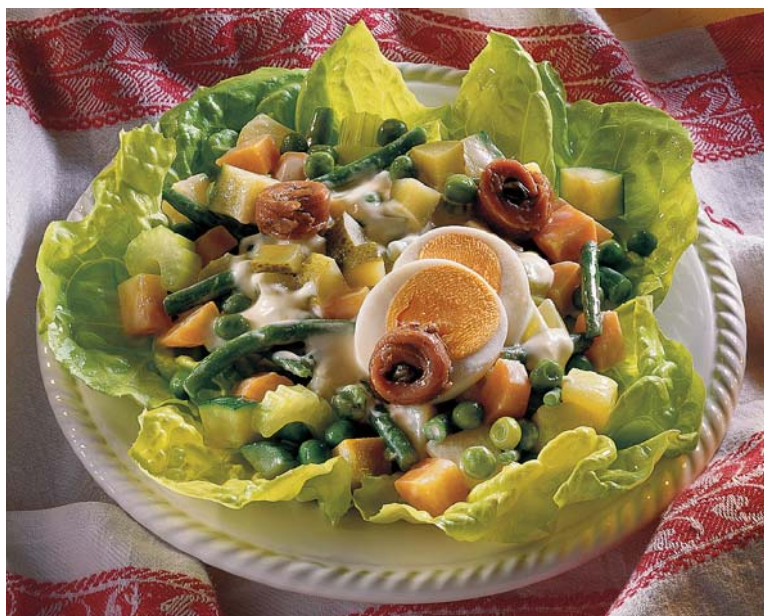


Ulrike Bültjer

# Meine besten Salate



# Meine besten Salate





Ulrike Bültjer

# Meine besten Salate

 Bassermann

# Inhalt

*Knackig, würzig, gut* 6

## Salat in der Hauptrolle

Hier hat Frische Vorfahrt 6

Die perfekte Sauce 7

Die besten Begleiter 9

Tipps & Tricks vom Profi 10

Tipps zu den Rezepten 11



*Evergreens der Salatküche* 12

## Klassische Salate

Kartoffelsalat mit Speck 14

Nudelsalat mit Schinken 16

Bunter Wurstsalat 17

Bunter Reissalat 18

Geflügelsalat 19

Käse-Wurstsalat 20

Löwenzahnsalat mit Croutons 21

Bayerischer Krautsalat 22

Reissalat mit Paprika 23

Kartoffelsalat mit Dillsauce 24

Rheinischer Heringssalat 26

Thunfischsalat 28

Russischer Salat 30

Waldorfsalat 32

Spargelsalat mit Kräutersauce 33

Bunter Frühlingssalat 34

Gemüse-Kartoffel-Salat mit  
Walnussdressing 36

Staudensellerie-Nektarinen-Salat 37

*Leichte Schmankerln  
für Feinschmecker* 38

## Leichte Salate

Melonen-Tomaten-Salat 40

Möhren-Apfel-Salat mit Honigdressing 42

Rucolasalat mit marinierter Putenbrust 43

Geflügel-Spinatsalat 44

Fruchtiger Fischesalat 46

Bunter Möhrensalat 47

Radieschen-Sprossen-Salat 47

Römischer Salat mit Mascarponeknocken 48

Blattsalat mit Shiitake-Pilzen 50

Sommersalat mit Käsedressing 51

Herbstsalat mit Orangendressing 52

Radieschen-Feldsalat 53

*Ein Fest fürs Sparschwein* 54

## Preiswerte Salate

Reissalat mit Brokkoli 56

Reis-Gemüsesalat 58

Romanesco-Schinken-Salat 60

Linsensalat mit Käse 62

Chicorée mit Kumquats und Käse 64

Gemischter Blattsalat mit Currymarinade 65

Kichererbsensalat mit Käse 66

Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67

*Hier kommen die Gourmets  
auf ihre Kosten 68*

### **Feine Salate**

- Farfalle mit Pfifferlingen 70
- Lammfilet-Wirsing-Salat 72
- Rinderfiletsalat mit Mangos 73
- Himbeersalat mit Kalbsleber 74
- Hähnchensalat mit Avocado  
und Roquefort 76
- Wildreissalat 77
- Seeteufelsalat 78
- Feldsalat mit Champignons  
und Räucherlachs 80
- Papaya-Garnelen-Salat 81
- Meeresfrüchtesalat 82
- Endivien-Melonen-Salat  
mit Pfeffersabayon 83
- Brunnenkresse-Frisée-Salat  
mit Mozzarella 84
- Marinierte Tomaten mit Zucker-  
schoten 85

*Raffiniertes aus  
fernen Ländern 86*

### **Internationale Salate**

- Italienischer Reissalat 88
- Salat Niçoise 89
- Griechischer Bauernsalat 90
- Englisches Senfgemüse 91
- Tabbouleh 92
- Gado-Gado-Salat 94
- Chinesischer Glasnudelsalat 96
- Caesar's Salat 97
- Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat 98
- Süß-saure Kohlrouladen 100
- Marinierte Zucchini 101
- Thailändischer 3-Freunde-Salat 102
- Chefsalat 103
- Kalifornischer West-Coast-Salat 104
- Römersalat mit Huhn und Avocado 105
- Ungarischer Paprikasalat 106
- Malayischer Geflügelsalat 107



- Mexikanischer Bohnensalat 108
- Panzanella 110
- Libanesischer Salat mit Pistazien-  
dressing 111

*Hier wird gefeiert 112*

### **Partysalate**

- Schichtsalat mit Tomaten-Chili-Dressing 114
- Bohnensalat mit Matjes 116
- Pikanter Rindfleischsalat 117
- Teufelssalat 118
- Kartoffel-Leberkäse-Salat 119
- Auberginen-Zucchini-Salat 120
- Wurstsalat mit Paprika und Tomaten 121
- Reisnudel-Eisbergsalat 122

*Gesucht – gefunden! 124*

### **Rezeptverzeichnisse**



# Knackig, würzig, gut

## Salat in der Hauptrolle

Der gute alte Blattsalat hat eine steile Karriere hinter sich. In der Antike galt er als Beruhigungsmittel. Tacitus berichtet, dass der römische Kaiser Tiberius täglich Unmengen davon aß, um nachts gut schlafen zu können. Danach galt der grüne Salat jahrhundertlang nur noch als gesund. Und da fast alles, was gesund ist, keinen Spass macht, aß man ihn mit Verachtung – und wenn überhaupt, dann nur als Beilage. Doch diese Zeiten sind gottlob vorbei. Denn heute spielt der Salat wieder die Hauptrolle. Businessmen und -women „lunchen“ ihn in New York und Hongkong. Italiener servieren ihn als Antipasti, Diätwütige knabbern ihn mit Hochgenuss – Salat ist „in“.

