

die ABNEHM LÖSUNG

Isabels Salatrezepte
gesund und lecker



Von Isabel De Los Rios

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Mediterrane Salate	9
Griechischer Shrimps-Salat	10
Mediterranear Gersten-Reis-Salat	11
Tabouli – Die Königin der libanesischen Salate	12
Marokkanischer Karottensalat	13
Weizengrütze-Salat	14
Gegrillter mediterraner Salat mit gehacktem Gemüse	15
Cremige Salate	17
Kartoffelsalat mit roten Radieschen, Frühlingszwiebeln und Champignons	18
Eiersalat	19
Pok-a-Dot-Kohlsalat	20
Cremiger Gurkensalat	21
Waldorfsalat	22
Süßkartoffelsalat mit Orange und Limette	23
Kartoffelsalat	24
Apfel-Sellerie-Salat mit Rosinen	25
Warme Salate	27
Gerösteter California-Salat	28
Gegrillter Spargelsalat	29
Salat mit warmen Kichererbsen, Kürbis und Spinat	30
Rührei-Salat	31
Salat mit warmen Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Roter Bete und Endivie	32
Salat mit geröstetem Gemüse	33
Warmer Tandoori-Hähnchen-Salat	34
Barbecue-Gemüse-Salat	35
Grünes Blattgemüse mit Speck	36
Verschiedenes Gemüse	37
Tomatensalat mit Ziegenmilchkäse	38
Frischer Gartensalat	39
Knoblauch-Paprika-Salat	40
Palmensalat mit Paprika, Tomaten, Artischocken und Oliven	41
Salat mit gehackter Gurke und Paprika	42
Keimling-Salat	43
Überraschungssalat	44
Sauerkraut-Salat	45
Tomaten-Gurken-Salat	46
Salat mit Spargel, gerösteter roter Paprika und Rucola	47
Calicosalat	48
Gemischtes Gemüse mit Zitronendressing	49
Posts Salat ohne Kopfsalat	50
Orientalische Salate	51
Asiatische Pfanne mit Curry-Linsen	52
Teriyaki-Ingwer-Pilze	53

Thailändischer Hähnchensalat	54
Chinesischer Spinatsalat	55
Bokin' Awesome-Salat	56
Quinoa-Salate	57
Quinoa-Salat mit Äpfeln und Mandeln	58
Salat mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Mais	59
Schwarzer Quinoa-Salat mit Lachs	60
Quinoa-Mango-Salat	61
Kichererbsen-Quinoa-Salat	62
Warmer Quinoa-Salat	63
Kohl-Quinoa-Salat	64
Salat aus dem Kühlschrank	65
Salate mit Avocado	67
Salat mit Avocado, Gurke, Mango und Sultaninen	68
Biltong-Salat	69
Jay-Jay Salat	70
Salat mit Weintrauben, Tomaten und Avocado	71
Guacamole-Salat	72
Salat mit Avocado, Palmherzen und roten Zwiebeln	73
Frühsommer-Salat	74
Salate mit Bohnen	75
Zwei-Bohnen-Salat mit Reis	76
Salat aus weißen Bohnen und Artischocken	77
Kichererbsensalat	78
Salat mit Kichererbsen, Fenchel und Paprika	79
Salat mit schwarzen Bohnen und Hüttenkäse	80
Salat mit grünen Bohnen und Minze	81
Kichererbsensalat	82
Schnell-Schnell-Salat	83
Salat mit roten, weißen und schwarzen Bohnen	84
Brokkolisalate	85
Brokkoli-Blumenkohl-Salat	86
Brokkolisalat	87
Frischer Brokkolisalat mit Rosinen	88
Brokkoli-Erbsen-Salat	89
Brokkoli-Tomaten-Salat	90
Nussiger Brokkolisalat	91
Salate mit Obst	93
Bananensalat mit Curry	94
Salat mit grünen Äpfeln	95
Banana Delight-Salat	96
Beerensalat	97
Avocadosalat mit Erdbeer-Balsamico	98
Birnensalat	99
Salat aus frischen Früchten und Nüssen	100
Gurken-Mango-Salat	101
Salat mit Speck, Reis und Mango	102
Spinatsalat mit frischen Früchten und würzigem Putenhackfleisch	103
Salate mit Fleisch	105
New York-Steak mit Römersalat	106
Glorias kühlender, leckerer Salat mit Biss	107
Hackfleischsalat	108
Club Sandwich-Salat	109

Schichtsalat mit Speck, Kopfsalat und Tomaten	110
Erbensalat mit Speck	111
Salate mit Nüssen	113
Salat mit Chiakernen und gemahlenen Walnüssen	114
Sues Waldorfsalat für eine Person	115
Rote Bete-Salat	116
Baby-Rucola-Salat mit Walnüssen	117
Karottenstreifen mit Cashewkernen	118
Salate mit Spinat	119
Hähnchen-Spinat-Salat	120
Popeye der Seemann-Quiche	121
Parmesan-Spinat-Salat	122
Lonas gesunder Spinatsalat	123
Veggiesalat	124
Eagle-Salat	125
Spinat-Avocado-Salat	126
Salat mit Babyspinat und sonnengetrockneten Tomaten	127
Salatdressing	129
Knoblauchdressing	130
Rosmarin-Zitronen-Vinaigrette	130
Einfache, leckere Vinaigrette	131
Club Sandwich-Salatdressing	131
Vinaigrette aus sonnengetrockneten Tomaten	132
Zitronen-Balsamico-Vinaigrette	132
Zitronen-Vinaigrette	133
Pesto-Dressing	133
Knoblauch-Vinaigrette	134
Weiße Vinaigrette mit Balsamico & Dijonsenf	134
Einfache, fettfreie Vinaigrette	135
Senf-Vinaigrette	135
Weißweinmarinade	136
Zitrus-Vinaigrette	136
Birnendressing	137
Einfaches, fettarmes Blaukäse-Dressing	137
Olivenöl-Zitronen-Dressing	137
Dressing mit Erdnussbutter	138
Gearys gesundes Balsamico-Vinaigrette-Dressing mit Fett	138
Stevia & Reiswein-Essig-Dressing	139
Dressing mit Rotweinessig & Honig	139
Koriander-Vinaigrette	140
Olivenöl-Zitronensaft-Dressing	140
Essig, Olivenöl und Kräuter	140
Fischsauendressing	141
Evas Thousand Island-Dressing	141
Tamari-Olivenöl-Sauce	141
Honig-Senf-Dressing	142
Calico-Dressing	142
Isabels hausgemachte Mayonnaise	143
Wer ist eigentlich Isabel De Los Rios?	145

Einleitung

Dieser Ratgeber enthält phantastische Salatrezepte, die unsere Abnehm-Lösung-Leser eingeschickt haben. Alle Rezepte wurden sorgfältig von mir überarbeitet, um sicherzustellen, dass sie sich alle an die Abnehm-Lösungs-Richtlinien halten.

Die Abnehm-Lösung unterstützt den Verzehr von Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplänen, und deswegen sind neue, spannende und interessante Salate wichtig. Wenn Du immer wieder die gleichen Sachen isst, vor allem Salate, langweilst Du Dich und lässt vom Plan ab. Damit das nicht passiert, ermutige ich Dich dazu, wenigstens ein neues Rezept pro Woche in Deinen Speiseplan einzubinden. Sei ein Abenteurer und probiere Lebensmittel aus, die Du noch nicht kennst. Du musst wissen, dass die Größen der Portionen bei jedem Menschen anders sind. Das ist abhängig vom Stoffwechseltyp und den täglich benötigten Kalorien. Du solltest die Zutaten in den Rezepten anpassen, um Deinem Speiseplan zu entsprechen, wie Du es im Kapitel über die täglichen Mahlzeiten gelernt hast und wie es im Ratgeber zu den erlaubten Portionen sowie in der Tabelle der erlaubten Lebensmittel steht. Wenn Du ein Kohlenhydrat-Typ bist und vier 30 g-Portionen Protein zum Abendessen nehmen darfst, aber das Salatrezept 160 g Hähnchen verlangt (oder falls keine Mengenangabe vorhanden ist), solltest Du nur 125 g essen. Diese Salate enthalten vor allen Dingen Proteine. Deinen Proteinbedarf erfährst Du anhand der DAL Anleitung. Passe die Proteinmenge der jeweiligen Mahlzeit an Deine Bedürfnisse an. Mache Dir über die Salatmenge keine Sorgen. Du kannst kaum "zu viel" an Salat essen.

Frische Lebensmittel sind die beste Wahl. Je mehr ganze, natürliche Lebensmittel Du isst, desto gesünder bist Du - und desto besser fühlst Du Dich. Genieße Deinen leckeren Salat!

Bleib bei den Prinzipien aus der Anleitung, wenn Du die Salatrezepte nachmachst (und auch mit jedem anderen Rezept, das Du machst). Das sind einige Punkte, die Du bei jedem Rezept beachten solltest:

Bio-Lebensmittel	Zutaten aus biologischem Anbau sind die beste Wahl.
Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch	Wenn möglich, iss hormon- und antibiotikafreie, frische, wilde oder Freiland-Eier, Fleischsorten und Fische.
Salz	Verwende unraffiniertes Meersalz, am besten Salz aus dem Himalaya.
Öle	Öle sollten kaltgepresst und aus biologischer Herstellung sein (natives Bio-Olivenöl ist die beste Wahl).
Wasser	Wasser sollte rein und gefiltert sein.
Honig	Honig muss immer roh sein und kann eingesetzt werden, um jede Art von Dressing zu süßen.
Süßstoffe	Stevia oder Xylitol können anstelle von rohem Honig verwendet werden.
Nüsse und Kerne	Nüsse und Kerne sollten immer roh und aus natürlichem Anbau sein. Gekochte oder geröstete Nüsse verfügen nicht über die gleichen gesunden Eigenschaften wie rohe Nüsse. Wenn Du Nüsse selbst röstest, tu das auf der niedrigsten Temperatur (am besten unter 150°C), weil das ihnen schon schaden wird. Rohe Nüsse sind die beste Wahl.
Allgemeine Zutaten	Frische Zutaten, die möglichst wenig verarbeitet sind, sind immer die beste Wahl.
Käse	Käse sollte roh und aus biologischer Herstellung sein.
Joghurt	Joghurt sollte aus Vollmilch biologisch hergestellt worden sein.
Butter	Bio-Butter ist die beste Option für Dich.

Mediterrane Salate



Griechischer Shrimps-Salat

Zutaten

450 g rohe Shrimps, geschält
Meersalz und Pfeffer
2 mittelgroße Tomaten, gehackt
1 gehackte Salatgurke
80 g Fetakäse, zerbröseln (kann durch frisch geriebenen Parmesan ersetzt werden)
70-140 g entkernte griechische Oliven oder andere schwarze Oliven
1 TL Oregano, getrocknet
60 ml Olivenöl
4 TL Rotweinessig
Babyspinatblätter, Frühlingsgemüse oder Römersalat (ein oder mehrere 300 g-Beutel)



Anleitung

Die Shrimps grillen oder dünsten.

Beim Grillen die Shrimps auf Metallstäbe oder Holzspieße spießen, die mindestens 15 Minuten im Wasser aufgeweicht wurden. Beide Seiten mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Die Shrimps 2 Minuten auf jeder Seite grillen.

In der Zwischenzeit Tomaten, Salatgurke, Käse, Oliven, Oregano und 2 TL Essig in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Die Shrimps dazugeben und unterrühren. Dann beiseite stellen (kann 1h vor dem Servieren zubereitet werden).

Zum Servieren das restliche Öl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer über den Salat geben und vermischen. Das Gemüse auf 4 Teller aufteilen und mit Shrimps garnieren.

Eingeschickt von: Dianne Lambart - Clinton Township, Michigan

Mediterraner Gersten-Reis-Salat



Anleitung

In kochendem Salzwasser die Gerste 20 Minuten weichkochen. Dann unter kaltem Wasser abwaschen und 10 Minuten zum Trocknen stehen lassen. Anschließend in eine große Schüssel geben.

In der Zwischenzeit 375 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben, die Hitze herunterdrehen und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. 5 Minuten stehen lassen. Dann zur Gerste geben und abkühlen lassen.

Die Tomaten halbieren und zur Gerste dazugeben. Zwiebeln, rote Paprika und Salatgurke in 2,5 cm-Stücke schneiden, zur Gerste geben und gut vermischen.

Das Dressing über den Salat geben und vermischen. Dann mindestens 30 Minuten bis zu 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

*Rezept stammt aus dem Canadian Living Magazine
Eingeschickt von: Tammy K. – Calgary, Alberta, Kanada*

Zutaten

250 g Gerstenkörner, gewaschen
250 g Basmatireis, gewaschen
750 g Cherrytomaten
Mittelgroße rote Zwiebel
1 rote Paprika
1 Salatgurke
225 g Babyspinat, grob gehackt
200 g Fetakäse, zerbröseln

Tabouli – Die Königin der libanesischen Salate

Zutaten

3 große Bündel Petersilie
60 g Weizengrütze
480 ml kochendes Wasser
4 Frühlingszwiebel mit den grünen Bestandteilen, gewürfelt
30 g Pfefferminze, frisch fein gehackt (oder 2 EL getrocknete Blätter)
2 große Tomaten, klein gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
 $\frac{1}{4}$ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
80 ml Zitronensaft (zum Abschmecken)
60 ml natives Olivenöl
Römersalatblätter zum Servieren



Anleitung

Die Petersilie waschen, trocknen und die Restnässe herausschütteln.

Die Weizengrütze 2 Minuten in kochendem Wasser aufweichen. Gut abtropfen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Stängel der Petersilie entfernen und entsorgen. Die Kräuter fein hacken (3 Bündel sollten 300 g ergeben) und mit der Weizengrütze vermischen.

Zwiebeln, Pfefferminze, Tomaten, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl hinzufügen (wenn nicht sofort serviert wird, dann Tomaten und Zwiebeln erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen). Gut vermischen.

Mit Römersalatblättern servieren. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerteilen und diese mit der Salatmischung bestreichen.

Eingeschickt von: Penny – Ottawa, Ontario, Kanada

Marokkanischer Karottensalat



Zutaten

Karotten

Grüne oder schwarze Oliven

Frische Petersilie

Olivenöl

Kreuzkümmel

Zitronensaft

Salz

Frischer Knoblauch

Anleitung

Die Karotten in runde Stücke schneiden.

Die Karotten in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Oliven, Olivenöl, Petersilie, ein wenig Kreuzkümmel, Zitronensaft und geriebenen frischen Knoblauch zu den Karotten hinzufügen. Vermischen und die Mischung unter Umrühren erwärmen.

Die Karotten abkühlen lassen.

Sofort servieren oder einige Stunden vor dem Verzehr kaltstellen.

Eingeschickt von: Nezha Haffou

Weizengrütze-Salat

Zutaten

250 ml frisch gepresster Orangensaft

180 g Weizengrütze

60 g getrocknete Preiselbeeren, gehackt

60 g Sellerie, gewürfelt

60 g Salatgurke, geschält und gewürfelt

40 g rote Zwiebel, gerieben

30 g gehackte Walnüsse

20 g frische Petersilie, gehackt

2 EL frische Pfefferminzblätter, gehackt

1 EL Olivenöl

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL Zitronenschale, gerieben

¼ TL Salz

1/8 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Anleitung

Orangensaft und 240 ml Wasser in einen mittelgroßen Topf geben.

Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze herunterdrehen und die Weizengrütze dazugeben. Mit Deckel 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Grütze alle Flüssigkeit aufgesaugt hat.

