden, das gibt ihm diese frische

Note», sagt Frei.

Roland Wehrle, Macher von Not Guilty, verführt diesen Sommer mit einem fruchtigen Melonen-Poulet-Salat. Verschiedene Blattsalate, saftige Stücke einer Honigmelone, Pouletstreifen, Cherrytomaten und Orangenfilets in eine

Schüssel. «Darüber frisch gezupfte Minze geben und etwas Himbeerdressing – und schon hat man den Sommer im Mund», sagt Wehrle.

Ebenfalls auf Pouletstreifen greifen die zwei Gründerinnen von Martha's Salad Sabrina

Zbinden und Séverine Götz zurück. Ihre Variante verspricht mediterrane Leichtigkeit: ein Sommersalat mit Grillgemüse, Pouletstreifen und Pinienkernen. «Das Fleisch mit etwas Lemongrass angebraten und dazu eine leichte Kräuter-Joghurtsauce runden das Gericht perfekt ab», erklärt Zbinden.

ISABELLE RIEDERER

[www.tibits.ch](http://www.tibits.ch)

[www.notguilty.ch](http://www.notguilty.ch)

[www.marthasalad.ch](http://www.marthasalad.ch)



Die Schöpfer und ihre Kreationen: Roland Wehrle (l.) und sein Melonen-Poulet-Salat, Sabrina Zbinden und

Séverine Götz mit dem Sommersalat mit Grillgemüse und Reto Frei mit dem arabischen Taboulé-Salat. P.EMMANUELE