Kaum ein Nahrungsmittel, das sich nicht als Zutat für eine köstlich-deftige Salatmischung eignet, die durchaus eine vollständige Mahlzeit ersetzen kann. Und eigenen Salatkompositionen sind dabei keine Grenzen gesetzt. In Amerika und vielen europäischen Ländern wird die Gastgeberin auch danach beurteilt, wie ihr Salat ist.



Doch keine Bange: die Salatzubereitung ist eine erlernbare Kunst, wobei die wichtigste Zutat für jeden Salat die eigene Phantasie ist – und die wollen wir mit unseren Rezeptideen ein bisschen anregen.

## Hier hat Frische Vorfahrt

Laut Lexikon sind Salate „mit besonderen würzenden Zutaten zubereitete, kalt genossene Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, Schalentier-, Gemüse- oder Obstgerichte“. Mit dieser ausgesprochen nüchternen Definition hat die neue Salatgeneration wahrlich nichts zu tun. Sie ist so vielseitig und so international wie das Angebot an ihren Zutaten. Schon beim Einkaufen der frischen Zutaten kann einem förmlich das Wasser im Munde zusammenlaufen. Grundzutaten aus gartenfrischem Gemüse, roh oder gekocht, knackigen Blattsalaten, Nudeln, Kartoffeln oder Reis werden angereichert mit herzhaftem Käse, knusprig gebratenem Speck, Wurst, Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch oder Schalentieren. Alles ist mit Bedacht zusammengestellt, farblich abgestimmt, gekonnt gewürzt und gefühlvoll gemischt.

Das A und O der Salatzubereitung ist aber vor allem die Qualität der Zutaten. Deshalb sollten Sie sich für den Einkauf genauso viel Mühe geben wie für die Zubereitung.

\* Kaufen Sie Salate und Gemüse nach Möglichkeit nur, wenn sie Saison haben. Dann ist das Angebot am größten, die Preise sind am niedrigsten und die Ware ist wirklich erntefrisch.

\* Achten Sie darauf, dass Gemüse und Blattsalate wirklich knackig sind. Angewelltes hat bereits an Qualität verloren.

## Die perfekte Sauce

Selbst der raffinierteste Salat ist ohne eine würzige Sauce ein kulinarisches Nichts. Sie erst macht aus ihm ein unvergleichliches Geschmackserlebnis. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich nun um eine klassische Vinaigrette, eine selbstgemachte Mayonnaise, eine leichte Quark- oder Joghurtsauce oder gar um ein Fertigdressing handelt. Übrigens, der Ausdruck „Dressing“ kommt aus dem Amerikanischen und ist der Überbegriff für alle Salatsaucen.

Klassiker der Salatküche, und nicht nur der „grünen“, ist die Vinaigrette, also eine Essig-Öl-Marinade. Bei ihrer Zubereitung sollten Sie sich unbedingt an folgende Regeln halten: „Nimm Öl wie ein Verschwender, Salz wie ein Weiser, Essig wie ein Geiziger und vermische alles wie ein Narr“.

Die Mayonnaise ist die Basis für viele gehaltvolle Salatsaucen. Sie besteht aus Eiern, Öl, Salz, Zucker, Essig und Senf, kann aber auch mit Hilfe von Sahne und Joghurt etwas „schlanker“ gemacht werden.

### Die Mayonnaise

Für alle, die eine selbstgemachte Mayonnaise bevorzugen, hier das Rezept für ungefähr 150 g Mayonnaise:

2 sehr frische Eier und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe cremig rühren. Dann  $\frac{1}{8}$  l geschmacksneutrales Öl tropfenweise unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät auf niedrigster Stufe hineinrinnen lassen. Dabei muss sich das be-

reits dazugegebene Öl jeweils gänzlich mit der Eigelbcreme verbinden, bevor Sie noch weitere Tropfen hinzufügen. Ist das Öl verbraucht, rühren Sie die Mayonnaise noch 2 bis 3 Minuten, bis sie dicklich ist. Schmecken Sie sie danach mit 1 Teelöffel Weißweinessig,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Delikatess-Senf und 1 Prise Zucker ab. Ganz wichtig: die Mayonnaise gelingt nur, wenn Eigelbe und Öl dieselbe Temperatur haben. Sollte die Mayonnaise gerinnen, dann verrühren Sie diese mit 1 weiteren, cremig gerührten Eigelb.

Diese Grundmayonnaise können Sie zum Beispiel mit Gewürzen zu einer Remoulade oder mit Knoblauch zur Aioli abwandeln. Selbstgemachte Mayonnaise sollten Sie sofort verwenden.

Greifen Sie im Sommer lieber auf fertige Mayonnaise zurück, denn bei warmem Wetter können sich gefährliche Keime, wie zum Beispiel die Salmonellen, schnell darin vermehren.



### Edle Öle

Ob nun Mayonnaise oder Vinaigrette, eines brauchen beide Saucen zum Gelingen: ein hochwertiges Öl. Natürlich können Sie jedes reine Pflanzenöl für Ihren Salat nehmen. Doch einige von ihnen haben einen ganz besonderen, oft recht eigenwilligen Geschmack. Hier ein kleiner Überblick:

**Distelöl** wird aus den Samen der Färberdistel gewonnen. Es enthält viele hochwertige, ungesättigte Fettsäuren und ist geschmacksneutral.

**Erdnussöl** ist sehr hell, angenehm mild im Geschmack und gut haltbar.

**Haselnussöl** hat einen feinen, nussartigen Geschmack.

**Maisöl**, auch Maiskeimöl genannt, ist gelb, von mildem und feinem Geschmack. Es ist sehr wertvoll für die Erhaltung der Gesundheit, weil es vielfach ungesättigte Fettsäuren enthält.

**Olivenöl** ist das älteste Speiseöl, das wir kennen. Es stammt von den Früchten des Öl- oder Olivenbaumes. Man unterscheidet zwischen dem sogenannten Jungfernöl, „extra vergine“ und dem „reinen Olivenöl“. Das Jungfernöl ist aus dem Fleisch erstklassiger Früchte kalt gepresst und wird nicht gebleicht oder desodoriert. Es ist grünlich bis blassgelb und geruchlos. „Reines Olivenöl“ bedeutet, dass es aus Fleisch und Kernen zweitklassiger Früchte heiß gepresst ist.