In der Zwischenzeit Preiselbeeren, rote Zwiebeln und Nüsse in eine große Schüssel geben.

Weizengrütze, Petersilie, Pfefferminze, Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer dazugeben.

Gut vermischen. Bedecken und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Eingeschickt von: Betty Clarke

Gegrillter mediterraner Salat mit gehacktem Gemüse

Anleitung

Aubergine, Zucchini und Kürbis diagonal in 1 cm-Stücke schneiden. Den Fenchel der Länge nach in 1 cm-Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel schneiden.

Das Gemüse mit 120 ml Olivenöl bedecken, salzen und pfeffern. Dann beiseite stellen.

Den Kohlegrill anzünden oder einen Gasgrill vorwärmen.

In der Zwischenzeit einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und eine Rührschüssel mit Eis und Wasser füllen. Die grünen Bohnen ins kochende Wasser geben - sobald das Wasser wieder den Siedepunkt erreicht, werden die Bohnen entfernt und ins Eiswasser gegeben. Die Babykarotten hinzufügen und 2-3 Minuten weichkochen, dann ins Eiswasser geben. Das Gemüse abtropfen lassen und beiseite stellen.

Sobald die Glut heiß ist, wird das Gemüse auf den Grill gelegt, aber nicht direkt über die Hitze gehalten. Das Gemüse 5-7 Minuten grillen, bis es braun und knusprig ist, dabei gelegentlich wenden, damit es nicht anbrennt. Sobald es fertig ist, wird es auf eine Platte gegeben und darf abkühlen.

Das gegrillte Gemüse in 1 cm-Stücke schneiden. Die Karotten und Bohnen in 0,5 cm-Stücke schneiden.

Zutaten

1 mittelgroße Aubergine

1 mittelgroße Zucchini

1 mittelgroßer gelber Kürbis

1 mittelgroße Fenchelknolle

1 kleine rote Zwiebel

8 Spargelstauden

160 ml natives Olivenöl

Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Wasser

30 grüne Bohnen, geschnitten

10 Babykarotten, geschnitten

60 g griechische Oliven, entkernt und halbiert

50 g Babysalatgemüse

75 g Fetakäse, gewürfelt, nach Wunsch ein 120 g-Block zusätzlich

3 EL Zitronensaft

3 EL Balsamico

100 ml Vinaigrette aus sonnengetrockneten Tomaten (siehe Dressing-Rubrik)

30 g Petersilie, frisch, gehackt

Cremige Salate



Kartoffelsalat mit roten Radieschen, Frühlingszwiebeln und Champignons

Zutaten

- Kartoffeln
- Radieschen und Pilze in gleicher Menge
- Frühlingszwiebeln
- Kopfsalat (je mehr Biss er hat, desto besser)
- Naturjoghurt oder Kefir mit lebenden Kulturen
- Isabels Hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)
- Salz und Pfeffer

*Bei diesem Salat gibt es keine vorgeschriebenen Mengen. Du kannst mehr oder weniger einer Zutat verwenden, je nachdem, wie es Dir lieber ist oder was Du bekommen kannst. Die Kartoffel ist die Hauptzutat und sollte in der größten Menge vorhanden sein, während alle anderen Bestandteile für den Geschmack gedacht sind.

Anleitung

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, bis sie durch sind (eine Gabel sollte leicht hineingleiten). Aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Sobald man sie anfassen kann, werden sie geschält und in 0,5 cm-Stücke geschnitten. Wenn es Babykartoffeln sind, brauchen sie nicht geschält, sondern nur halbiert oder geviertelt zu werden.

Radieschen und Pilze in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermischen. Die Kartoffeln sollten mittlerweile vollständig erkaltet sein.

Die Frühlingszwiebeln mit dem grünen Teil hacken und hinzufügen.

Joghurt und Mayonnaise in gleichen Teilen hinzufügen, salzen, pfeffern und die Mischung gut umrühren.

Der Salat kann entweder sofort serviert oder in den Kühlschrank gestellt und am folgenden Tag gegessen werden. Er schmeckt alleine gut, passt aber auch zu Grillfleisch.

Für eine leichtere Version an warmen Sommertagen kann er nur mit Joghurt oder Kefir gemacht werden, aber ohne Mayonnaise. Die Menge an Joghurt oder Kefir wird einfach verdoppelt.

Eingeschickt von: Sorana - Kanada

Eiersalat

Anleitung

Die hartgekochten Eier fein hacken.

Die restlichen Zutaten mit den Eiern vermischen.

Nach Geschmack mehr Salz oder Senf verwenden.

Sofort genießen!

Zutaten

5 hartgekochte Bio-Eier

420 g Hüttenkäse

1 EL fein gehackte Zwiebel

100 g griechischer Joghurt

3 Messerspitzen Meersalz

2 EL Senf

Pok-a-Dot-Kohlsalat

Zutaten

1 großer Kohlkopf
1 große rote Paprika
1 EL ganze Kümmelsamen
250 g Ananas aus der Dose,
mit Saft
60 g Isabels hausgemachte
Mayonnaise (siehe Dressing-
Rubrik)
100 g Naturjoghurt



Anleitung

Den Kohl halbieren und die Blätter einer Hälfte zerreißen.
Die andere Hälfte in den Kühlschrank stellen.

Die rote Paprika in 1 cm-Stücke schneiden.

Die Ananas abtropfen lassen und den Saft für das Dressing
aufbewahren.

In einer Schüssel Kohl, rote Paprika und Ananas vermischen.
Dann den Kümmel hinzufügen.

Mayonnaise, Joghurt und 1 EL Ananassaft vermischen. Das
Dressing mit der Kohlmischung verrühren.

Bedeckt mindestens 30 Minuten kühlen.

Ergibt 4-6 Portionen.

Eingeschickt von: Victoria – Fairbanks, Alaska

Cremiger Gurkensalat



Anleitung

Joghurt und Essig in einer mittelgroßen Schüssel verrühren - die Mengen der gewünschten Konsistenz anpassen. Salatgurke hinzufügen und verrühren. Wenn der Salat zu würzig wird, kann der Geschmack mit Stevia gemildert werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn möglich, gekühlt servieren.

Dieses einfache Rezept kann mit allem gemacht werden, was vorrätig ist: Naturjoghurt, griechischem Joghurt, Essig mit Geschmack, dünn geschnittenen roten Zwiebeln, roter oder grüner Paprika oder getrockneten sowie frischen Kräutern wie Basilikum und Minze.

Eingeschickt von: Sarah Struck – Phoenix, Arizona

Zutaten

1 Salatgurke, geschält und dünn in Scheiben geschnitten
150 g Naturjoghurt
3 EL Rotweinessig
Stevia (nach Wahl)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Waldorfsalat

Zutaten

45 g grüne oder rote Weintrauben, gewaschen

1 Apfel (Sorte nach Wahl), entkernt und gehackt, mit Haut

30 g Walnüsse

1 Selleriestaude, gehackt

Meersalz und Pfeffer zum Würzen

1 TL Zitronensaft, damit der Apfel nicht braun wird

Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik) oder griechischer Joghurt



Anleitung

Alle Zutaten vermischen und genießen.

Als Dressing kann Mayonnaise oder Joghurt verwendet werden. Einfach unterrühren und genießen!

Eingeschickt von: Karen - Luling, Louisiana

Süßkartoffelsalat mit Orange und Limette



Anleitung

Die Fruchtsäfte und -schalen mit Senf und Öl vermischen.

Die Süßkartoffelwürfel 7 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Dann mit Dressing bedecken und abkühlen lassen. Schnittlauch, Salz und Pfeffer zum Würzen hinzufügen und gut vermischen.

Zutaten

2 TL Limettenschale, gerieben
50 ml frischer Limettensaft
2 TL Orangenschale, gerieben
65 ml frischer Orangensaft
1,3 kg Süßkartoffeln, geschält und in 2 cm große Würfel geschnitten
1 g Schnittlauch, frisch geschnitten
100 ml Olivenöl
2 TL Dijonsenf

Kartoffelsalat

Zutaten

4 hartgekochte Eier, gewürfelt
300 g eingelegte Gurken, gewürfelt
300 g Hühnerbrust, geröstet, ohne Haut und Knochen, gewürfelt
1 kleiner grüner Apfel, gewürfelt
2 kleine gekochte Kartoffeln, gewürfelt
 $\frac{1}{4}$ gedünsteter Blumenkohlkopf, gewürfelt
290 g gefrorene Erbsen
4 EL Isabels hausgemachter Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)
Salz zum Abschmecken



Anleitung

Gewürfelte Eier, eingelegte Gurken, Hähnchen, Apfelwürfel, Kartoffeln und Blumenkohl in einer großen Rührschüssel vermischen.

Gefrorene Erbsen, Mayonnaise und Salz hinzufügen. Das Ganze vorsichtig unterrühren.

Der Salat kann sofort oder am folgenden Tag serviert werden.

Ergibt 6-8 Portionen.

Eingeschickt von: Sofia Pesin – San Francisco Bay Area, Kalifornien

Apfel-Sellerie-Salat mit Rosinen



Zutaten

1 Apfel

1 Selleriestaude

160 g Rosinen

Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)

Anleitung

Apfel und Sellerie in kleine Stücke schneiden.

Apfel, Sellerie und Rosinen in einer Schüssel vermischen. Die Mayonnaise unterrühren, bis der Salat die gewünschte Konsistenz erreicht.

Eingeschickt von: Corinda Laberee

Warme Salate



Gerösteter California-Salat

Zutaten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 orangefarbene Paprika, in Streifen geschnitten

8 Spargelstängel, in 5 cm-Stücke geschnitten

1/2 mittelgroßer Kürbis, ca. 0,5 cm dick geschnitten

1/2 mittelgroße Zucchini, ca. 0,5 cm dick geschnitten

100 g Babychampignons mit Stamm, in Scheiben geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, in 8 Stücke geschnitten (kann weg gelassen werden)

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL Rosmarin

2 EL Kokosöl

250 g Erdbeeren, geviertelt

1 Mango, in 0,5 cm-Stücke geschnitten

1 Avocado, in 0,5 cm-Stücke geschnitten

30 g Walnüsse, halbiert



Anleitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen und das Gemüse vorbereiten.

Die Gewürze für das Gemüse vorbereiten. Dann das Gemüse würzen und locker mit Alufolie umwickeln. 40 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

Während das Gemüse geröstet wird, wird die Rosmarin-Zitronen-Vinaigrette vorbereitet (siehe Dressing-Rubrik).

Erdbeeren, Mango, Avocado und Walnüsse vorbereiten.

Die Salatblätter waschen und vorbereiten.

Aus diesen Zutaten den Salat kreieren! Die Salatblätter in eine große Servierschüssel geben. Das geröstete Gemüse auf den Blättern verteilen und die schönste Servierschüssel verwenden. Obst, Avocado und Nüsse an die Seiten legen.

Eingeschickt von: Emily Peterson – Saint Louis, Missouri

Gegrillter Spargelsalat



Zutaten

60 ml Olivenöl
30 ml Zitronensaft
12 frische Spargelstängel
340 g frische Spinatblätter
10 g Parmesan, frisch gerieben
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
15-30 g geschälte Mandeln
8-10 Cherrytomaten, halbiert

Anleitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Olivenöl und Zitronensaft vermischen.

Den Spargel mit der Olivenöl-Zitronenmischung bestreichen und den Rest für das Dressing aufheben. Den Spargel auf ein Backblech legen und für 15 Minuten in den Ofen stellen. Der Spargel kann nach Wunsch auch gegrillt werden.

In einer großen Schüssel Spinat, Parmesan, Zwiebeln, Mandeln und Cherrytomaten vermischen.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem restlichen Olivenöl als Dressing in die Schüssel geben. Vermischen und servieren.

Eingeschickt von: Vicki Flanagan - Springfield, Missouri

Salat mit warmen Kichererbsen, Kürbis und Spinat

Zutaten

350 g Kürbis (geschält und in 2 cm-Würfel geschnitten)
1-2 EL natives Olivenöl
1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Bündel Spinatblätter, geschnitten
 $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
 $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
1 Orange für den Saft
430 g Kichererbsen aus der Dose
75 g Fetakäse, zerbröseln, oder geriebener Parmesan
Gemischtes Salatgemüse, etc



Anleitung

Den Kürbis (geschält und in 1,5 cm-Stücke geschnitten) 6-7 Minuten in der Mikrowelle weichkochen, dann abwaschen.

1-2 EL Olivenöl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Rote Zwiebel und Knoblauch 3-4 Minuten braten, bis die Zwiebel weich ist. Den Spinat, Muskat und Cayennepfeffer unterrühren. Kürbis und Saft der Orange unter Umrühren 2-3 Minuten braten. Dann die Kichererbsen und Käse nach Wahl hinzufügen.

Servieren und genießen.

Eingeschickt von: Annie Lineker

Rührei-Salat



Anleitung

Bei mittlerer Hitze die Butter in der Bratpfanne erwärmen. Sobald sie schmilzt, werden darin die Pilze 5 Minuten goldbraun sautiert. Dann von der Hitze nehmen. Die Eier in einer Schüssel schlagen. Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen. Die Eier über die Pilze gießen, die Hitze aufdrehen und unter Umrühren fest werden lassen.

Auf dem Teller wird ein Bett aus Salatblättern gelegt, darauf wird die Salatmischung mit Paprikawürfeln, Sellerie und Tomaten serviert (Dressing nach Wahl). Die Eier in die Mitte geben und mit getrockneter Petersilie würzen.

Sofort genießen!

Zutaten

- 3 große Bio-Eier
- 200 g Pilze, gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Himalaya Salz
- 1/2 TL Petersilie, getrocknet
- 60 g Sellerie, fein gewürfelt
- 75 g gelbe Paprika, fein gewürfelt
- 75 g rote Paprika, fein gewürfelt
- 75 g Cherrytomaten, gehackt
- 500 g grünes Salatgemüse

Salat mit warmen Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Roter Bete und Endivie

Zutaten

Gekochte, warme Kartoffeln (nicht heiß)

Frühlingszwiebeln, gehackt

Rote Bete - gekocht, erkaltet und in Scheiben geschnitten

Endivie, in 1 cm-Stücke geschnitten

Essig

Olivenöl

Salz und Pfeffer zum Würzen

*Die Menge jeder Zutat hängt ab von der gewünschten Portionsgröße.

Anleitung

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackter Frühlingszwiebel geben.

Bete und Endivie zu der Mischung geben.

Mit pochiertem Hähnchen oder ohne servieren.

Eingeschickt von: Sarah Hougenvv

Salat mit geröstetem Gemüse



Anleitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse vorbereiten und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Olivenöl beträufeln.

10 Minuten rösten, bis die Tomatenhaut aufplatzt und die Pilze braun sind.

Die restlichen Zutaten verrühren und über das warme Gemüse gießen. Servieren und genießen!

Zutaten

270 g Spargel, in 5 cm-Stücke geschnitten

200 g Pilze, z. B. Champignons

12 Cherrytomaten

Salz und Pfeffer zum Würzen

6 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

1-2 EL Meerrettich

1 EL Honig

Warmer Tandoori-Hähnchen-Salat

Zutaten

- 2 Hühnerbrustfilets oder Schenkel
- 1 TL Olivenöl
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 TL Tandoori-Gewürzmischung, als Pulver oder Paste (zum Abschmecken)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Beutel Salatblätter oder Babyspinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Tomate
- 2 Selleriestauden
- 12-16 Weintrauben
- 30 g rohe Cashewkerne oder Erdnüsse - ganz oder gehackt



Anleitung

Das Hähnchen würfeln und in Kokosöl braten. Zum Ende hin die Gewürzmischung dazugeben. Die Hitze herunterdrehen und Joghurt hinzufügen. Salzen und Pfeffern.

