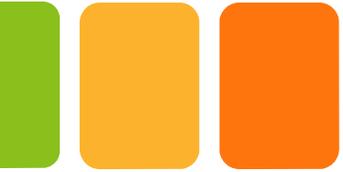


Folge 3



# Bintu Cham – Fit & Vital TV

- Zu Gast in der Sendung: Starfotograf Vinzent Frank Nikisch
- Rezept: Mix-Salat mit Tomaten, Oliven, Feta und Cashewnüssen



# Bintu Cham – Fit & Vital TV

Starfotograf Vinzent Frank Nikisch



Wenn Frank Nikisch die Tür seines Eppendorfer Studios öffnet, denkt man sofort an eine Filmfigur:

Jack Sparrow, der irre Pirat aus „Fluch der Karibik“.

In seinem Fotostudio nimmt Fotograf Frank Nikisch seine Kunden mit auf eine charmante Zeitreise.

Ein Blick zurück bis in die Zeit der Belle Epoque...

# Das Rezept zur Sendung: Mix-Salat mit Tomaten, Oliven, Feta und Cashewnüssen

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Bund Rucola
- 300 g Mix-Salat (Eisberg-, Eichblatt-, Römersalat)
- 150 g Cherry Tomaten
- 60 g grüne Oliven
- 150 g Feta
- 100 g Cashewkerne

## Zutaten Dressing:

### Zutaten (für 2 Personen):

- Saft 1/2 Limette
- 4 – 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer





## Das Rezept zur Sendung: Mix-Salat mit Tomaten, Oliven, Feta und Cashewnüssen



### Die Zubereitung:

Salat waschen und zerkleinern, die Cherry Tomaten waschen und halbieren.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Salat auf 2 Tellern anordnen und mit den Cherry Tomaten dekorieren. Oliven, Feta und Cashewnüsse auf dem Salat verteilen.

Das Dressing anrichten: Limette auspressen und mit Olivenöl vermengen.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

# Bintu Cham – Fit & Vital TV

- Produzenten:  
Bintu Cham & Heuss Media
- Kamera / Ton:  
Stephan Heuss, Lars Fink
- Musik:  
Chris Mayer / Chriscontrol
- Crossmedia Marketing:  
heyne media
- Location / Studio:  
Fotostudio Vinzent Frank Nikisch
- Ausstattung / Kleidung:  
Haye Fashion  
[unbezahlte Werbung]



[Link zum Video](#)