**Sesamöl** ist in der chinesischen Küche sehr beliebt. Es wird aus gerösteten Sesamsamen gewonnen und schmeckt wesentlich kräftiger als andere Öle. Verwenden Sie es deshalb nur sehr sparsam.

**Sonnenblumenöl** ist hellgelb, geschmacksneutral und enthält viele hoch ungesättigte Fettsäuren.

**Traubenkernöl** wird aus den Kernen der Weinbeeren gepresst, ist hell, grünlich, schmeckt leicht nussig und ist sehr reich an ungesättigten Fettsäuren.

**Walnussöl** hat wie das Haselnussöl, einen angenehmen, nussartigen Geschmack.

**Weizenkeimöl** wird aus den Keimen des Weizens gewonnen, ist schwach goldgelb, und sein Geschmack erinnert an Getreide. Stark aromareiche Öle wie Oliven-, Walnuss- oder Traubenkernöl können gut mit geschmacksneutralen Ölen gestreckt werden.

### Raffinierte Würze

Essig bringt zum einen den aromatischen sauren Geschmack in die Sauce, zum anderen soll er aber auch die Aromastoffe der Salatzutaten erschließen. Auch hier gilt: äußerst sparsam damit umgehen. Das Angebot an fertigen Essigsorten ist groß:

**Balsamessig**, auch Aceto Balsamico genannt, ist ein langgereifter leicht süßlicher italienischer Weinessig. Er wird aus dem Saft der Trebbianotrauben hergestellt.

**Rotweinessig** wird ausschließlich aus Rotwein hergestellt, ist sehr aromatisch und kräftig.



**Weißweinessig** wird ausschließlich aus Weißwein hergestellt und schmeckt etwas milder als der Rotweinessig.

**Sherryessig** wird aus Wein und Sherry hergestellt. Er hat ein sehr feines Aroma.

**Wein-Branntwein-Essig** ist eine Mischung aus reinem Weinessig und Branntwein-Essig, schmeckt sehr säuerlich und pikant.

**Branntweinessig**, auch Tafelessig genannt, wird nur aus Branntwein hergestellt. Er hat einen ausgeprägt säuerlichen, sehr frischen Geschmack.

**Kräuternessig** ist ein Weinessig, dem schon beim Gärprozess Kräuter, zum Teil auch Kräuterzweige, beigelegt werden. Sein bekanntester Vertreter ist der Estragonessig.

**Obstessig** wird vorzugsweise aus Apfelwein gewonnen und hat einen fruchtig-säuerlichen Geschmack.

Anstelle von Essig kann auch Zitronensaft die Säure ersetzen, und mehr Würze bekommen die Salatsaucen durch Senf, verschiedene Pfeffersorten

oder Würzsaucen wie Worcestershiresauce, Sojasauce oder Tabasco.

Nicht vergessen werden dürfen jedoch Kräuter in allen Variationen und Geschmacksrichtungen. Sie dürfen, wie Salz und Pfeffer, in fast keiner Salatsauce fehlen. Verwenden Sie, wenn es geht, frische Kräuter und gehen Sie mit ihnen eher sparsam um. Kräuter sollen nicht das eigentliche Aroma zerstören, sondern nur den „besonderen Pfiff“ geben. Ob nun mit Zitronensaft, feinem Essig, edlem Öl, ob mit Joghurt oder frischen Kräutern – Saucen verfeinern nicht nur geschmacklich den Salat. Ihr Fettanteil ermöglicht erst die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, wie Vitamin A, in unseren Organismus. Zudem liefern gute Pflanzenöle sehr viele ungesättigte Fettsäuren, Gewürze und Kräuter regen die Verdauung sowie den Stoffwechsel an. Saucen sind – in Maßen genossen – also rundum gesund.

## Die besten Begleiter

Da alle Salatideen in diesem Buch als Hauptmahlzeiten gedacht sind, brauchen Sie keine weiteren, aufwändigen Beilagen. Knuspriges, frisches Brot ergänzt jeden Salat auf das beste. Variieren Sie jedoch die Brotsorten. Bei den über 200 verschiedenen Brotsorten, die wir in Deutschland zur Verfügung haben, fällt die Auswahl schon schwer. Welches Brot oder Brötchen in den Brotkorb zur Salatmahlzeit kommt, hängt ein wenig von der Beschaffenheit der Salate ab. Zu einem leichten Fisch- oder Geflügelsalat und zu einem Salat mit zartem Gemüse und einem großen Blattsalatanteil schmeckt knusprig-frisches Baguette am besten. Der Griechische Bauernsalat (S. 90) und der



libanesisches Tabbouleh (S. 92) verlangen geradezu nach einem Fladenbrot. Zu deftigen Salaten mit Linsen oder Wurst passen herzhaftes Bauernbrot, kerniges Nuss-, Zwiebel- oder Kümmelbrot aber auch Vollkornbrötchen sehr gut. Sie haben die Wahl.

### Das Brötchenrad

Ausgesprochen dekorativ für Party und Picknick ist ein Brötchenrad. Sie können es fertig kaufen, aber auch selbst backen. Hier ist das Rezept für ein Rad mit 16 Brötchen:

$\frac{1}{2}$  Würfel Hefe in 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser auflösen. 500 g Mehl in eine Schüssel sieben. Die aufgelöste Hefe und etwa 200 g lauwarme Milch hinzugeben und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem

warmen Ort etwa 1 bis 2 Stunden gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Anschließend den Teig nochmals durchkneten und 16 kleine Kugeln daraus formen. Je 2 Esslöffel Erdnusskerne, Pistazienkerne, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen getrennt grob hacken. Jeweils 4 rohe Brötchen mit der Oberseite in einen der 4 Beläge drücken und in eine große, gefettete Springform geben. Sie aneinanderdrücken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Das Brötchenrad im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Gas: Stufe 4) auf der unteren Einschubleiste etwa 20 Minuten goldgelb backen.

### Tipps & Tricks vom Profi

- \* Die Zutaten für den Salat grundsätzlich nicht zu stark zerkleinern. Je größer die Oberfläche wird, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe gehen verloren.
- \* Die meisten Sattmachersalate mit Gemüse, Käse, Reis, Nudeln, Fleisch und Wurst können Sie gut einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Decken Sie dafür die Salatschüssel einfach mit Klarsichtfolie ab.
- \* Fertig zubereitete Salate, in denen in irgendeiner Form Milch oder Sahne vorkommen, dürfen nicht eingefroren werden. Auch Mayonnaisesalate sind zum Einfrieren ungeeignet.
- \* Frische Kräuter können Sie portionsweise kleingehackt einfrieren. Ihr Aroma bleibt so erhalten, und Sie haben immer einen kleinen Vorrat zu Hause.
- \* Pflanzenöl sollte dunkel und an einem kühlen Ort gelagert werden.