Die Salatblätter auf einer Servierplatte verteilen oder auf 4 Schüsseln aufteilen.

Das Gemüse würfeln und auf den Blättern verteilen.

Die Hähnchenmischung mit dem Salat vermischen und das Ganze mit Nüssen bestreuen.

Kann im Sommer auch kalt serviert werden - das Hähnchen vorher kochen und abkühlen lassen, dann weiter vermischen.

Eingeschickt von: Lisa Carruthers – Melbourne, Victoria, Australien

Barbecue-Gemüse-Salat

Anleitung

Für die gebrillten Zwiebeln eine kleine weiße Zwiebel in Butter sautieren, bis sie weich wird. Dann 1/2 EL Barbecuesauce hinzufügen und weitersautieren, bis die Zwiebel vollkommen weich geworden ist.

Für den Salat alle Zutaten vermischen und servieren.

Anderes Gemüse kann verwendet werden, um immer etwas anderes daraus zu machen!

Dieser warme Salat schmeckt gut auf warmen Sandwiches, zu Wraps oder auf Fladenbroten!

Zutaten

1 gebrillte weiße Zwiebel
70 g Brokkoli, in Büschel zerteilt, gedünstet
50 g Blumenkohl, in Büschel zerteilt, gedünstet
2 EL fein geriebene Karotten
2 EL fein gehackter Rotkohl
2 EL fein gehackter gelber Kürbis
1 EL Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)
3 dünne Streifen eingelegter Dillgurken
30 g Salat, fein zerrissen
20 g Alfalfasprossen
2 Scheiben Avocado

Grünes Blattgemüse mit Speck

Zutaten

¼ - ½ rote Paprika, gehackt
1 rote Zwiebel, gehackt
6-8 Scheiben Speck
1 Packung Babyspinatblätter
1 Packung Rosenkohl, tiefgekühlt
50-100 g Parmesan, gerieben
Rinderbrühe-Granulat

Anleitung

Für den Speck eine große Bratpfanne verwenden. Den Speck anschließend auf Küchentücher legen und trocknen lassen. Dann in 2,5 cm-Stücke zerteilen und beiseite stellen.

Die Bratpfanne vom Fett säubern, dann die rote Paprika und Zwiebel darin sautieren, bis das Gemüse knusprig wird. Spinat, Speck und Brühe hinzufügen und etwas weiterkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Rosenkohl in eine mikrowellenfeste Schüssel legen und nach Packungsanweisung kochen.

Den Rosenkohl zum Gemüse in die Bratpfanne geben. Davor jedes Stück Rosenkohl halbieren.

Parmesan hinzufügen und verrühren.

Eingeschickt von: Laura Bolt

Verschiedenes Gemüse



Tomatensalat mit Ziegenmilchkäse

Zutaten

100 g Kopfsalat
4-6 reife Tomaten
½ rote Zwiebel, fein gehackt
8-10 Basilikumblätter
50-100 g Ziegenkäse
125 ml Olivenöl
60 ml Reisweinessig
Salz und Pfeffer

Anleitung

Die rote Zwiebel hacken. Die Tomate würfeln.
Zwiebel und Tomate in eine Schüssel geben und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Dann 30 Minuten marinieren.
Anschließend die Salatblätter auf einen Teller legen.
Basilikum hacken und damit den Salat bestreuen.
Die Tomatenmischung verrühren und auf die Salatblätter geben.
Den Ziegenkäse zerbröseln und über den Salat streuen.
Frisch, lecker und sofort bereit für den Verzehr.

Eingeschickt von: Jeanet Lamoca

Frischer Gartensalat



Zutaten

Römersalat
Frühlingszwiebeln
Grüne Paprika
Salatgurken
Tomaten
Avocados
Pilze
Sellerie
Karotten
Puten- oder Hähnchenbrust
(nach Wahl)

Anleitung

Das Gemüse vermischen.

Pute oder Hähnchen hinzufügen, wenn Fleisch verwendet wird.

Mit dem Dressing Deiner Wahl servieren und genießen.

Der leckerste Salat entsteht aus Gemüse, das frisch aus Deinem Garten kommt!

Eingeschickt von: Tim Smith

Knoblauch-Paprika-Salat

Zutaten

4 große Paprika in allen Farben, gewürfelt
120 g Sellerie, gehackt
130 g Karotten, gehackt
130 g schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
150 g Artischockenherzen, geviertelt
2-3 Knoblauchzehen, gehackt
Natives Olivenöl
Meersalz zum Abschmecken



Anleitung

Die Paprika und die anderen Zutaten hacken (Du kannst auch andere Gemüsesorten verwenden) und vorsichtig miteinander verrühren. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und unterrühren. Anschließend mit Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Um den vollen Geschmack zu genießen, wird der Salat für einige Stunden kaltgestellt.

Dieser Salat schmeckt immer. Der natürliche Geschmack von Paprika, Knoblauch und den anderen Zutaten ist stark genug, um auch ohne zusätzliche Bestandteile gut zu schmecken.

Ergibt 6-8 Portionen, je nach Größe der Mahlzeiten, die dazu serviert werden!

Eingeschickt von: Kate C. – Binghamton, NY

Palmensalat mit Paprika, Tomaten, Artischocken und Oliven



Anleitung

Alle Zutaten vermischen und diese auf Römersalatblättern verteilen.

Mit dem Dressing Deiner Wahl beträufeln und genießen!

PS: Palmherzen kann man in Deutschland übrigens in gut-sortierten Lebensmittelgeschäften in der Dose kaufen!

Zutaten

1 Dose Palmherzen

1 Dose geröstete Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 Dose sonnengetrocknete Tomaten

1 Dose Artischocken, geviertelt

130 g grüne Oliven, mit Knoblauch oder Schimmelkäse gefüllt

40 g Kapern und frisches Basilikum

Römersalat

Salat mit gehackter Gurke und Paprika

Zutaten

2 entkernte Salatgurken
1 kleine gelbe, orangefarbene
oder rote Paprika
1 EL natives Olivenöl
1 EL Rotweinessig
Messerspitze Salz
Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
1 EL frisches Basilikum, in
Stücke zerrissen



Anleitung

Die Gurken der Länge nach vierteln. Dann daraus 1 cm-Stücke machen.

Die Paprika entkernen. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden.

Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Gurken und die Paprika vermischen.

Olivenöl und frisches Basilikum hinzufügen und verrühren.

Ergibt 2 Portionen.

Eingeschickt von: Cameille Thomas – Trincity, Trinidad & Tobago

Keimling-Salat



Anleitung

Salatgemüse, Dill, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen und Hanfsamen vermischen.

Öl, Essig, italienische Gewürzmischung und Zitronensaft vermischen. Mit der Mischung das Gemüse beträufeln und verrühren.

Wenn Du Protein im Salat haben möchtest, kannst Du ihn gut mit einem Stück Hühnerbrustfilet ohne Knochen oder gebrilltem Lachs essen.

Zutaten

Verschiedenes grünes Salatgemüse (Löwenzahnblätter, Radicchio, Rucola, Römersalat, Babyspinat)

Frischer Dill

Brokkoli und/oder Blumenkohl, gehackt

Gesprießte Mungobohnen und grüne Erbsen

1 EL Hanfsamen

1 EL Leinsamenöl

2 EL Apfelweinessig

1 TL italienische Gewürzmischung

½ TL Zitronensaft (am besten frisch gepresst)

Überraschungssalat

Zutaten

1 Römersalatkopf
3 Karotten, gerieben
1 kleine Zwiebel oder 3-4 Schalotten, oder eine Handvoll Schnittlauch, gehackt
1/3 Selleriestamm mit den blattreichen Ende, in dünne Scheiben geschnitten (ca. 3 mm dick)

Je nach Geschmack:

3 rohe, geschälte, kleine Beten, gerieben
4 Radieschen, dünn in Scheiben geschnitten
2 kleine Lauchstauden mit allen Bestandteilen, dünn in Scheiben geschnitten
50 g Erbsen in der Schote

Dressing:

4 EL Apfelweinessig
2 EL Wasser
100 ml - 2 EL natives Olivenöl
1 EL getrocknete Kräuter nach Geschmack



Anleitung

Den Grundsalat schaffen, indem zwei Gruppen an Zutaten vermischt werden. Dann die Salatschüsseln füllen und mit allem garnieren, was sich findet: geriebene Zucchini, gewürfelte grüne Paprika, gewürfelte Avocado, Hüttenkäse, geriebener Käse, hartgekochte Eier in Scheiben oder Würfeln, Reste von Hähnchen, Lachs oder Thunfisch, Kichererbsen, Kidneybohnen, grüne Bohnen, gewürfelte Tomaten, dünn geschnittene Salatgurke, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Pinienkerne, gehackte Nüsse. Dann die Zutaten für das Dressing vermischen. Gut schütteln, bevor es verwendet wird.

*Den restlichen Grundsalat in einem wiederverschließbaren Beutel aufbewahren. Von unten herauf rollen und die Luft herauspressen. Dann verschließen und kühlen. Der fertige Salat bleibt mindestens 5 Tage frisch, wenn er ohne Luft aufbewahrt wird. Die Luft sollte idealerweise immer entfernt werden, wenn der Grundsalat gekühlt wird.

Eingeschickt von: Virginia

Sauerkraut-Salat



Anleitung

Essig, Selleriesamen und Zucker vermischen - erwärmen, damit sich der Zucker auflöst. Die Mischung über alle Zutaten gießen und gut vermischen. Den Salat über Nacht kühlen, bevor er serviert wird.

Dieses Rezept ergibt einen krossen Salat mit Biss!

Der Salat hält sich mehrere Tage.

Zutaten

1,5 kg Sauerkraut, gehackt

4 Selleriestauden, in dünne Scheiben geschnitten

1 große/2 kleine süße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

2 rote Paprika, gedünstet, ohne Haut, in dünne Scheiben geschnitten

2 Karotten, geschält und gerieben

2 Äpfel, gerieben, mit Haut

1 grüne Paprika, entkernt und dünn geschnitten

2 TL Selleriesamen

¼ TL Pfeffer

250 g Stevia

6 - 8 EL Apfelweinessig oder anderer Essig

100 g Pekannüsse, gehackt

Tomaten-Gurken-Salat

Zutaten

5 Tomaten, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Salatgurke, in Scheiben geschnitten
1 grüne Paprika, gehackt
Handvoll Basilikum, gehackt
Handvoll Petersilie, gehackt
6 Knoblauchzehen, fein gehackt (nach Wahl)
2 EL Weißweinessig
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Würzen



Anleitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
Gut verrühren, salzen und pfeffern.
Vor dem Servieren kaltstellen.

Eingeschickt von: Annie Lineker

Salat mit Spargel, gerösteter rote Paprika und Rucola



Anleitung

In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel 1 - 1 1/2 Minuten kochen, bis er grün und weich ist. Dann den Spargel abtropfen lassen und in Eiswasser geben, um den Kochprozess zu stoppen. Noch einmal abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für die Paprika den Grill bei hoher Hitze vorheizen. Dann die Paprika grillen, bis sie stellenweise schwarz wird. Dabei die Paprika wenden, bis jede Seite gebrillt ist. Die Paprika in eine wiederverschließbare Tüte geben. Diese verschließen und die Paprika auf Zimmertemperatur abkühlen lassen (ca. 30 Minuten). Dann die Haut entfernen. Die Paprika auseinanderziehen, dabei die Kerne und den Stängel entsorgen und die Paprika dünn schneiden.

Jeden Teller mit Babyrucola bedecken. Darauf den Spargel legen. Die geröstete Paprika auf diesem anordnen. Mit Vinaigrette beträufeln, mit Oliven und roter Zwiebel garnieren.

Eingeschickt von: Susie Moore

Zutaten

450 g Spargel, geschnitten

150 g Babyrucola

1 geröstete Paprika, in dünne Scheiben geschnitten

45 g Kalamata-Oliven, entkernt und fein gehackt

1/2 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

Vinaigrette aus Balsamico und Dijonsenf (siehe Dressing-Rubrik)

Calicosalat

Zutaten

500 g Zuckermais
450 g grüne Bohnen
150 g grüne Paprika, gewürfelt oder gehackt
150 g rote (oder gelbe/orange) Paprika, gewürfelt oder gehackt
120 g Sellerie, gewürfelt oder gehackt
2 Bündel Frühlingszwiebeln, gehackt oder in dünne Scheiben geschnitten
1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
1 (oder weniger) Salatgurke, geschnitten
125 g Piment, gewürfelt (nach Wahl)



Anleitung

Den Mais und die Bohnen abtropfen lassen. Mais, Bohnen, Paprika, Sellerie, Zwiebeln und Salatgurke in einer großen Schüssel vermischen. Nach Geschmack Piment hinzufügen und unterrühren.

Das Dressing über das Gemüse geben und umrühren. Den Salat bedecken und über Nacht zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

Eingeschickt von: Marilyn Sheldahl – Myrtle Point, Oregon

Gemischtes Gemüse mit Zitronendressing

Anleitung

Die Tomaten halbieren, ausdrücken, die Samen und den Saft entsorgen und dann grob hacken. Die Sellerie diagonal in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.

Die Artischocken abtropfen lassen und in große Stücke haken. Die Schale der Orangen entfernen. Diese halbieren und in dicke Halbmonde schneiden. Beides zusammen mit den Oliven und dem Dill in den Salat geben.

Den Saft einer Zitrone in eine kleine Schüssel geben. Dijon-senf, Knoblauch, getrockneten Dill, Basilikum, Salz und Pfeffer langsam unterrühren. Dann das Öl dazugeben.

Vor dem Servieren die Zitronensaftmischung über den Salatträufeln und vermischen. Der Salat hält sich bei Zimmertemperatur danach mehrere Stunden, im Kühlschrank etwa den halben Tag.

Mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- 8 reife Flaschentomaten
- 6 Selleriestauden
- 3 Paprika, sowohl gelb, orange als auch rot
- 1 kleine rote Zwiebel
- 340 g marinierte Artischocken
- 2 Orangen
- 140 g griechische Oliven, entkernt
- 5 g Dill, frisch, grob gehackt
- 1 Zitrone
- 2 TL Dijon-senf
- 2 große Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL getrocknete Dillblätter
- ½ TL Basilikum, getrocknet
- ½ TL Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 70 ml Olivenöl

Posts Salat ohne Kopfsalat

Zutaten

- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 mittelgroße Paprika (jede Farbe erlaubt)
- 1 große Salatgurke (geschält oder nicht)
- 1 mittelgroße Tomate
- 250 g Hartkäse



Anleitung

Alle Zutaten in 1 cm große Würfel schneiden, oder auch kleiner. Dafür keine Küchenmaschine verwenden - damit es gelingt, muss mit der Hand geschnitten werden.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Über Nacht kühlen. Die Säfte werden aus dem Gemüse fließen und ein leckeres, fertiges Dressing ergeben (es ist kein zusätzliches Dressing nötig).

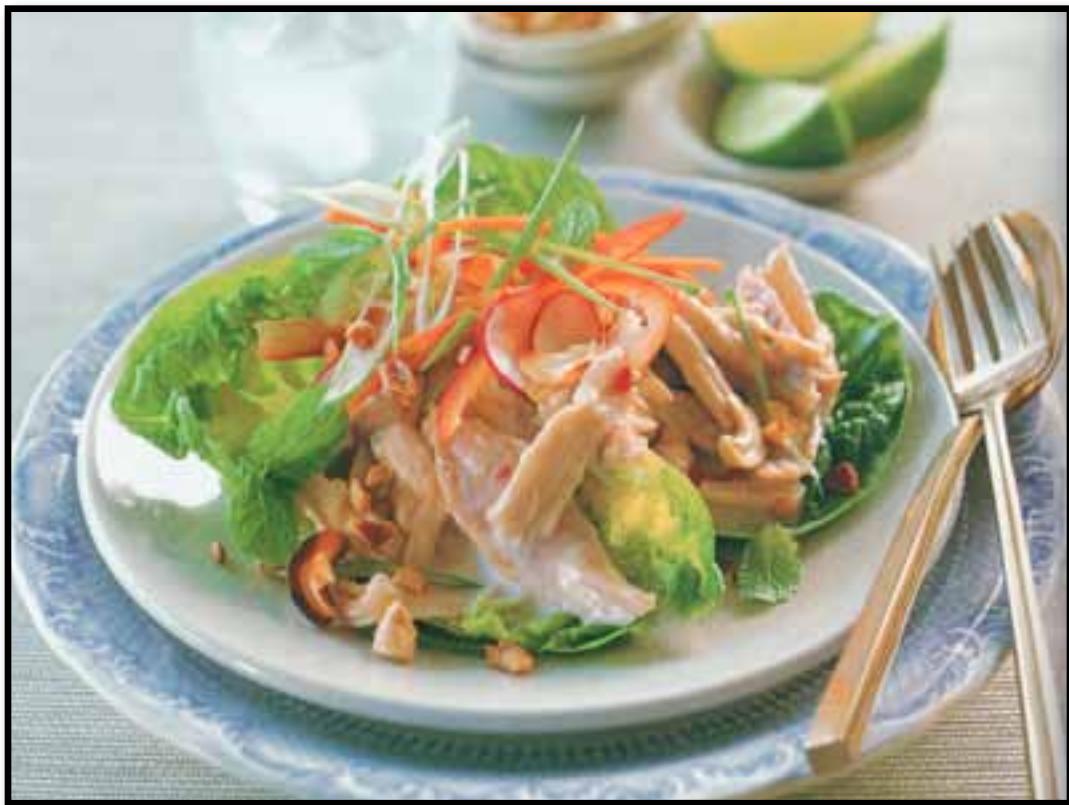
Variationen: Sellerie, Karotten oder beides hinzufügen.

Paprika in allen Farben macht den Salat bunter. Eine handvoll rohe Nüsse fügt dem Salat Fett hinzu, für Protein eignen sich gewürfeltes Hähnchen oder Putenbrust.

Der Salat kann kalorienreichere Mahlzeiten ersetzen.

Die Reste eignen sich auch für eine Suppe.
Eingeschickt von: John und Angela Post

Orientalische Salate



Asiatische Pfanne mit Curry-Linsen

Zutaten

Anbraten:

- 1 Brokkoli
- 1 Senfkohl
- 1/2 Kohlkopf
- 1-2 handvoll Karotten
- 1-2 handvoll Pilze

Dressing:

- Meersalz, Pfeffer und orientalische Gewürze

- Saft einer Zitrone

- Olivenöl (einige EL)

- 2-3 Spritzer Sojasauce

- 90 g Honig

- 1 Stück Ingwer

- 1 Knoblauchzehe

Linsen:

- 200 g Linsen

- 600 ml Wasser

- 2 Würfel Rinderbrühe

- 1 Lorbeerblatt

- 1 TL Salz

- 60 g Butter

- 1 große Zwiebel, gehackt

- 1 Knoblauchzehe, gehackt

- 1 TL Meersalz

- 1-2 EL Currys



Anleitung

Alle gehackten Zutaten in die Küchenmaschine geben und zerkleinern.

Die Dressingzutaten in den Mixer der Küchenmaschine geben und cremig rühren. Den Salat damit beträufeln und mit Sesamsamen garnieren.

Linsen, Wasser, Rinderbrühe, Lorbeerblatt und Salz zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Butter, Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne sautieren. Dann salzen und mit Currys würzen.

Nach kurzem Sautieren die Linsen hinzufügen, verrühren und auf dem rohen gehackten Gemüse verteilen.

Eingeschickt von: Christina Rohrer – Kyoto, Japan

Teriyaki-Ingwer-Pilze



Zutaten

- 2 EL Kokosöl
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 TL Ingwer, frisch, gehackt
- 240-290 g kleine Pilze
- 100 g Honig/Teriyaki-Sauce

Anleitung

Bei hoher Hitze den Wok vorheizen. Mit Kokosöl benetzen. 3 Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 1 Minute sautieren. Ingwer hinzufügen und 30 Minuten unter Umrühren braten.

Die Pilze hinzufügen und 1-2 Minuten braten, bis sie weich werden. Teriyakisauce hinzufügen und 2 Minuten braten, bis die Pilze damit glasiert sind. Dann die letzte Frühlingszwiebel hinzufügen (diagonal geschnitten).

Mit Jasminreis und gedünstetem Gemüse servieren, oder als Beilage zu gegrilltem Lamm, Hähnchen oder Würstchen.

Eingeschickt von: Mary Blanch

Thailändischer Hähnchensalat

Zutaten

Fettarme Hühnerbrust oder Hähnlerschenkel

Salatmischung

Cherrytomaten oder andere Tomaten

Salatgurke

Rote oder orangefarbene Paprika

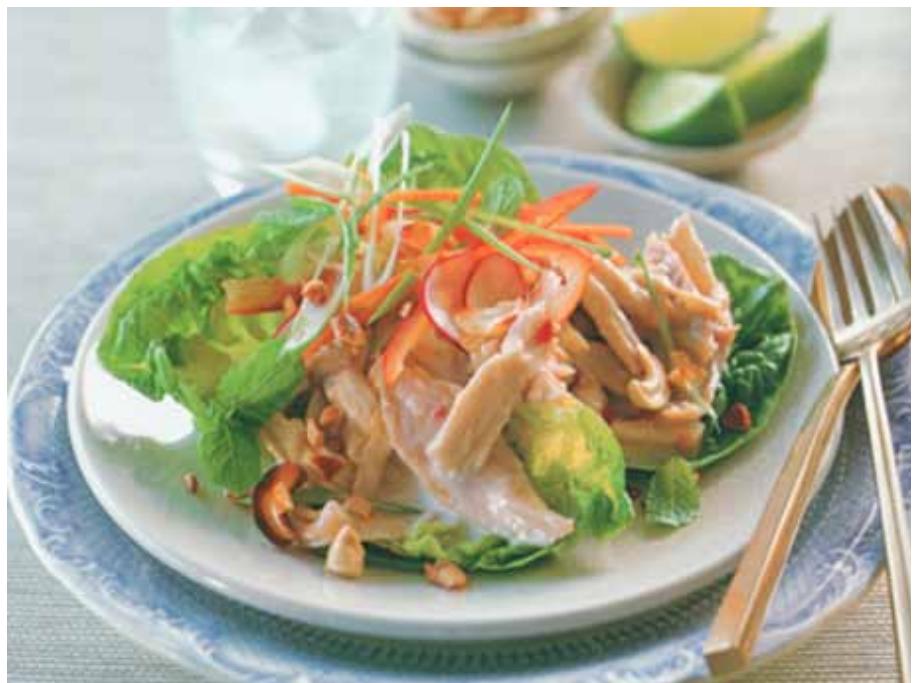
Rote Zwiebel oder Frühlingszwiebeln

Kokosöl

Thaigewürze (Chili, Zitronengras, Kreuzkümmel, Kurkuma, etc. - kann als fertige Mischung gekauft werden)

Knoblauch, Ingwer, Meersalz

Mandeln oder Cashewkerne



Anleitung

Das Hähnchen würfeln. In Kokosöl zusammen mit den Gewürzen, Ingwer und Knoblauch sautieren.

Den Salat aus den restlichen Zutaten mischen.

Das warme Hähnchen und die Mandeln zum garnieren verwenden.

Mit Reis servieren.

Eingeschickt von: Angela Lett

Chinesischer Spinatsalat

Anleitung

Reis, Spinat, Bohnensprossen, Sellerie, Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer großen Schüssel vermischen.

Rosinen und Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Mit Petersilie garnieren.

Ca. 1 ½ - 2 Stunden vor dem Servieren mit Dressing beträufeln.

Das Rezept ergibt einen großen Salat - er eignet sich bestens als Mitbringsel für ein Buffet!

Zutaten

400 g Reis, gekocht

1 Tüte Spinatblätter

1 Tüte Bohnensprossen

3-6 Selleriestauden, in kleine Stücke geschnitten

70 g Rosinen

120 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten

1 grüne Paprika (für mehr Farbe ½ rote und ½ grüne Paprika)

2 Blätter Petersilie

10 g Frühlingszwiebeln

20 g Sonnenblumenkerne

Tamari-Olivenöl-Sauce (siehe Dressing-Rubrik)

Bokin' Awesome-Salat

Zutaten

170 g Senfkohl
130 g Babykarotten, gehackt
70 g süße Erbsen
60 g Pilze
40 g Zwiebeln, gehackt
1 EL Knoblauch, gehackt
½ TL Cayennepfeffer
Pfeffer zum Abschmecken
2-3 EL Kokosöl (nach Wahl)
Fettarmer Biohandkäse
120 ml Wasser



Anleitung

Eine große Bratpfanne oder den Wok vorwärmen. 1/3 des Wassers hineingießen (sorgt dafür, dass nichts anbrennt). Je nach Bedarf Wasser hinzufügen.

Zuerst die Karotten hinzufügen und unter Umrühren weichkochen. Dann die Pilze, Erbsen, Zwiebel, Knoblauch und Käse hinzufügen. Die Zutaten weichkochen.

Senfkohl zuletzt hinzufügen, zusammen mit Kokosöl (nach Wahl) und Cayennepfeffer.

Sobald die Blätter verwelkt wirken, wird die Hitze heruntergedreht. Anschließend das Gemüse kurz abkühlen lassen und warm servieren.

Eingeschickt von: Katie Burkhart – Kariya, Japan

Quinoa-Salate



Quinoa-Salat mit Äpfeln und Mandeln

Zutaten

170 g Quinoa
480 ml Wasser
2 EL Honig
50 ml Zitronensaft
1/2 TL Salz
3 EL Olivenöl
125 g Äpfel, geschält, gewürfelt
120 g Sellerie, fein gehackt
50 g Rosinen
20 g Petersilie, gehackt
70 g Mandeln, grob gehackt



Anleitung

Quinoa waschen und in Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte absorbiert sein. Dann kurz abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Honig, Zitronensaft und Salz vermischen, dabei nach und nach das Öl hinzufügen.

Die anderen Zutaten hinzufügen und vermischen.

Genießen.

Eingeschickt von: Jeanne Molnar - Kennedy, Saskatchewan, Kanada

Salat mit Quinoa, schwarzen Bohnen und Mais



Anleitung

Die ersten 3 Zutaten zusammen mit 1/2 TL Salz in einer kleinen Schüssel vermischen; das Dressing beiseite stellen.

Den Saft vom Mais zum Kochen bringen. Quinoa und Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Deckel 10 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa die Flüssigkeit absorbiert hat und weich geworden ist. Die Mischung in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann den Mais und die restlichen Zutaten hinzugeben, das Dressing hinzufügen und vermischen. Den Salat kühlen.

Ergibt 4 Portionen.

Zutaten

2 EL Saft einer halben Zitrone

50 ml Olivenöl

2 EL Koriander, gehackt
Meersalz

70 g frischer oder tiefgekühlter Mais (weichkochen und einen Teil des Kochwassers aufbewahren)

90 g Quinoa

¼ TL Kreuzkümmel

60 g schwarze Bohnen

1 mittelgroße Tomate, klein gewürfelt

2 EL rote Zwiebel, gehackt

Schwarzer Quinoa-Salat mit Lachs

Zutaten

1 gekochtes Lachsfilet, zerteilt
90 g Quinoa, schwarz
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
1 EL Butter
1 mittelgroße Karotte, gerieben
1 Büschel Koriander, frisch
1/3 TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
Ingwer, getrocknet
2 frische Paprika: 1x rot, 1x orange
Za'atar (Kräutermischung aus dem Mittleren Osten mit Thymian und Sesamsamen)

Anleitung

Quinoa in Wasser mit Öl, Salz und Kreuzkümmel kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Butter in einer großen Bratpfanne erwärmen. Knoblauch, Zwiebel und Karotte hinzufügen. Koriander frisch schneiden und in die Pfanne geben. Die Quinoa hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und/oder Ingwer würzen. Den Lachs unterrühren und gut vermischen.

Die Mischung in eine große Salatschüssel geben und mit langen Streifen roter und orangefarbener Paprika garnieren.

Kühlen und genießen!

Eingeschickt von: Debbie Gelbard - Israel

Quinoa-Mango-Salat



Anleitung

Quinoa waschen und 10 Minuten in Wasser kochen. Die Quinoa sollte das Wasser komplett aufsaugen. Danach mit einer Gabel zerteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Mango, Salatgurke, Mandeln und Kürbiskerne in einer Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing Butterschmalz zusammen mit Kurkuma 30 Sekunden in einer kleinen Bratpfanne erhitzen, dann abkühlen lassen. Zitrone oder Saft hinzufügen. Olivenöl, Koriander, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die abgekühlte Quinoa mit der Mangomischung verrühren, das Dressing über den Salat geben und vermischen.

Zutaten

170 g Quinoa

480 ml Wasser

1/4 TL Salz

1 Mango, geschält und gewürfelt

70 g Salatgurke, in 1 cm dicke Würfel geschnitten

35 g Mandeln

2 EL geröstete Kürbiskerne

Dressing:

1 TL Butterschmalz

1 TL Kurkuma (gelber Ingwer)

1 Limette oder 1/2 Zitrone, entsaftet

2 EL Olivenöl

2 EL Koriander, frisch, gehackt

Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Kichererbsen-Quinoa-Salat

Zutaten

400 g Kichererbsen aus der Dose, gewaschen
340 g Quinoa, gekocht
60 g Sellerie, fein gehackt
10 g Frühlingszwiebeln, gehackt
130 g Salatgurke, gewürfelt
1 Avocado, gewürfelt
70 g rohe Kürbiskerne
40 g Kokosflocken, ungesüßt
100 g Preiselbeeren, getrocknet
1/2 TL Kreuzkümmel (nach Wahl)

Dressing:

2 EL Apfelweinessig
2 EL junges Olivenöl
1/2 TL Himalayasalz 2 TL Honig (nach Wahl)



Anleitung

Die erste Gruppe Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Die Zutaten für das Dressing verrühren. Die Mischung auf den Salat geben und gut vermischen.

Ergibt 4-6 Portionen.

Eingeschickt von: Molly Mammen – Mississauga, Ontario, Kanada

Warmer Quinoa-Salat

Anleitung

Kürbis und Süßkartoffel in Kokosöl weich braten.

Wasser/Brühe und Quinoa zum Kochen bringen, den Deckel aufsetzen und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Dann von der Hitze nehmen.

Quinoa mit der Gabel zerteilen und mit dem Spinat vermischen. Den Deckel aufsetzen und einige Minuten erwärmen, bis der Spinat verwelkt aussieht.

In einer großen Schüssel Quinoa und Spinat mit dem gerösteten Gemüse vermischen.

Das Dressing darübergießen und verrühren.

Schmeckt warm gut, kann aber auch kalt serviert werden.

Guten Appetit!