Bevor Sie sich nun von uns durch die Salatküche führen lassen, hier noch einige Tipps zum Umgang mit den Rezepten.

### **Die Portionsangaben**

Wir haben alle Gerichte als sättigende Hauptmahlzeit für 4 Personen vorgesehen. Eine Ausnahme bildet dabei nur das Kapitel „Partysalate“. Diese Rezepte ergeben Mengen für 8 Personen.

### **Die Zubereitungszeit**

Hier geben wir die Zeit an, die Sie benötigen, um das ganze Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, so haben wir diese gesondert in Klammern als Back-, Quell-, Kühlzeit usw. aufgeführt. Alle Zeitangaben beruhen auf durchschnittlichen Erfahrungswerten. Aufgrund der Beschaffenheit der Zutaten, des Kochgeschirrs oder von Herden und Backöfen können diese Zeitangaben geringfügig von der tatsächlich benötigten Zeit abweichen.

### **Die Kalorienangaben**

Sie beziehen sich immer auf 1 Portion des Gerichts.

### **Die Zutatenmengen**

Wenn nicht anders angegeben, gehen wir von ungeputzter Rohware aus. Das ermöglicht Ihnen ein unkompliziertes Einkaufen nach der im Rezept angegebenen Zutatenliste. (Eine Ausnahme bilden hier allerdings fertig gehackte Kräuter, die es tiefgefroren zu kaufen gibt. Sie können die angegebene Kräutermenge selbstverständlich durch frische Ware ersetzen, die Sie dann noch zerkleinern. Dabei entsprechen 2 Esslöffel gehackte Kräuter in etwa  $\frac{1}{2}$  Bund frischer Kräuter. Bei Stückangaben (z. B. 1 Zucchini) beziehen wir uns auf ein Stück mittlerer Größe.

### **Tipps vom Küchenteam**

Sie finden hier nützliche Informationen zur Küchenpraxis. Darüber hinaus erhalten Sie von uns Anregungen, wie Sie einzelne Zutaten austauschen oder das Gericht auch einmal auf andere Art zubereiten können.

### **Infotexte**

In den Rezeptteil dieses Buches haben wir kleine Infotexte eingestreut, die Ihnen besonders interessante Dinge über einzelne Zutaten und vieles andere zu den Rezepten verraten.

### **Die Abkürzungen**

<b>TL</b>	= Teelöffel (gestrichen)
<b>EL</b>	= Esslöffel (gestrichen)
<b>Msp.</b>	= Messerspitze
<b>g</b>	= Gramm (1000 g = 1 kg)
<b>kg</b>	= Kilogramm
<b>ml</b>	= Milliliter (1000 ml = 1 l)
<b>l</b>	= Liter
<b>kcal</b>	= Kilokalorien
<b>ca.</b>	= circa
<b>°C</b>	= Grad Celsius
<b>TK-...</b>	= Tiefkühl-...
<b>Min.</b>	= Minuten
<b>Std.</b>	= Stunde(n)
<b>cm</b>	= Zentimeter

Die Autorin und die Kochredaktion wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern im Buch und viel Freude beim Nachkochen der Rezepte.



## Evergreens der Salatküche

Hunderte von kurz aufschäumenden Diätwellen konnten sie ebenso wenig beeindrucken wie kleine bissige Attacken aus Richtung Nouvelle Cuisine. Wie zu Urgroßmutters Zeiten haben sie nach wie vor ihren festen Platz auf dem Partybuffet und auf dem Abendbrottisch. Und auch von den Speisekarten uriger Landgasthöfe hat man sie bisher nicht verdrängen können. Klassiker wie der gute alte Kartoffelsalat, der deftige Nudel- und der pikante Heringssalat trotzen einfach jedem kulinarischen Trend. Und das ist gut so. Denn ohne diese würzigen, herzhaften und zugegebenermaßen oft auch sehr kalorienreichen Sattmacher sähe die ganze Salatszene ziemlich trostlos aus. Es lohnt sich, hin und wieder über ein paar Kalorien zuviel hinwegzusehen. Denn klassische Salate sind immer wieder eine Sünde wert.



# Kartoffelsalat mit Speck

## Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln  
Salz  
75 g durchwachsener, geräucherter Speck  
2 kleine Zwiebeln  
1 EL Öl  
3–4 EL Weißweinessig  
1/4 l kräftige Rindfleischbrühe  
schwarzer Pfeffer  
1 Bund krause Petersilie

## deftig · gelingt leicht

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2 Std. (davon 35 Min. Garzeit und 1 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 350 kcal je Portion

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in reichlich Salzwasser in etwa 25 Minuten weich kochen. Sie dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

2. Die Pellkartoffeln sofort pellen und anschließend in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in eine Salatschüssel geben.

3. Den Speck mit einem scharfen Messer von der Schwarte lösen. Ihn zuerst in Streifen, dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls kleinwürfeln.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin in etwa 2 Minuten andünsten. Die Speckwürfel dazugeben und beides weitere 4 Minuten anrösten. Der Speck sollte ausgelassen sein. Die Zwiebel-Speck-Mischung durch ein Sieb gießen und beiseite stellen.

5. Das verbliebene Speckfett in der Pfanne mit dem Essig und der Brühe ablöschen, das Ganze aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Die Petersilie kurz abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Sie unter die Brühe rühren.