Zutaten

90 g Quinoa

240 g Hühner-/Gemüsebrühe

30 g Walnüsse

1 Süßkartoffel, gewürfelt

100 g Kürbis, gewürfelt

100 g Babyspinat, zerrissen

Olivenöl & Zitronensaft-Dressing (siehe Dressing-Rubrik)

Kohl-Quinoa-Salat

Zutaten

- 1 Kohlkopf, klein gehackt
- 170 g Quinoa, gekocht
- 2 EL japanischer Rettich, gerieben*
- 3 Frühlingszwiebeln, gehackt, oder $\frac{1}{4}$ mittelgroße weiße Zwiebel
- 2 EL Nüsse und Kerne
- 2-3 EL Olivenöl
- 2-3 EL Apfelweinessig & Zitronensaft
- 2 EL Limettensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Ingwer, gemahlen
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Stevia
- 1-2 EL Tahini (Sesamcreme)

*Der abgebildete Salat verwendet statt Rettich Tomaten.



Anleitung

Für die Mischung aus Nüssen und Kernen:

In einer Mahlmaschine für Kaffee die Mandeln, Cashewkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, etc. mahlen.

Olivenöl, Säfte, Ingwer, schwarzen Pfeffer, Stevia und Tahina vermischen. Mit der Quinoa vermischen.

Alle Salatzutaten mit der Quinoamischung verrühren. Die Mischung aus Nüssen und Kernen darauf verstreuhen.

Ergibt ein leckeres Mittagessen, zu dem Tomate in Scheiben passt!

Eingeschickt von: Dave Chubirka

Salat aus dem Kühlschrank



Anleitung

Den Putenspeck und den Spargel in Butter braten. Anschließend den Putenspeck in kleine Stücke zerteilen.

Alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Putenspeck und Spargel zum Garnieren verwenden und gießen!

Zutaten

Quinoa, genug für eine Person (vorkochen und am Vorabend aus dem Gefrierschrank nehmen)

2 Streifen Putenspeck

6 Cherrytomaten, halbiert

10 cm einer Salatgurke, geschält, gewürfelt

Gelbe Paprika, gewürfelt

1 EL Hummus mit Zitrone & Koriander

Gemahlener schwarzer Pfeffer

Meersalz, gemahlen

2 Spargelstängel

1 TL Butter

Salate mit Avocado



Salat mit Avocado, Gurke, Mango und Sultaninen

Zutaten

1 Avocado
70 g Salatgurke
1 Mango
40 g Rosinen
35 g Pinienkerne oder Walnüsse (oder beides)
1 gelbe Paprika, getrocknet
70 g Shrimps (oder Kichererbse für Vegetarier)
130 g Naturjoghurt
1 TL roher Honig
Pfefferminzblätter, gehackt
1 EL Balsamico
1 TL Dijonsenf
Messerspitze Salz
Grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung

Die Salatgurke grob hacken und mit der Mango und der Avocado in eine Schüssel geben. Die Sultaninen, Nüsse, Paprika und Garnelen hinzufügen.

In einer anderen Schüssel Joghurt, Senf, Honig und Essig vermischen. Dann die Minze, Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Joghurtmischung mit dem Salat verrühren. Für mehr Geschmack kann die Schale einer Zitrone auf dem Salat verrieben werden.

Eingeschickt von: Agnes Lambert

Biltong-Salat



Anleitung

Alle Zutaten für den Salat vermischen.

Den Salat mit Zaziki als Dressing servieren.

Ergibt 2 Portionen.

Guten Appetit.

Zutaten

1 Salatgurke, in Scheiben geschnitten

1 Paket Rucola und Wasserkresse

1 Avocado

1 gelbe Paprika

1 Bündel Tomaten

1 reife Mango, in Scheiben geschnitten

200g luftgetrocknetes Rindfleisch in Scheiben

60g Fetakäse

Jay-Jay Salat

Zutaten

½ frischer Kopfsalat (zerrissen)
½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten
½ rote Paprika, gehackt
½ gelbe Paprika, gehackt
100-150 g kleine Tomaten, halbiert
50-75 g weiße Pilze, in Scheiben geschnitten
1 große Avocado, gewürfelt
75-125 g Fetakäse, gewürfelt
3-4 große Bio-Eier, hartgekocht und in Scheiben geschnitten

Anleitung

Die Zutaten in eine große Salatschüssel geben.
Kühlen und servieren.
Nach Geschmack mit Petersilie und Oregano bestreuen.
Ergibt 4 komplette Mahlzeiten oder 8-10 Beilagen.

Eingeschickt von: Joggie & Julia - Südafrika

Salat mit Weintrauben, Tomaten und Avocado



Anleitung

In einer Glasschüssel Tomaten, Petersilie, Koriander, Öl, Zitronensaft und Zwiebeln vermischen.

Avocados und Salz hinzufügen und vorsichtig unterrühren.

Wenn der Salat nicht sofort serviert wird, sollte er kaltgestellt werden.

Ergibt 4 Portionen.

Zutaten

500 g Flaschentomaten

30 g Petersilie oder Koriander, oder beides

2 EL natives Olivenöl

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 kleine Vidaliazwiebel, dünn geschnitten

3 kleine oder 2 große Avocados, gehackt

Meersalz

Guacamole-Salat

Zutaten

500 g Flaschentomaten, halbiert

1 gelbe Paprika, gewürfelt

460 g schwarze Bohnen

80 g rote Zwiebel, gewürfelt

2 EL Jalapenos, gehackt

$\frac{1}{2}$ TL frisch geriebene Limettenschale

4 Avocados, gehackt

2 Limetten

50 ml Olivenöl

1 EL Meersalz

$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Knoblauch

$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer



Anleitung

Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Cayennepfeffer mit dem Schneebesen verrühren.

Gemüse, Bohnen und Zwiebeln vermischen.

Die Limettensaftmischung über das Gemüse geben.

Gut verrühren.

Vor dem Servieren gehackte Avocado hinzufügen.

Eingeschickt von: Lona Pierce – Lexington, Tennessee

Salat mit Avocado, Palmherzen und roten Zwiebeln



Anleitung

Die Palmherzen und die Avocado in 2 cm-Stücke schneiden und in einer großen Schüssel vorsichtig mit einem Spatel mit der Zwiebel und der Vinaigrette verrühren.

Anschließend 8 Salatschüsseln mit Salatblättern auslegen und die Avocadomischung darauf verteilen.

Zutaten

430 g Palmherzen

4 feste Avocados

1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

Salatblätter (ca. 2 Köpfe)

Koriander-Vinaigrette (siehe Dressing-Rubrik)

*Der abgebildete Salat verwendet Quinoa und schwarze Bohnen.

Frühsommer-Salat

Zutaten

3 Streifen Räucherspeck
8-10 große Römersalatblätter
1 Birne
1/2 große Avocado
40 g Kirschen oder Preiselbeeren
15 g Sonnenblumenkerne
2 EL Deiner Lieblings-Vinaigrette
Salz und Pfeffer



Anleitung

Den Speck braten und auf einem Stück Küchenrolle abkühlen lassen.
Den Salat waschen und abtropfen lassen.
Die Birne und die Avocado schneiden.
Die Kirschen und den Speck grob hacken.
Alle Zutaten vermischen und mit Vinaigrette bedecken.
Ergibt 2 Portionen.

Eingeschickt von: Danielle Hawkins – Dallas, Texas

Salate mit Bohnen



Zwei-Bohnen-Salat mit Reis

Zutaten

600 g Reis, gekocht
500 g Pintobohnen
500 g schwarze Bohnen
300 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
120 g Sellerie in Scheiben
1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt
250 g Chilis aus der Dose
30 g Petersilie oder Koriander, gehackt
Knoblauchdressing (siehe Dressing-Rubrik)

Anleitung

In einer großen Schüssel den gekochten Reis mit Pintobohnen, schwarzen Bohnen, Erbsen, Sellerie, gehackten grünen Chilischoten und Koriander oder Petersilie vermischen.

Das Dressing hinzufügen und vorsichtig vermischen. Bedecken und bis zu 24 Stunden kühlen.

Dieses Rezept eignet sich bestens für Partys - es ergibt 16 Portionen.

Eingeschickt von: Jackie Gordon

Salat aus weißen Bohnen und Artischocken



Anleitung

Die Zutaten für den Salat vermischen und kühlen, bis der Salat serviert werden soll. Dann mit Dressing beträufeln und umrühren.

Für das Dressing werden alle Zutaten in einen Becher gegeben und gut geschüttelt (es entsteht genug Dressing, um welches aufheben zu können).

Der Salat eignet sich bestens, wenn man Gäste erwartet.

Zutaten

330 g Bio-Spinat, fein gehackt
150 g rote Paprika in Streifen
85 g Sellerie in Scheiben
60 g Zwiebel in dünnen Scheiben
590 g weiße Bohnen aus der Dose
435 g Artischockenherzen, geviertelt
Basilikum, frisch, gehackt (so viel Du willst)

Dressing:

5 EL Bio-Rotweinessig
4 EL junges Olivenöl
1 TL Tomatenmark
Messerspitze Salz
Ein paar Tropfen Tabasco
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Kichererbsensalat

Zutaten

1 Dose Kichererbsen
250 g Edamame
1 kleine Salatgurke, gewürfelt
½ rote Paprika, gewürfelt
½ kleine rote Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
Rohe Mandeln, geschält (nach Wahl)
Schnittlauch (nach Wahl)
Fetakäse (nach Wahl)
Olivenöl
Balsamico



Anleitung

Kichererbsen, Edamame und Gemüse gemischen.
Mandeln und Feta hinzufügen.
Für das Dressing Olivenöl und Balsamico verwenden.

Eingeschickt von: Julie

Salat mit Kichererbsen, Fenchel und Paprika

Anleitung

Alle Zutaten in einer Glas- oder Tonschüssel vermischen.

Vor dem Servieren kühlen. Der Geschmack wird stärker, wenn der Salat über Nacht gekühlt wird - wenn er sich so lange hält.

Ergibt 2-3 Portionen.

Zutaten

1 rote Zwiebel, gewürfelt

1-2 rohe Fenchelknollen, in Stücke geschnitten

1-2 rote Paprika, in Stücke geschnitten (ohne Kerne)

200-400 g Kichererbsen

Koriander & Petersilie, gehackt

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

50 ml Olivenöl

Saft einer Zitrone

Salat mit schwarzen Bohnen und Hüttenkäse

Zutaten

Kopfsalat mit roten Blättern
Kopfsalat mit grünen Blättern
Römersalat
Salatgurken, in Scheiben geschnitten
Gelbe Paprika
Grüne Paprika
Sellerie
Flaschentomaten
Schnittlauch
120 g schwarze Bohnen
100 g Hüttenkäse mit Zimt
Meersalz
Pfeffer
1 TL Dijonsenf
2 EL + 1 TL Rotweinessig
120 ml Olivenöl



Anleitung

Gemüse, Bohnen und Hüttenkäse vermischen (am Bild kannst Du Dich orientieren, wenn Du die Zutaten schön anordnen willst!).

Den Salat mit einer Mischung aus Dijonsenf, Rotweinessig und Olivenöl beträufeln.

Eingeschickt von: Christina Long

Salat mit grünen Bohnen und Minze



Anleitung

Die Bohnen waschen und die Enden abtrennen; danach halbieren oder dritteln. Dann 13 Minuten in kochendes Wasser geben. Danach abtropfen lassen und 5 Minuten in eiskaltes Wasser geben; abtropfen lassen und kühlen.

Öl, Minzblätter, Essig, Salz, Knoblauch und Pfeffer 20 Sekunden in der Küchemnaschine vermischen; beiseite stellen. Die Bohnen in eine große Schüssel geben und mit getoasteten Walnüssen, roten Zwiebeln und Feta garnieren. Das Dressing vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Am besten wird er 2 Stunden im Voraus oder am Vortag gemacht, damit sich der Geschmack entfalten kann.

Ergibt 6-8 Portionen.

Anmerkung: Die Walnüsse auf ein Backblech oder in eine flache Bratpfanne geben und im Ofen 5 Minuten grillen, bis sie braun und aromatisch werden. Dabei ein- oder zweimal wenden.

Eingeschickt von: Michael Till - Katy, Texas

Zutaten

650 g frische grüne Bohnen
50 ml natives Olivenöl
30 g Minze, frisch gehackt
50 ml Weißweinessig
½ TL Salz
1 Knoblauchzehe
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
120 g getoastete Walnüsse
160 g rote Zwiebel, gehackt
150 g Feta, zerbröseln

Kichererbsensalat

Zutaten

- 170 g Quinoa
- 480 ml Wasser
- 2 EL Honig
- 50 ml Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 110 g Äpfel, geschält, gewürfelt
- 120 g Sellerie, fein gehackt
- 60 g Rosinen
- 30 g Petersilie, gehackt
- 70 g Mandeln, grob gehackt

Anleitung

Quinoa waschen und zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Anschließend mit der Gabel zerteilen und abkühlen lassen.

In einer kleinen Schüssel Honig, Zitronensaft und Salz vermischen und das Öl nach und nach dazugeben.

Alle anderen Zutaten hinzufügen und die Dressingmischung unterrühren.

Guten Appetit.

Eingeschickt von: Jeanne Molnar - Kennedy, Saskatchewan, Kanada

Schnell-Schnell-Salat



Zutaten

1 Bündel Sellerie
260 g Kidneybohnen
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Roher Apfelweinessig
3 TL Leinsamenöl

Anleitung

Der Salat ist in 60 Sekunden fertig. Er ist erfrischend, schmeckt lecker, passt zur Abnehm-Lösung und fällt auf!

Alle Zutaten vermischen und verrühren.

Folgende Gewürze passen dazu - Cayennepfeffer, Knoblauch, Zitronenpfeffer, Essig, usw.

Salat mit roten, weißen und schwarzen Bohnen

Zutaten

465 g Kidneybohnen
465 g schwarze Bohnen
465 g weiße Bohnen
465 g Zuckermais
100 ml Olivenöl oder anderes Öl
50 ml Reisweinessig oder Apfelweinessig
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Kreuzkümmel
½ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Chilipulver
¼ TL Cayennepfeffer



Anleitung

Die Bohnen und den Mais in einer mittelgroßen Rührschüssel vermischen.

Öl, Essig und Gewürze in einer Schüssel vermischen. Den gesamten Inhalt über die Schüssel mit der Bohnenmischung geben. Das Ganze gut umrühren.

Der Salat kann sofort serviert oder im Voraus zubereitet und bis zu 8 Stunden zum Marinieren kaltgestellt werden.

Rezept stammt aus: The Can Opener Gourmet von Laura Karr

Eingeschickt von: Dianne

Brokkolisalate



Brokkoli-Blumenkohl-Salat

Zutaten

110 g Brokkoli, frisch
50 g Blumenkohl, frisch
70 g Karotten in Scheiben
170 g Hühnerbrust, gewürfelt
6 Cherrytomaten, halbiert
Dressing aus Rotweinessig &
Honig (siehe Dressing-Ru-
brik)

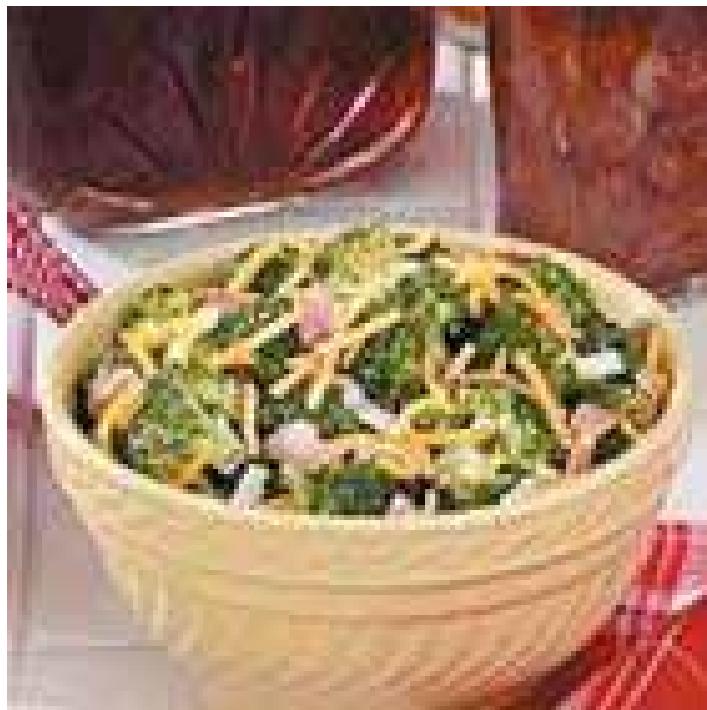


Anleitung

Das Gemüse und das Hähnchen vermischen.
Das Dressing über den Salat geben.
Mindestens 4 Stunden bedeckt kühlen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren abtropfen lassen.
Alternative: Brokkoli, Blumenkohl und Karotten 2-3 Minuten dünsten, wenn sie weicher sein sollen. Der Salat schmeckt auch ohne Honig gut, wenn Süße vermieden werden soll.

Eingeschickt von: Grace – Springboro, Ohio

Brokkolisalat



Anleitung

Mayonnaise, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Brokkoli geben.

Die Stämme schneiden und zusammen mit den Aprikosen in der Küchenmaschine fein hacken.

Alle Zutaten vermischen. Stevia hinzufügen.

Schmeckt am besten, nachdem er mehrere Stunden gekühlt wurde. Der Salat hält sich gekühlt einige Tage.

Ergibt 18 Portionen.

Zutaten

2 große, frische Brokkoli, in Büschel zerteilt

450 g Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)

Stevia zum Abschmecken (ca. 1/8 TL)

100 ml Essig

½ TL Salz

¾ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

370 g getrocknete Preiselbeeren

190 g getrocknete Aprikosen

250 g roher Bio-Käse, gerieben

130 g Mandeln, geschält (können getoastet sein)

1 rote Zwiebel, gewürfelt

Frischer Brokkolisalat mit Rosinen

Zutaten

- 4-5 frische Brokkoli
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 145 g weiße Rosinen
- 100 g Cashewkerne, Walnüsse oder Pekannüsse
- 1 EL Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)
- Saft einer Zitrone
- 1 TL brauner Zucker

Anleitung

- Brokkoli in kleine Stücke zerteilen.
- Die Zwiebel hacken.
- Die Nüsse hacken.
- Brokkoli, Zwiebel und Nüsse vermischen. Rosinen hinzufügen.
- Mayonnaise, Zitronensaft und braunen Zucker verrühren.
- Die Mischung über den Salat geben.

Eingeschickt von: Ravit Elkis Jaegermann – Herzeliya, Israel

Brokkoli-Erbsen-Salat



Anleitung

Das Gemüse vermischen und die Mandeln untermischen.
Dill und Mayonnaise hinzufügen und gut verrühren.
Entweder gekühlt oder bei Zimmertemperatur servieren.

Zutaten

140 g Brokkoli, in kleine Stücke zerteilt
130 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
100 g Blumenkohl, in kleine Stücke zerteilt (nach Wahl)
2 Selleriestauden in dünnen Scheiben
40 g Mandeln, können geröstet sein
1 TL Dill, frisch
120-230 g Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)

Brokkoli-Tomaten-Salat

Zutaten

1 große oder 2 kleine rote Zwiebeln
140 g frische Brokkoli
360 g Tomaten, gehackt
90-130 g Fetakäse
3 EL Olivenöl
3 EL Apfelweinessig
1 große oder 2 kleine Knoblauchzehen, gerieben
1 TL Senf
Salz und Pfeffer zum Würzen



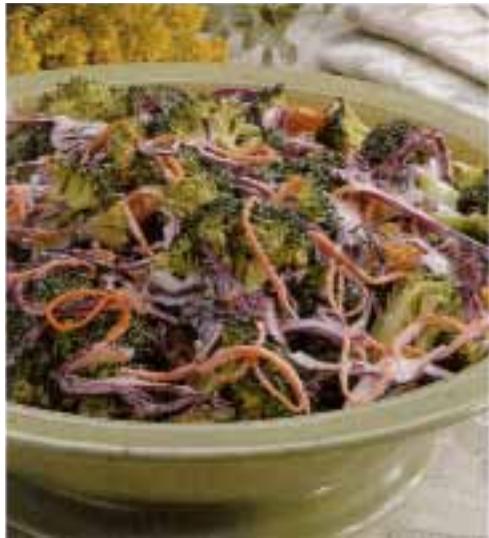
Anleitung

Der Schlüssel dieses Salates liegt darin, die Zwiebeln zu marinieren: Dazu Olivenöl, Essig, Knoblauch und Senf (mit Salz und Pfeffer gewürzt) am Morgen vermischen. Die Zwiebeln dünn in Scheiben schneiden und mit der Marinade bedecken. Den ganzen Tag kühlen.

Vor dem Servieren die anderen Zutaten dazugeben. Genießen!

Eingeschickt von: Ravit Elkis Jaegermann – Herzeliya, Israel

Nussiger Brokkolisalat



Anleitung

Die Hühnerbrustfilets in Olivenöl braten. Abkühlen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden (ca. 7,5 cm lang).

Den Kohl und die Karotten in kleine Stücke schneiden.

Die Oliven abtropfen lassen und halbieren.

Du kannst dazu ein Dressing Deiner Wahl verwenden (siehe Dressing-Rubrik).

Alle Zutaten vermischen und genießen!

Zutaten

2 Hühnerbrustfilets (nach Wahl)
70 g Speckstücke (nach Wahl)
140 g Kohl
2 Karotten
150 g geschnittene Zwiebeln
140-210 g frische Brokkoli
140 g reife Oliven (nach Wahl)
150 g Sonnenblumenkerne
110 g geschälte Mandeln

Salate mit Obst



Bananensalat mit Curry

Zutaten

2 große, feste Bananen
1 grüner Apfel, geschält
2 EL Zitronensaft
120 g Naturjoghurt
70 g Rosinen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Messerspitze Cayennepfeffer
½ TL Salz
2 EL getoastete Kokosnuss



Anleitung

Die Bananen schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Den Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Bananen, Apfel und Zitronensaft vermischen.

Den Joghurt mit Sultaninen, gemahlenem Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz mischen. Über die Bananenmischung geben und vorsichtig verrühren.

Vor dem Servieren den Salat mit Kokosstücken bestreuen.

Eingeschickt von: Edna Pearson

Salat mit grünen Äpfeln



Anleitung

Joghurt, Honig und Meerrettich vermischen. Den Wirsing und die Apfelscheiben dazugeben.

Vor dem Servieren 1 Stunde kaltstellen.

Ergibt 4 Portionen.

Zutaten

185 g Naturjoghurt

1 EL Honig

1 EL Meerrettich, gerieben

140 g Wirsing, gehackt

150 g grüne Äpfel, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten

Banana Delight-Salat

Zutaten

- 1 Banane
- 1 EL Honig
- 1/6 einer Zitrone
- 60 g Himbeeren
- 1 ½ EL Leinsamen, gemahlen



Anleitung

Die Banane in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Leinsamenflocken hinzufügen und vorsichtig unterrühren.

Himbeeren hinzufügen und das ganze mit Honig beträufeln.

Ergibt 1-2 Portionen. Für einen größeren Salat kann mehr Obst verwendet werden.

Jede andere Obstsorte kann verwendet werden - das Rezept schmeckt besonders gut zu frischer Ananas oder Pfirsichen als Ersatz für die Himbeeren.

Eingeschickt von: Nancy

Beerensalat



Anleitung

Die Zutaten für den Salat vermischen.

Für das Dressing alle notwendigen Zutaten vermischen und damit den Salat beträufeln, sobald er serviert werden soll!

Zutaten

Verschiedenes Salatgemüse

Spinatblätter

Rote Zwiebel (in dünnen Scheiben)

Erdbeeren (geschnitten)

Andere Beeren

Ziegenkäse (nach Wahl)

Grob gehackte Nüsse

Dressing:

220 ml Olivenöl

2 EL Limettensaft

50 ml Balsamico

50 ml Wein

30 g Beeren

Salz und Pfeffer

Avocadosalat mit Erdbeer-Balsamico

Zutaten

Handvoll Babyspinat oder Friséé

1/4 Avocado

2-3 Erdbeeren

1/4 Zwiebel

1 EL Balsamico

1 EL Kokosöl

Walnüsse (nach Wahl)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*die Mengen sind auf eine Person abgestimmt



Anleitung

Bei mittlerer Hitze Kokosöl oder Butter in einer mittelgroßen Bratpfanne vorwärmen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und 1-2 Minuten sautieren, bis sie leicht karamellisiert. Dann umrühren und 2 Minuten weiterbraten. Die Hitze niedriger stellen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Je länger, desto süßer werden sie.

Den Salat waschen und beiseite stellen.

Essig und Öl verrühren und beiseite stellen. Weniger Balsamico macht das Dressing süßer und verringert den Alkoholgeschmack. Das ganze zum Köcheln bringen und 5 Minuten stehen lassen.

Den Salat auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und Avocado, Erdbeeren und Walnüsse für den Biss darauf verteilen. Das ganze mit der karamellisierten Zwiebeln abrunden und mit Dressing beträufeln. Dann mit schwarzem Pfeffer bestreuen. Genießen.

Eingeschickt von: Jennipher Hau – Vancouver, Washington

Birnensalat



Zutaten

- 1 kleiner Kopf Römersalat oder Salatherzen
- 1 große Birne, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel in dünnen Scheiben
- 100-200 g Pekannüsse
- 40 g Fetakäse oder Schimmelmilch
- Birnendressing (siehe Dressing-Rubrik), Himbeer-Vinaigrette oder Rotwein-Vinaigrette

Anleitung

Salat, Birne und Zwiebel vermischen. Mit Pekannüssen und Käse bestreuen. Dann das Dressing über den Salat träufeln.

Für das Dressing alle Zutaten vermischen.

Gekochtes Hähnchen hinzufügen und es entsteht eine volle Mahlzeit.

Du kannst aus diesem Salat eine leckere Variation machen, indem Du die Birne durch einen Apfel tauschst.

Salat aus frischen Früchten und Nüssen

Zutaten

Weintrauben
Erdbeeren
Kiwi
Salat
Babyspinatblätter
Pekannüsse oder Mandeln, gehackt
Sesamdressing



Anleitung

Erdbeeren Kiwi, Weintrauben (und alle anderen Obstsorten, die Dir schmecken) zerschneiden.

Salatblätter und Babyspinat zerreißen und darauf das Obst legen. Pekannüsse oder Mandeln hinzufügen. Zuletzt mit Mohnsamendressing beträufeln.

Mit Lachs oder zu gebratenem Hähnchen servieren und genießen!

Eingeschickt von: Dolores

Gurken-Mango-Salat

Anleitung

Den braunen Zucker mit den Gewürzen und etwas Meersalz vermischen.

Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln abtrennen und in dünne Streifen schneiden; die weißen Teile hacken.

Frühlingszwiebeln, Mango, Salatgurke, Jalapenoschote und den Rest der Zucker/Gewürzmischung vermischen.

Zutaten

2 EL brauner Zucker

2 TL Gewürzmischung aus 5 Gewürzen

Meersalz zum Abschmecken

4 Frühlingszwiebeln

1 Mango, geschält, in Scheiben geschnitten und/oder gehackt

1 kleine Salatgurke, in Scheiben geschnitten und/oder gehackt

1 Jalapenoschote, entkernt und in Scheiben geschnitten (nach Wahl)

Rezept stammt aus: *Better Homes and Garden*

Eingeschickt von: Sue Dindinger – Lawrence, Kansas

Salat mit Speck, Reis und Mango

Zutaten

Verschiedenes Salatgemüse
2 Avocados, gewürfelt
Saft einer halben Zitrone
600 g Langkornreis, gekocht
4 Streifen Speck, gebraten und gehackt
240 g Bohnensprossen
480 g Mangoscheiben aus der Dose oder eine frische Mango, gehackt
1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten oder gehackt
150 g Cherrytomaten
Basilikumblätter
Dressing mit Essig, Olivenöl und Kräutern (siehe Dressing-Rubrik)

Anleitung

Die Avocados mit Zitronensaft vermischen.
Reis, Speck, Bohnensprossen, Mango, Zwiebel und Tomaten vermischen und zu den Avocados geben.
Den Salat auf Salatgemüse verteilt servieren und mit Basilikumblättern garnieren.
Mit Dressing beträufeln.

Eingeschickt von: Barbara Hopwood – Adelaide, Australien

Spinatsalat mit frischen Früchten und würzigem Putenhackfleisch



Anleitung

In einer Bratpfanne die Butter erwärmen. Putenhackfleisch, Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze braten. Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Gelegentlich umrühren, dann die Pfanne von der Hitze nehmen.

Für den Salat in einer mittelgroßen Salatschüssel Spinat und Tomate vermischen, dann Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Das Ganze in eine Servierschüssel geben. Mit dem Putenhackfleisch, dem fein gehacktem Apfel und rohen Mandeln garnieren. An die Seiten gepfefferte Avocado, und Apfelscheiben legen, in die Mitte Erdbeeren. Warm servieren.

Eingeschickt von: Julie Meyer - Webster, Texas

Zutaten

Gewürztes Putenhackfleisch:
130 g Putenhackfleisch
2 EL fein gehackte Zwiebel
2 EL fein gehackter Cayenne-pfeffer
1 Paprika
1 TL Butter
Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Spinatsalat:

60 g frische Spinatblätter
¼ Tomate, gehackt
1 kleiner roter Apfel, ½ fein gehackt, ½ in Scheiben
60 g Avocado
30 g rohe Mandeln, fein gehackt
2 TL natives Olivenöl
1 Zitrone, gepresst
1 Erdbeere, in Scheiben geschnitten

Salate mit Fleisch



New York-Steak mit Römersalat

Zutaten

370 g Rindersteak in Streifen
1 Kopf Römersalat
1 rote Zwiebel
2 grüne Paprika (rot, orange oder gelb kann verwendet werden)
1 kleiner Block Schimmelkäse, zerbröselt
Italienisches Dressing



Anleitung

Das Steak zubereiten und in dünne Streifen schneiden.
Den Römersalat hacken.
Die roten Zwiebeln und die Paprika in Streifen schneiden.
Alle Zutaten vermischen und mit etwas italienischem Dressing beträufeln. Genießen!

Eingeschickt von: Anthony Schiavo

Glorias kühlender, leckerer Salat mit Biss

Anleitung

Den Römersalat waschen. Dann in große Stücke zerteilen (sie sollten groß bleiben, damit sie mehr Biss haben).

Die Zwiebel in 0,5 cm dicke Ringe schneiden, die Ringe anschließend dritteln.

Die Avocados in Scheiben schneiden und auf dem Salat anordnen.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf dem Salat anordnen.

Zitronensaft und Olivenöl vermischen und über den Salat gießen.

Pecorinokäse über dem Salat reiben.

Genießen!

Der Salat schmeckt auch nach einem Tag noch gut - ein bisschen weicher, aber der Geschmack ist gleich.