7. Die Brühe auf die Kartoffeln gießen und vorsichtig darunter mischen. Zum Schluss die Zwiebel-Speck-Mischung dazugeben und den Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

## Kartoffeln

Vermutlich war es reiner Zufall, dass die Kartoffel aus Südamerika zu uns nach Europa kam. Vor fast 500 Jahren landete sie nämlich als Schiffsproviand in einem spanischen Hafen und wurde zuerst nur in fürstlichen Parks und Apothekergärten als botanische Rarität bestaunt. Ihre Küchen-Karriere begann erst, als der Alte Fritz im 18. Jahrhundert den Kartoffelanbau per Edikt verordnete. Heute ist die tolle Knolle in aller Munde. Und vor allem Ernährungswissenschaftler loben die Kartoffel: mit 70 Kalorien pro 100 g ist sie durchaus kein Dickmacher. Sie enthält hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliche Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe. Zusätzlich enthält sie viel Kalium, Magnesium sowie Eisen.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Wenn es mal sehr schnell gehen soll, stechen Sie die Schale der Kartoffeln mehrmals mit einer Gabel ein. So werden die Kartoffeln schneller gar.
- \* Kleine Pellkartoffeln lassen sich übrigens sehr gut mit einem Eierschneider in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden.
- \* Noch pikanter wird der Salat, wenn Sie die Marinade mit etwas scharfem Senf abschmecken.
- \* Wer mag, kann noch 1/2 Glas in Streifen geschnittene, schlesische Gurkenhappen unter den Salat mischen. Dann sollten Sie den Essig allerdings durch dieselbe Menge Gurkenflüssigkeit aus dem Glas ersetzen.
- \* Während dieser Salat mit Speck und Essigmarinade vor allem im Süden geschätzt wird, mögen die Norddeutschen lieber folgende Version: Die gleiche Menge Kartoffeln mit 2 gewürfelten Zwiebeln, 3 gewürfelten Gewürzgurken, 2 hartgekochten und in Würfel geschnittenen Eiern sowie 1 in Würfel geschnittenen säuerlichen Apfel vermischen. Das Ganze mit einem Dressing aus 100 g Mayonnaise, 2 Esslöffeln Milch, 3 Esslöffeln Joghurt und etwas Gurkenmarinade sowie Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Lassen Sie diesen Salat mindestens 30 Minuten durchziehen.





# Nudelsalat mit Schinken

## Zutaten

200 g Hörnchen-  
nudeln  
Salz  
2 EL Öl  
300 g TK-Erbsen  
200 g gekochter  
Schinken  
2 EL Mayonnaise  
(siehe Seite 7)  
200 g saure  
Sahne  
1 EL Estragon-  
essig  
weißer Pfeffer  
Zucker  
1/2 Bund glatte  
Petersilie

## herzhaft · gelingt leicht

\* Für 4 Portionen  
\* Zubereitungszeit: ca. 2 Std.  
(davon 20 Min. Garzeit und  
30 Min. Zeit zum Durch-  
ziehen)  
\* ca. 460 kcal je Portion

1. Die Hörnchennudeln in reichlich Salzwasser zusammen mit dem Öl in 10 bis 12 Minuten bissfest kochen. Sie danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Während die Nudeln kochen, die Erbsen in reichlich Salzwasser in 7 bis 8 Minuten garen. Sie auf ein Sieb schütten und ebenfalls gut abtropfen lassen. Nudeln und Erbsen etwas abkühlen lassen.

3. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit den Nudeln sowie den gegarten Erbsen in einer Salatschüssel gründlich vermischen.

4. Die Mayonnaise zusammen mit der Sahne und dem Essig in einer Schüssel verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

5. Das Dressing mit den Salat-  
zutaten vermengen und den  
Salat mindestens 30 Minuten  
durchziehen lassen.

6. Die Petersilie abspülen,  
trockenschütteln und die Blätt-  
chen von den Stielen zupfen.  
Den Salat kurz vor dem Ser-  
vieren mit den Petersilienblät-  
chen garnieren.

## Tipps vom Küchenteam

\* Sehr gut lässt sich dieser Salat natürlich auch mit Nudelresten zubereiten. Allerdings sind diese oft trocken und klebrig, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wurden. Um sie wieder aufzupeppen, erhitzen Sie einige Esslöffel Fleischbrühe und mischen Sie die Nudeln damit. Dann lassen Sie die Nudeln abtropfen und etwas abkühlen, ehe Sie sie mit den Salatzutaten vermengen.

\* Schmecken Sie den Salat auch mal mit Currypulver ab, das Sie zuvor in etwas Milch aufgelöst haben. Er bekommt dadurch eine exotische Geschmacksnote.



1. Die Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und die Viertel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Salatgurke waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen und die Gurke in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Fleischwurst von der Pelle befreien und in Würfel schneiden.

4. Den Gemüsemais auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Salatblätter waschen und sorgfältig trockentupfen.

5. Rand und Boden einer großen Schüssel mit den Salatblättern auslegen. Die vorbereiteten Salatzutaten gut miteinander mischen.

6. Den Essig zusammen mit dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Distelöl aufschlagen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

7. Die Vinaigrette über den Salat gießen und das Ganze gut mischen. Den Wurstsalat auf die Salatblätter in die Schüssel geben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

8. Den Dill abspülen, trocken-schütteln und sehr fein schneiden. Ihn kurz vor dem Anrichten auf den Salat streuen. Den Salat nochmals mit Pfeffer übermahlen.

## säuerlich · gelingt leicht

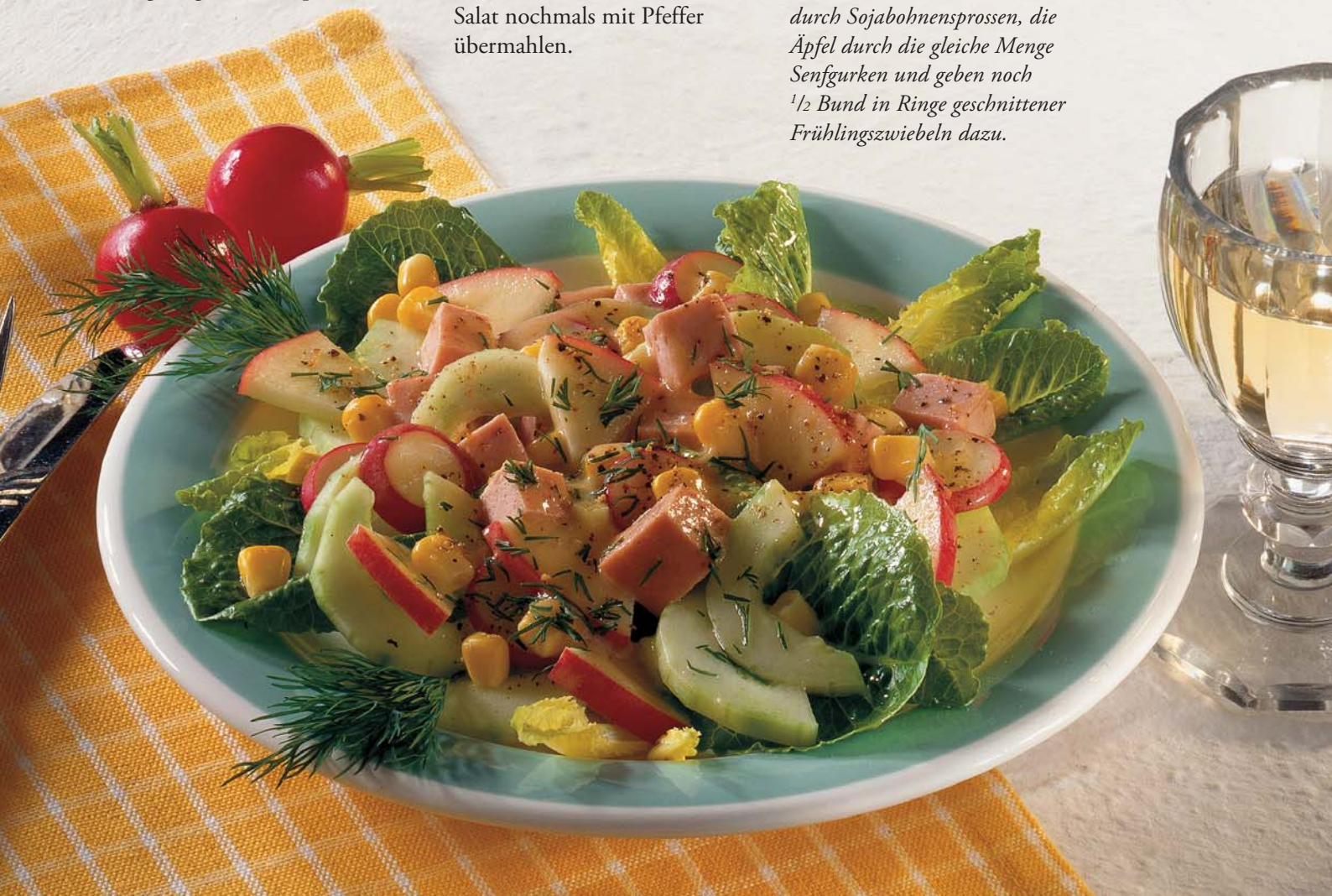
- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std. (davon 1/2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 540 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Salate mit Radieschen sollten Sie nicht länger als 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren. Denn durch zu langes Lagern färben die Radieschenschalen aus, und die restlichen Zutaten werden rot.
- \* Einen Wurstsalat können Sie in vielen Variationen zubereiten. Sehr gut schmeckt auch die Kombination von Parikaschoten, Gewürzgurken, Tomaten und paprikagefüllten Oliven.
- \* Oder Sie ersetzen den Mais durch Sojabohnensprossen, die Äpfel durch die gleiche Menge Senfgurken und geben noch 1/2 Bund in Ringe geschnittener Frühlingszwiebeln dazu.

## Zutaten

- 2 Bund Radieschen
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Salatgurke
- 400 g Fleischwurst
- 1 kleine Dose Gemüsemais (ca. 150 g Abtropfgewicht)
- 3–4 Blatt Römersalat
- 4 EL Rotweinessig
- 1 1/2 EL Senf
- 5 EL Distelöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Dill



**Zutaten**

200 g Langkornreis  
 Salz  
 300 g Möhren  
 300 g TK-Erbsen  
 200 g gekochter Schinken  
 4 Frühlingszwiebeln  
 200 g Vollmilchjoghurt  
 2 EL Zitronensaft  
 3 EL Maiskeimöl  
 2 EL gemischte, gehackte Kräuter (Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)  
 schwarzer Pfeffer

**herzhaft · für Gäste**

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. (davon 1/2 Std. Garzeit und 1/2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 450 kcal je Portion

**Tipps** vom Küchenteam

- \* *Der Reis wird besonders aromatisch, wenn Sie ihn in einer leichten Geflügelbrühe anstelle von Salzwasser garen.*
- \* *Wenn Sie frische Erbsen verwenden möchten, müssen Sie etwa 750 g einkaufen.*

**Bunter Reissalat**

1. Den Reis in reichlich Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich kochen. Ihn anschließend durch ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gründlich abtropfen lassen.

2. Die Möhren putzen, waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 7 bis 10 Minuten blanchieren. Sie anschließend in kaltem Wasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten kochen. Sie ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Den Schinken in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Reis, den Schinken und das Gemüse in einer großen Salatschüssel miteinander vermischen.

5. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, dem Öl sowie den Kräutern verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Salat heben.



# Geflügelsalat

1. Die Spargelstangen von den Spitzen her nach unten dünn schälen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in kochendes Salzwasser geben und in etwa 15 Minuten nicht zu weich garen. Ihn in ein Sieb schütten, gut abtropfen und abkühlen lassen.

2. Schopf und Stielansatz der Ananas entfernen. Die Frucht der Länge nach vierteln. Von jedem Viertel den harten Strunk sowie die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden.

3. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese sofort mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Weintrauben von den Stielen zupfen, abspülen, trockenreiben, halbieren und entkernen.

4. Die Haut von dem abgekühlten Brathähnchen abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Sie zusammen mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen.

5. Den Joghurt mit der Mayonnaise, dem restlichen Zitronensaft, dem Ananassaft und der Sojasauce verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas mehr Sojasauce darunterrühren. Die Sauce unter den Salat heben und alles im Kühlschrank etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

## fruchtig-herb · exotisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std. (davon 20 Min. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 450 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Schmecken Sie den Geflügelsalat zur Abwechslung mal mit Currypulver anstelle der Sojasauce ab. Dafür verrühren Sie 1 Esslöffel Currypulver mit etwas heißem Wasser oder Geflügelbrühe und lassen die Mischung abkühlen, ehe Sie sie unter den Joghurt rühren.
- \* Ein besonderes Aroma bekommt der Salat, wenn Sie 1–2 Esslöffel feingehackte, eingelegte Ingwerpflaume unter die Joghurtmayonnaise mischen.

## Zutaten

- 250 g weißer Spargel
- Salz
- 1 kleine Ananas
- 1 Apfel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 200 g helle Weintrauben
- 1 kleines, gegartes Brathuhn (fertig gekauft)
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Mayonnaise (siehe Seite 7)
- 1 1/2 EL Sojasauce
- weißer Pfeffer





#### Zutaten

400 g Cervelatwurst  
250 g Schweizer Emmentaler  
3 Gewürzgurken  
5 EL Weißweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
4 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
 $\frac{1}{2}$  Bund Dill

#### herzhaft · gelingt leicht

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca.  $1\frac{1}{2}$  Std. (davon 1 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 830 kcal je Portion

## Käse-Wurstsalat

1. Die Cervelatwurst von der Wurstpelle befreien und zuerst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.

2. Den Käse entrinden. Die Gewürzgurken abtropfen lassen. Beides ebenso in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel vermischen.