Zutaten

3 Köpfe Römersalat

1 große süße Zwiebel

1-2 Avocados

Pecorinokäse

1-2 Zitronen, ausgepresst für den Saft

50 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Gegrilltes Steak oder Hähnchen

*Die Zutaten sind für große Portionen gedacht und können angepasst werden.

Hackfleischsalat

Zutaten

1 TL Butter

500-600 g Hackfleisch (jedes kann verwendet werden, Rindfleisch schmeckt besonders gut)

2 Knoblauchzehen, gehackt

250 g Gemüse, klein gewürfelt (es eignet sich alles, was Du im Kühlschrank vorrätig hast)

130 ml Rinderbrühe

Spritzer Sojasauce

Salz und Pfeffer

Verschiedenes Salatgemüse

Cherrytomaten

½ Paprika, gewürfelt

Alle anderen Salatzutaten, die Dir schmecken



Anleitung

Butter vorwärmen und darin das Hackfleisch braun braten.

Den Knoblauch hinzufügen und braten, bis man ihn riecht.

Gewürfeltes Gemüse hinzufügen und 2 Minuten braten.

Brühe und Sojasauce hinzufügen, dann würzen.

Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und köcheln lassen, bis das Fleisch und das Gemüse durch sind und die Brühe weniger, aber dicker geworden ist.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben. Sobald das Fleisch fertig ist, wird es auf den Salat gegeben. Sofort servieren.

Eingeschickt von: Kate C. – Binghamton, New York

Club Sandwich-Salat



Anleitung

Den Speck braten, dann zum Abkühlen beiseite legen.

Die Pute in 1 cm-Würfel zerschneiden oder den Putenaufschlitt in Stücke zerreißen.

Den Käse mit einem Gemüseschäler dünn schneiden.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Die Cherrytomaten halbieren - größere Tomaten werden in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten.

Die Avocados schälen und der Länge nach schneiden.

Das Brot toasten, mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit Butter bestreichen. Aus jeder Scheibe Toast 8 Dreiecke machen.

In einer großen Schüssel den Salat mit Dressing vermischen.

Eingeschickt von: Mary Bossler – Phoenix, Arizona

Zutaten

1 kleiner Kopfsalat

1 kleiner Kopf Römersalat

150 g Cherrytomaten

1 große reife oder 2 kleine Avocados

230 g nitratfreier Speck

230 g nitratfreie geröstete Pute
(Brotbelag kann verwendet werden)

60-90 g scharfer Cheddar
(oder Schweizer Käse/Parmesan)

4 Scheiben Dinkel- oder Reisbrot

1 große Knoblauchknolle

1-2 EL Naturkost-Butter

Schichtsalat mit Speck, Kopfsalat und Tomaten

Zutaten

- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke in Scheiben
- 120 g Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik)
- Naturkost-Parmesan zum Abschmecken
- 4-5 Scheiben Putenspeck, zerbröselt
- 3 kleine gebrillierte (oder im Ofen geröstete) Tomaten



Anleitung

Je 1/2 oder 1/3 der angegebenen Zutaten der angegebenen Reihenfolge nach aufeinander schichten und den Vorgang wiederholen, um 2-3 komplette Schichten zu bilden.

Eingeschickt von: Tommy and Patty Lemarr – Smyrna, Tennessee

Erbsensalat mit Speck



Zutaten

1 Tüte tiefgekühlte Erbsen oder
200-300 g frische Erbsen
3 Selleriestauden, gehackt
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
3-5 Streifen Speck
Isabels hausgemachte Mayonnaise (siehe Dressing-Rubrik) oder einfacher Joghurt

Anleitung

Die Erbsen auftauen.

Zwiebel und Sellerie hacken, mit den Erbsen vermischen. Die Mayonnaise oder den Joghurt unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Den Speck braten und ein Stück davon auf jede Portion Salat geben.

Alternative: 170 g gekochte und abgekühlte dreifarbig Quinoa für den Salat verwenden. Die Menge der Mayonnaise kann abgeändert werden, bis das Ganze die gewünschte Konsistenz erreicht. Für etwas mehr Farbe kann gehackte rote Paprika sorgen!

Eingeschickt von: Claudia Bauman

Salate mit Nüssen



Salat mit Chiakernen und gemahlenen Walnüssen

Zutaten

1 ½ Salatkopf mit roten Blättern

1 Römersalatherz

80 g rote Paprika, gewürfelt

70 g Karotten, gewürfelt

60 g Walnüsse, grob gehackt

60 g Chiakerne

Kleine Portion Parmesan, gerieben



Anleitung

Den Salat in kleinere Stücke zerteilen.

Die Zutaten in der aufgelisteten Reihenfolge hinzufügen und die Mischung auf vier Salatschüsseln aufteilen. Den Salat mit einfacher Vinaigrette beträufeln (siehe Dressing-Rubrik).

Eingeschickt von: W.R. Bates – Indianapolis, Indiana

Sues Waldorfsalat für eine Person



Zutaten

- 170 g Sellerie
- 1 kleiner Apfel (Sorte nach Wahl)
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 1 Limette
- Kleine Käsewürfel (nach Wahl)

Anleitung

Sellerie waschen und hacken.

Den Apfel waschen, entkernen und hacken.

Sellerie, Apfel und Walnüsse miteinander vermischen.

Den Saft der Limette über der Mischung auspressen.

Nach Geschmack mit Käsewürfeln garnieren.

Rote Bete-Salat

Zutaten

Ganze rote Bete
Rucola
Walnüsse
Fetakäse
Rote Zwiebel
Balsamico



Anleitung

Die rote Bete für eine Stunde im Ofen rösten, bis sie innen weich ist. Abkühlen lassen und würfeln (mit oder ohne Haut).

Die Walnüsse hacken. Den Fetakäse zerteilen. Die Zwiebel fein schneiden.

Bete, Rucola, Walnüsse, Feta und Zwiebel in eine Salatschüssel geben.

Das ganze mit Balsamico beträufeln. Wenn der Geschmack zu bitter ist, kann man weißen Balsamico mit Dijonsenf-Vinaigrette oder Senf-Vinaigrette ausprobieren (siehe Dressin-Rubrik).

Eingeschickt von: Edwina Grant – Adelaide, Australien

Baby-Rucola-Salat mit Walnüssen



Anleitung

Rucola und Zwiebeln vermischen.

Walnüsse, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Salat mit Olivenöl und Balsamico beträufeln.

Noch einmal umrühren und sofort genießen!

Zutaten

1 Bündel Rucola, frisch

Rote Zwiebeln in dünnen Scheiben

Parmesan, gerieben

Knoblauchpulver

Himalayasalz, Schwarzer Pfeffer

Rohe Walnüsse

100 ml junges Olivenöl

50 ml Balsamico, weiß

Karottenstreifen mit Cashewkernen

Zutaten

700 g Karotten
70 g Cashewkerne, ganz
3 EL Butter
120 g Zwiebeln, fein gehackt
2 TL Ingwer, frisch, gehackt
1 EL Stevia
½ TL Salz
1/8 TL + 1 Stange Zimt



Anleitung

Die Karotten mit einem Kartoffelschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Zwiebel, Ingwer und Salz unter Umrühren in der Butter braten, bis die Zwiebeln durchsichtig werden - das wird ca. 10 Minuten dauern.

Die Karotten, die restlichen Gewürze und 1 EL Wasser hinzufügen. Das Ganze mit Deckel 5 Minuten köcheln lassen.

Die ganzen Gewürze entfernen, die Cashewkerne hinzufügen und heiß servieren (die Reste schmecken auch kalt gut).

Ergibt 8 Portionen.

Eingeschickt von: Country Living Magazine

Salate mit Spinat



Hähnchen-Spinat-Salat

Zutaten

8-10 Spinatblätter
6 mittelgroße weiße Pilze
1 Hühnerbrustfilet oder 3
Chicken Nuggets
1 kleine Tomate
6 rohe Mandeln
1 Zitrone
Rotweinessig in Schüssen
Meersalz
Frisch gemahlener Pfeffer
Knoblauchsalz ohne Zucker



Anleitung

Den Spinat waschen und trocknen. Dann als erste Schicht auf einem Teller verteilen.

Die Pilze in einer kleinen Menge Butter, Meersalz und Rotweinessig sautieren und auf den Spinat legen.

Das Hähnchen mit etwas Rotweinessig und Knoblauchsalz in der Pfanne braten. Dann das Fleisch auf die Pilze legen, die Tomaten schneiden und auf das Hähnchen legen.

Die Mandeln reiben und auf dem Salat verstreuen. Den Saft aus einer Zitrone über dem Salat ausdrücken; dann salzen und pfeffern.

Eingeschickt von: Kara Freeland – Troutdale, Oregon

Popeye der Seemann-Quiche

Anleitung

In einer großen, tiefen Bratpfanne Olivenöl vorwärmen.

Die Zwiebel vierteln und in die Pfanne geben. Die Zucchini in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Das Putenrauchfleisch in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Das ganze umrühren und die Zucchini bräunen, dann den Spinat hinzufügen, bis er weich wird.

Den gekochten Reis hinzufügen, wenn die Portion größer werden soll.

Die Eier leicht schlagen und in die Pfanne geben, dann einige Sekunden umrühren, damit alles mit dem Ei bedeckt wird. Das ganze 1-2 Minuten braten, bis die Unterseite braun wird. Dann die Mischung vierteln und umdrehen, damit die andere Seite braun werden kann. Den Käse darauf verstreuen, während das Ganze noch heiß ist, damit er schmelzen kann (wenn das Gericht weniger fettig werden soll, kann der Käse ausgelassen werden). Zuletzt salzen, pfeffern und mit Knoblauch bestreuen.

Zutaten

60 g Bio-Spinatblätter

¼ Zwiebel

2 TL Olivenöl

1 Zucchini, 15-25 cm lang

3-4 Scheiben Putenrauchfleisch

4 große Eier

Knoblauchgranulat oder frisch geriebener Knoblauch

Meersalz

Grob gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g Langkornreis, gekocht (nach Wahl)

Parmesan-Spinat-Salat

Zutaten

1 Tüte Bio-Babyspinat, in Stücke zerrissen

15-20 Naturkost-Flaschentomaten, halbiert

$\frac{1}{2}$ Glas geröstete rote Paprika, in Scheiben geschnitten

1 Orange, geschält und in Stücke zerteilt (oder 1 Dose Mandarin-Orangen)

70 g Mandeln oder Pinienkerne

1 Avocado in Scheiben

Geriebener Parmesan zur Dekoration

Zitrus-Vinaigrette (siehe Dressing-Rubrik)

Anleitung

Die Zutaten der Reihenfolge nach auf vier Salatschüsseln verteilen.

Mit Zitrus-Vinaigrette beträufeln und sofort genießen!

Eingeschickt von: E.M. Edson

Lonas gesunder Spinatsalat

Anleitung

Die gekochten Eier schälen und das Eigelb von 6 Eiern entfernen. Die übriggebliebenen Bestandteile hacken.

Den Spinat mit 2 EL hausgemachtem Dressing in eine große Schüssel geben.

Das Ganze auf 2 Teller verteilen und mit Eiern, Bete, Karotten und Pekannüssen garnieren.

Jede Portion mit 1 EL Dressing beträufeln.

Zutaten

8 große Eier, hartgekocht, 6x das Eigelb entfernen

340 g Babyspinat

4 EL fettarmes Blaukäse-Dressing (siehe Dressing-Rubrik)

250 g rote Bete in Scheiben aus der Dose

130 g Karotten, gerieben

2 EL Pekannüsse, gehackt

Veggiesalat

Zutaten

- 450 g frischer Spinat
- 2 Paprika
- 5 mittelgroße Karotten
- 1 große Salatgurke
- 30 Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel



Anleitung

Den Spinat waschen, die Stängel entfernen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Die Innenseite der Paprika reinigen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden - je nach Bedarf die Scheiben noch einmal halbieren.

Die Salatgurke schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Cherrytomaten halbieren.

Die äußere Schicht der Zwiebel entfernen, dann die Zwiebel fein hacken.

Die Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer servieren.

Eingeschickt von: Sonia Weyers – Grez-sur-Loing, Frankreich

Eagle-Salat

Anleitung

Den Spinat zerschneiden und auf dem Teller verteilen.

Gemüse und Obst schneiden und auf dem Spinat auslegen.

Die Mischung aus Olivenöl, Essig und Zitronensaft über den Salatträufeln.

Dann die Hanfsamen hinzufügen.

Zutaten

Spinat

Tomaten

Zwiebeln

Sellerie

Pilze

Paprika

Erdbeeren

Ananas

Heidelbeeren

1-2 EL Hanfsamen

2 EL junges Olivenöl

1 EL Apfelweinessig

1 TL Zitronensaft

Spinat-Avocado-Salat

Zutaten

- 90 g Spinatblätter (30 Stück)
- 1 Salatkopf mit roten Blättern
- 2 mittelgroße Avocados
- 3 EL junges Olivenöl
- 2 TL Sesamsamen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf aus ganzen Körnern



Anleitung

Die Spinat- und Salatblätter waschen und trocknen. Dann in mundgerechte Stücke zerreißen und in eine Schüssel geben.

Die Avocados schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Obst über den Salatblättern verteilen.

In einer kleinen Bratpfanne 1 EL Öl vorwärmen. Die Sesamsamen bei niedriger Hitze goldbraun braten. Dann von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Den Zitronensaft, das restliche Öl und den Senf in die Pfanne geben und umrühren.

Die Mischung warm über den Salatträufeln und unterrühren. Der Salat wird am besten sofort serviert.

Ergibt 8 Portionen.

Eingeschickt von: Kerry Bowles – Karoonda, Südaustralien

Salat mit Babyspinat und sonnengetrockneten Tomaten

Anleitung

Den Spinat in eine flache Servierschüssel geben.

In einer kleinen Schüssel die Zwiebel mit dem Balsamico vermischen und das ganze 10-15 Minuten stehen lassen - das reduziert den starken Zwiebelgeschmack.

Die sonnengetrockneten Tomaten vorbereiten: Der Länge nach halbieren und in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden. Dann zum Essig in die Schüssel geben. Die frischen Tomaten vierteln, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Olivenöl ebenfalls hinzufügen. Die Zutaten gut vermischen und zum Spinat geben, sodass alle Blätter benetzt sind.

Die Mischung gut umrühren und nach Bedarf mehr Dressing verwenden.

Die Gewürze werden nach Geschmack verwendet.

Rosa Salzflocken und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer können direkt vor dem Servieren verwendet werden.

Zutaten

250 g Babyspinat, gewaschen

50 ml Olivenöl (kaltgepresst und nativ, wenn möglich - ergibt einen fruchtigen Geschmack)

6-8 sonnengetrocknete Tomaten in Olivenöl

1 rote Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten

50 ml Balsamico (weiß oder rot)

2 feste Tomaten, geviertelt und in Scheiben geschnitten

Salatdressing



Knoblauchdressing

- 70 ml Weißweinessig
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Wasser
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Alle Zutaten in ein verschließbares Gefäß geben und gut schütteln. Ergibt ca. 160 ml.

Eingeschickt von: Jackie Gordon

Rosmarin-Zitronen-Vinaigrette

- 160 ml Olivenöl
- 50 ml Balsamico
- 1 EL Zitrusfrüchtesaft (Zitrone, Limette, Orange, etc.)
- 1 EL roher Honig
- 1 EL Wasser
- 1 TL Rosmarin, Basilikum oder Petersilie, getrocknet (alle Kräuter eignen sich!)
- 1 TL reines Meersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Knoblauch, gehackt

Alle Zutaten in den Shaker geben und mit Schwung schütteln oder vorher den Essig und alle anderen Zutaten miteinander verrühren (bis auf das Öl), bis sie gut miteinander vermischt sind. Dann nach und nach geringe Mengen Öl unterrühren, bis alles gut verrührt ist.

Eingeschickt von: Emily Peterson – Saint Louis, Missouri

Einfache, leckere Vinaigrette

- 1 EL Rotweinessig, aus natürlicher Herstellung
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Dijonsenf aus natürlicher Herstellung
- 1 TL Honig, roh (nach Wahl)
- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz, grob
- $\frac{1}{2}$ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Club Sandwich-Salatdressing

- 4 EL Isabels hausgemachte Mayonnaise
- 2 EL Dijonsenf
- 1 EL Sahne
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft (oder Apfelweinessig)
- $\frac{1}{2}$ TL Honig, roh
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Messerspitze Cayennepfeffer & Paprikapulver
- Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

Alle Zutaten gut vermischen.

Eingeschickt von: Mary Bossler – Phoenix, Arizona

Vinaigrette aus sonnengetrockneten Tomaten

- 180 ml Sherry-Essig
- 30 g sonnengetrocknete Tomaten
- 70 g schwarze Oliven, entkernt und gehackt
- 35 g grüne Oliven, entkernt und gehackt
- 90 g Honig
- 3 EL Kapern, gehackt
- 2 EL Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL Petersilienblätter, gehackt
- 1 ½ EL Pfefferminzblätter, gehackt
- 1 Basilikumblätter, gehackt
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- 1 EL Orangenschale, gerieben
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben, salzen und pfeffern. Mit einem Drahtschneebesen kurz schlagen, dann abschmecken und mehr Salz und Pfeffer verwenden, wenn nötig. Das ganze bedecken und kaltstellen. Ergibt ca. 1l.

Eingeschickt von: Angela McDaniel – Kennedy, Saskatchewan, Kanada

Zitronen-Balsamico-Vinaigrette

- 60 ml Zitronensaft
- 2 EL Balsamico
- ½ TL roher brauner Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl

Alle Zutaten vermischen Gut verrühren oder schütteln.

Eingeschickt von: Noha Elsayed

Zitronen-Vinaigrette

- 60 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 220 ml Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ TL Knoblauch, frisch gehackt
- Messerspitze Zucker
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Das Öl in den Zitronensaft geben und mit einem Schneebesen zu einer Emulsion verrühren.

Eingeschickt von: Carolyn Pigman

Pesto-Dressing

- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Rotweinessig
- 3 EL fertiges Basilikum-Pesto
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 15 g Petersilie mit flachen Blättern, gehackt
- je $\frac{1}{4}$ TL Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eingeschickt von: Terry – Cambridge, Ontario, Kanada

Knoblauch-Vinaigrette

- 180 ml Olivenöl
- 50 ml Apfelweinessig oder Rotweinessig
- 2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 3 EL Dijonsenf
- 1 TL Worcestershiresauce
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
- $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
- $\frac{1}{4}$ TL Zucker

Eingeschickt von: Randal Vincent

Weisse Vinaigrette mit Balsamico & Dijonsenf

- 2 EL Balsamico, weiß
- 1 EL Dijonsenf
- 6 EL junges Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

In einer kleinen Schüssel Essig und Senf vermischen. Das Öl langsam und gleichmäßig hinzufügen und verrühren, um eine Emulsion zu bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ergibt ca. 60 ml.

Eingeschickt von: Susie Moore

Einfache, fettfreie Vinaigrette

- 3 Teile Orangensaft
- 1 Teil Balsamico, weiß
- 2 TL frisch gehackte Kräuter oder 1 TL getrocknete Kräuter
- Messerspitze Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in ein verschließbares Gefäß geben und schütteln. Du kannst das Dressing sofort verwenden, am besten machst Du es aber im Voraus und kühlst es, damit sich der Geschmack voll entfalten kann.

Eingeschickt von: Lee Faber, Autor von "Grandmother's Wisdom" (dort kommt auch das Rezept vor)

Senf-Vinaigrette

- 50 ml Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Dijonsenf
- $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer, grob oder normal
- $\frac{1}{2}$ TL Honig oder Stevia zum Abschmecken
- 100 ml Olivenöl
- Salz zum Abschmecken

Die ersten fünf Zutaten in der Küchenmaschine vermischen. Dann die restlichen Zutaten verrühren. Den Motor anlassen und langsam, aber gleichmäßig das Öl dazugeben. Ergibt 180 ml und kann für einen Tag gekühlt werden. Eignet sich als kalter Dip für Spargel.

Eingeschickt von: Paul Massee

Weißweinmarinade

- 3 EL Olivenöl
- 160 g Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 60 ml Estragonessig
- 120 ml trockener Weißwein
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet, gerieben
- 1 Lorbeerblatt
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 6 Blätter Petersilie

Bei mittlerer Hitze einen Topf mit Olivenöl vorwärmen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich werden. Essig hinzufügen und die Hitze ein wenig erhöhen. Die Mischung kochen, bis sie um die Hälfte weniger wird. Wein, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Petersilie und Pfefferkörner hinzufügen. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann von der Hitze nehmen und die Marinade abkühlen lassen. In eine Schüssel zum Marinieren geben.

Eingeschickt: Paul Massee

Zitrus-Vinaigrette

- 50 ml natives Olivenöl
- Zitronensaft
- 1 EL frischer Orangensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale
- 1 TL Honig (nach Wahl)
- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{2}$ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel miteinander verrühren.

Eingeschickt von: E.M. Edson

Birnendressing

- 100 ml Olivenöl
- 2-3 EL Birnenessig
- 90 g Honig
- Messerspitze Salz

Submitted By: Joan Roach

Einfaches, fettarmes Blaukäse-Dressing

- 80 g Isabels hausgemachte Mayonnaise
- 170 g griechischer Joghurt
- 2 EL weißer Essig
- 1 EL Dijonsenf
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- 30 g Blaukäse, zerbröseln

Eingeschickt von: Lona Pierce – Lexington, Tennessee

Olivenöl-Zitronen-Dressing

- 100 ml junges Olivenöl
- 120 ml Zitronensaft
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

In einer großen Schüssel Öl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen.

Das Rezept stammt aus dem Canadian Living Magazine.

Eingeschickt von: Tammy K. – Calgary, Alberta, Kanada

Dressing mit Erdnussbutter

- 6 EL Erdnussbutter aus natürlicher Herstellung
- 2 EL Sojasauce aus natürlicher Herstellung
- 1 EL Stevia
- 70 ml Olivenöl
- 70 ml filtriertes Wasser
- Messerspitze Paprikaflocken

Eingeschickt von: Susan Skove

Gearys gesundes Balsamico-Vinaigrette-Dressing mit Fett

In den Dressingcontainer folgende Zutaten in diesem Verhältnis geben:

- 1/3 des Containers mit Balsamico füllen
- 1/3 des Containers mit Apfelweinessig füllen
- 1/3 des Containers zu gleichen Teilen mit jungem Olivenöl und einer Mischung aus Omega 3, 6 und 9-haltigem Öl füllen

Dazu eine kleine Menge (ca. 1-2 TL) echten Ahornsirup geben.

Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und schwarzen Pfeffer hinzufügen, dann das Gefäß gut schütteln, um alle Zutaten zu vermischen.

Eingeschickt von Mike Geary, Autor von "The Truth about Six Pack Abs" & "The Fat Burning Kitchen"

<http://abtruth.thedsp.info>

Stevia & Reiswein-Essig-Dressing

- 2 EL Stevia
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Mononatriumglutamat
- 1 TL Salz
- 210 ml Olivenöl
- 6 TL Reisweinessig

Dressing mit Rotweinessig & Honig

- 145 ml Olivenöl
- 70 ml Rotweinessig
- 2 ZL Honig
- 1 EL Basilikum, frisch, gehackt
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Alle Zutaten gut vermischen.

Eingeschickt von: Grace – Springboro, Ohio

Koriander-Vinaigrette

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 g Koriander, frisch
- 3 EL Zitronensaft, frisch
- $\frac{1}{2}$ TL Honig
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 100 ml Olivenöl

In der Küchenmaschine den Knoblauch mit dem Koriander und dem Zitronensaft pürieren, dazu Zucker und Salz hinzufügen. Den Motor laufen lassen und das Öl langsam und gleichmäßig hinzufügen, bis eine Emulsion entstanden ist.

Eingeschickt von: Alex

Olivenöl-Zitronensaft-Dressing

- 50 ml Bio-Olivenöl
- 1 TL Honig (oder einige Tropfen Stevia)
- 60 ml Zitronensaft
- $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

Essig, Olivenöl und Kräuter

- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- je 1 TL Petersilie & Basilikum, frisch, gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eingeschickt von: Barbara Hopwood – Adelaide, Australien

Fischsaucendressing

- 2 EL Fischsauce (Patis)
- 1 ½ EL frischer Limettensaft (eine Mischung aus Limetten und Citrofortunella ergibt den gleichen Geschmack)
- 1 EL Wasser
- 1 ½ RL Zucker (weiß)

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Umrühren, bis sich der Zucker auflöst.

Eingeschickt von: Marife Absin

Evas Thousand Island-Dressing

- 4 EL Isabels hausgemachte Mayonnaise
- 1 TL Dill-Relish
- 1 TL Flüssigkeit aus einem Glas eingelegter Gurken
- 1 mittelgroße Tomate, halbiert und von innen heraus gerieben (ohne Haut), mit Saft und Samen.

Gut vermischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Stevia würzen. Sollte süß schmecken.

Eingeschickt von: Joan Drewel

Tamari-Olivenöl-Sauce

- 120 g Tamari-Sojasauce
- 130 g Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 4 EL Zitronensaft (ca. 1 Zitrone)
- 2 TL roher Honig oder 1 TL Stevia

Die Zutaten vermischen und gut schütteln.

Eingeschickt von: Jeanne Doiron – Saint John, New Brunswick, Kanada

Honig-Senf-Dressing

- 1 TL roher Honig
- 1 TL roher Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Dijonsenf
- 2 TL Naturkost-Salsasauce
- 1 EL Apfelweinessig
- Salz, Pfeffer, Partygewürze

Eingeschickt von: Nicolas – Trois-Rivières, Québec, Kanada

Calico-Dressing

- 100 g Stevia
- 180 ml weißer Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Leinsamenöl nach dem Abkühlen (nach Wahl)

In einem kleinen Topf Stevia, Essig und Olivenöl geben. Das Ganze zum Kochen bringen, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Leinsamenöl hinzufügen (nach Geschmack). In ein Gefäß geben und schütteln.

Eingeschickt von: Marilyn Sheldahl – Myrtle Point, Oregon

Isabels hausgemachte Mayonnaise

Zutaten

- 210 ml Olivenöl
- 1 Ei
- Saft einer Zitrone oder Essig
- Messerspitze Salz (und Pfeffer nach Geschmack)
- Wasser, um die Mayonnaise zu verdünnen

Anleitung

1. Das Ei trennen. Das Eiweiß für andere Rezepte aufbewahren.
2. Ei und Zitronensaft (oder Essig) in einer Schüssel verrühren. Dann das Öl langsam und gleichmäßig hinzufügen. (Du kannst die Mayonnaise von Hand mit Schüssel und Schneebesen oder in der Küchenmaschine zubereiten. Hauptsache, Du fügst das Öl langsam und gleichmäßig hinzu, während die Küchenmaschine läuft oder Du umrührst.)
3. Das Öl langsam und gleichmäßig hinzugeben und weiterrühren. Wenn die Mayonnaise zu dick wirkt, kannst Du Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen. 1 TL Wasser auf einmal genügt.
4. Sobald das Öl vollständig vermischt ist, sollte die Mayonnaise dick und cremig wirken. Der Schneebesen sollte in der Mischung Spuren hinterlassen.
5. Wenn sie nicht dick wird, sondern feucht bleibt, musst Du von vorne anfangen (wenn Du mitten in der Zubereitung bist, kann ein weiteres Eigelb helfen, das Du schwungvoll untermixt. Entsprechend brauchst Du auch alle anderen Zutaten noch einmal).
6. Die Menge an Salz, Pfeffer und Zitronensaft kannst Du je nach Geschmack anpassen.
7. Die frische Mayonnaise wird gekühlt und hält sich bis zu 5 Tage.

Von Isabel De Los Rios

Wer ist eigentlich Isabel De Los Rios?



Isabel De Los Rios ist zertifizierte Ernährungs- und Fitnessspezialistin und hat schon über 25.000 Menschen auf der Welt geholfen, unglaublich viel Gewicht zu verlieren, ihre Gesundheit zurückzuerlangen und ihr Leben dauerhaft zu verändern. Sie ist die Autorin der Abnehm-Lösung und die Besitzerin des New Body Center für Fitness und Ernährung in New Jersey. Wenn es um fettverbrennende Ernährung geht, ist sie die Frau Nr. 1 unter vielen beliebten Fitness-Experten auf der ganzen Welt geworden. Isabels neuartiger, völlig anderer Ansatz zum Thema Ernährung unterscheidet sie von allen anderen. Dieser Ansatz hat für so viele frustrierte Diäthalter erstmalig Ergebnisse gebracht. Ihre Strategien funktionieren, solange man ihre einfachen Grundsätze befolgt.

Isabel kann Kunden und Lesern auf der ganzen Welt durch ihre Bücher, hunderte von Online-Artikeln, Seminare und durch andere Medien zeigen, wie die grundlegenden Prinzipien der Fettverbrennung und der richtigen Ernährung lauten, mit denen man einen gesunden, fitten und lebendigen Körper bekommt.

Isabel hat an der Rutgers University einen Abschluss in Physiotherapie. Sie ist zertifizierte Kraft- und Ausdauertrainingsspezialistin, was als höchste und angesehenste Auszeichnung durch die National Strength and Conditioning Association gilt. Außerdem ist sie ganzheitlicher Coach für Ernährungs- und Lifestyle-Fragen, zertifiziert durch das Corrective Holistic Exercise Kinesiology (C.H.E.K.) Institute in San Diego in Kalifornien. Sie berät verschiedene Patienten, darunter auch Diabetiker, Menschen mit Herzproblemen und Übergewichtige, aber auch gesunde Menschen, die gesund bleiben und Krankheiten vorbeugen wollen. Isabel De Los Rios hat sich schon als Teenager für die Ernährung interessiert. Sie war die übergewichtige Tochter von Eltern und Großeltern, die Diabetes Typ 2 hatten, und ihr wurde vorhergesagt, sie würde an den gleichen gesundheitlichen Problemen leiden, die die Generationen vor ihr hatten. Sie war aber nicht dazu bereit, herumzusitzen und auf die düstere Prophezeiung zu vertrauen - deswegen hat sie jedes Buch zum Thema Diät und Ernährung gelesen, das ihr in die Hände fiel, weil sie sich auf die Suche nach der Ursache der Probleme ihrer Familie begeben hat. Auf dem Weg hat sie mit Ärzten und Gesundheitsspezialisten gesprochen, die auf dem Gebiet der Ernährung arbeiteten (um Menschen gesund zu machen und ihnen beim Abnehmen zu helfen).

Seitdem hält sie ihr Idealgewicht, ist lebhaft und gesund und es gibt keine Anzeichen darauf, dass sie Diabetes bekommen könnte, wie es so oft in ihrer Familie vorkommt. Sie genießt ihr gutes Lebensgefühl, das die meisten Leute nicht nur erstaunt, sondern sie dazu motiviert, sich auch auf den Weg zu einem solchen Leben zu begeben.