3. Den Essig mit dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Alles zusammen mit dem Öl aufschlagen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Diese Marinade auf die Salatzutaten gießen, alles vermischen und durchziehen lassen.

4. Schnittlauch und Dill unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln und beides fein schneiden. Den Salat vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

#### Tipp vom Küchenteam

\* Wurstsalat sollte, damit er gut durchzieht, in der Marinade schwimmen. Deshalb nimmt man hierbei mehr Öl und Essig. Sollte er Ihnen zu sauer sein, können Sie den Essig auch mit etwas Wasser verdünnen.

**Zutaten**

400 g Löwenzahn  
 1 mittelgroßer  
 Kopf Friséesalat  
 100 g durch-  
 wachsener, ge-  
 räucherter Speck  
 2 EL kalt  
 gepresstes  
 Olivenöl  
 2 Scheiben  
 Bauernbrot  
 4 EL Kräuternessig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer

## Löwenzahnsalat mit Croûtons

### *knusprig · schnell*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 310 kcal je Portion

### **Tipp** vom Küchenteam

\* Sehr gut schmeckt der Salat auch mit Knoblauch-Croûtons. Dafür 250 g Stangenweißbrot in dünne Scheiben schneiden, mit 100 g Knoblauchbutter bestreichen und im heißen Backofen bei 250°C goldbraun überbacken. Die Scheiben in kleine Würfel schneiden und die Croûtons dann auf den Salat streuen.

1. Den Löwenzahn sorgfältig putzen. Die harten Außenblätter und die Stiele entfernen. Den Löwenzahn zerteilen, kurz waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Den Frisée putzen. Die harten Außenblätter entfernen. Die Stiele herausschneiden. Die Blätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerzupfen.

3. Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. 1 Esslöffel Olivenöl hinzufügen, die Hitze erhöhen.

4. Die Brotscheiben würfeln, zum Speck geben und rasch rundum knusprig braten.

5. Essig, nur ganz wenig Salz und Pfeffer mit dem restlichen Esslöffel Öl vermischen. Die Salatblätter in die Marinade geben und unterheben. Den Pfanneninhalt hinzufügen und alles miteinander vermengen.





#### Zutaten

600 g Weißkohl  
125 g geräucherter, durchwachsender Speck  
 $\frac{1}{2}$  Zwiebel  
4 EL Weißweinessig  
Zucker  
gemahlener Kümmel  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Maiskeimöl

## Bayerischer Krautsalat

### herzhaft · traditionell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 3 Std. (davon 2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 290 kcal je Portion

1. Den Weißkohl putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Dann den Kohl vierteln und quer zur Wuchsrichtung die Blätter mit einem großen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden. Sie können den Kohl aber auch mit dem Krauthobel hobeln.

2. Das Weißkraut etwa 3 Minuten in kochendes Wasser tauchen, dann mit eiskaltem Wasser abschrecken und sofort auf ein Sieb geben.

3. Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig und braun braten.

4. Die Zwiebelhälfte schälen und sehr fein reiben. Sie mit dem Essig, etwas Zucker, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren.

5. Das Kraut mit dem Räucherspeck und der Essigsauce verrühren und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

6. Kurz vor dem Servieren das Öl darunterühren und den Salat eventuell noch nachwürzen. Das Öl bildet auf der Zunge einen Film, wodurch leicht der Eindruck entsteht, dass das Kraut sehr fade schmeckt.

### Tipp vom Küchenteam

\* Kohlsalat wird um so zarter, je länger er ziehen kann. Sie können den Kohl darum auch schon 2–3 Tage vorher schneiden, blanchieren und in der Marinade ziehen lassen. Wichtig ist nur, dass der Kohl gut zusammengepresst und im Kühlschrank gelagert wird.



#### Zutaten

200 g Langkornreis  
etwas Salz  
1 kleine Salatgurke  
2 rote Paprikaschoten  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund krause Petersilie  
3 EL Kräuternessig  
6 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Reissalat mit Paprika

### herzhaft · gelingt leicht

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min. (davon 15 Min. zum Durchziehen)
- \* ca. 340 kcal je Portion

### Tipp vom Küchenteam

\* Der Reis sollte sehr trocken und körnig gekocht sein, denn er quillt in der Marinade noch nach. Nehmen Sie am besten parboiled Reis und kochen Sie ihn nur knapp gar.

1. Den Reis in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten kochen, durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen.
2. Die Gurke waschen, putzen, längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden.
3. Die Paprikaschoten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und danach in feine Würfel schneiden.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen.
5. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
6. Den Knoblauch durch die Presse in ein Schälchen drücken, den Essig dazugeben und alles verrühren. Das Öl darunter schlagen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Salatschüssel miteinander vermischen. Die Sauce auf den Salat träufeln und ihn etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

# Kartoffelsalat mit Dillsauce

## Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln  
 $\frac{3}{4}$  l Hühnerbrühe  
 1 frisches Ei  
 etwas Salz  
 4 EL Öl  
 $\frac{1}{2}$  TL Rotweinessig  
 $\frac{1}{2}$  TL Zitronensaft  
 2 EL süßer Senf  
 3 EL saure Sahne  
 etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Bund Dill  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch  
 300 g Staudensellerie  
 2 rote Zwiebeln

## traditionell · sättigend

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 3 Std. (davon 2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 210 kcal je Portion

1. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Hühnerbrühe in etwa 20–25 Minuten weich kochen. Danach die Kartoffeln abgießen, gründlich abtropfen und abkühlen lassen.

2. Das Ei mit etwas Salz mit dem elektrischen Handrührgerät auf höchster Stufe cremig rühren. Dann unter ständigem Rühren auf niedrigster Stufe das Öl tropfenweise hinzugeben.

3. Ist das Öl verarbeitet, die Mayonnaise noch 2–3 Minuten rühren, bis sie dicklich ist. Rotweinessig, Zitronensaft, Senf und Sahne unterrühren und alles mit Pfeffer abschmecken.

4. Den Dill und den Schnittlauch unter kaltem Wasser abspülen und anschließend trockentupfen. Den Dill sehr fein hacken und den Schnittlauch zu Röllchen schneiden.

5. Den Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Ringe schneiden.

6. Die abgekühlten Kartoffeln mit den Sellerie- und den Zwiebelringen sowie den Schnittlauchröllchen in einer Schüssel vermischen.

7. Den Dill unter die Mayonnaise rühren und die Sauce unter den Salat mischen. Den Salat dann noch etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Hühnerbrühe

Um eine wirklich gute Hühnerbrühe selbst zu machen, brauchen Sie nicht viele Zutaten, allerdings vier Stunden Kochzeit:

1 kg Geflügelklein	2 Stangen Staudensellerie	1 Zweig Thymian
500 g Rinderknochen	1 mittelgroße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Suppenhuhn (ca. 1 kg)	2 kleine Möhren	10 weiße Pfefferkörner
5 l Wasser	1 Petersilienwurzel	
150 g Porree (nur das Weiße)	(oder 15 Petersilienstängel)	

\* Knochen und Huhn werden knapp mit warmem Wasser bedeckt und schnell zum Kochen gebracht. Das Wasser abgießen, Knochen und Huhn unter fließendem Wasser abspülen, dann mit 5 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Hitze so reduzieren, dass die Brühe knapp unter dem Siedepunkt bleibt. Das gegarte Huhn herausnehmen und das Fleisch anderweitig verwenden.

\* Das Gemüse putzen und mit den Kräutern zusammenbinden. Nach ca. 3 Stunden Kochzeit das Gemüse-Kräuter-Bündel, den gequetschten Knoblauch und die zerdrückten Pfefferkörner zur Brühe geben.

\* Nach insgesamt ca. 4 Stunden geben Sie die Brühe durch ein feines Sieb und entfetten sie. Sie haben jetzt etwa 3 l ungesalzene Hühnerbrühe, denn das Salz gibt man erst an das fertige Gericht.



# Rheinischer Heringssalat

## Zutaten

1 kleine rote Bete  
Salz  
1 Schuss Essig  
250 g festkochende Kartoffeln  
5 Heringsfilets  
2 Eier  
2 mürbe Äpfel  
1 Zwiebel  
2 kleine Gewürzgurken  
125 g Reste von Rinder- oder Kalbfleischbraten  
5 EL Mayonnaise (siehe Seite 7)  
150 g saure Sahne  
Zucker  
schwarzer Pfeffer  
50 g Walnusskerne  
1/2 Bund krause Petersilie

## pikant · braucht Zeit

\* Für 4 Portionen  
\* Zubereitungszeit: ca. 3 Std. (davon 55 Min. Garzeit sowie 1 1/2 Std. Zeit zum Wässern und Durchziehen)  
\* ca. 650 kcal je Portion

1. Die rote Bete gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Reichlich Salzwasser mit einem Schuss Essig verrühren und in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die rote Bete darin etwa 30 Minuten garkochen. Sie danach abschrecken, schälen und würfeln.

2. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in reichlich Salzwasser in etwa 25 Minuten weich kochen. Sie danach abgießen, ausdampfen lassen, pellen und ebenfalls würfeln.

3. In der Zwischenzeit die Heringsfilets etwa 30 Minuten wässern. Die Filets anschließend aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen, abschrecken und pellen.

4. Die Äpfel und die Zwiebel schälen, Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gurken, Zwiebel und Bratenreste ebenfalls würfeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Salatschüssel mischen.

5. Die Mayonnaise mit der sauren Sahne in einer kleinen Schüssel verrühren, das Ganze mit einem Schuss Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter die Salatzutaten mischen und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

6. Die Walnusskerne grob hacken. Die hartgekochten Eier in Viertel schneiden. Die Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken.

7. Den Salat mit den gehackten Walnüssen sowie mit der Petersilie bestreuen und mit den Eivierteln garnieren.

## Tipps vom Küchenteam

\* Achten Sie darauf, dass der Heringssalat immer kühl steht, denn er ist nicht lange haltbar.  
\* Was den Rheinländern recht ist, ist den Berlinern ebenso billig. Sie mögen den Heringssalat am liebsten so: 500 g geschälte, gewürfelte Pellkartoffeln mit 3 großen, gewürfelten Äpfeln, 5 in Stücke geschnittenen Heringsfilets, 100 g kaltem Braten, je 1 Salz- und Pfeffergurke sowie 50 g gewürfelter Hartwurst vermischen. Darauf 1 Zwiebel reiben und das Ganze mit einem Dressing aus 2 Esslöffeln Öl, etwas Salz, weißem Pfeffer, 3 Esslöffeln Essig, 1 gehäuften Teelöffel Senf und etwas Zucker vermischen. Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

## Hering

Obwohl er recht unscheinbar im Schwarm dahinschwimmt, hat der Hering historisch immer eine große Rolle gespielt: seinetwegen wurden Kriege geführt, er brachte aber auch den Hansestädten immensen Reichtum. Doch Hering ist nicht gleich Hering. Kenner schätzen den frischen, ganzen „grünen Hering“, meist küchenfertig vorbereitet. Er schmeckt vor allem gebraten. Daneben gibt es den Salzhering, sei es der mildgesalzene Matjes, der hartgesalzene Fett- oder Vollhering, den man mindestens 24 Stunden wässern sollte und die Ihlen, die wegen ihres gesunden Fettgehaltes besonders gut für Diabetiker geeignet sind. Mariniert schmeckt er zum Beispiel als Bismarckhering, heißgeräuchert als Bückling.





# Thunfischsalat

## Zutaten

250 g gelbe  
Paprikaschoten  
2 rote Zwiebeln  
250 g Kirschtomaten  
150 g mit  
Paprika gefüllte,  
grüne Oliven  
200 g Thunfisch  
in Öl  
50 g Mayonnaise  
(siehe Seite 7)  
4 EL süße Sahne  
2 EL Chilisauce  
Saft von  
1 Zitrone  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1/2 Friséesalat

## fein-würzig · schnell

\* Für 4 Portionen  
\* Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
(davon 1/2 Std. Zeit zum  
Durchziehen)  
\* ca. 450 kcal je Portion

1. Die Paprikaschoten waschen, trockenreiben, halbieren, entkernen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden.

2. Die Kirschtomaten waschen, putzen, trockenreiben und halbieren. Die Oliven gründlich abtropfen lassen.

3. Den Thunfisch ebenfalls sehr gut abtropfen lassen, grob zerteilen und zusammen mit den anderen vorbereiteten Salatzutaten mischen.

4. Die Mayonnaise mit der Sahne, der Chilisauce und dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing auf den Salat gießen, vorsichtig



darunterheben und alles zuge-  
deckt etwa 30 Minuten kühl  
stellen.

5. Den Friséesalat putzen,  
waschen, die Blätter von den  
festen Blattrippen befreien  
und gut abtropfen lassen. Eine  
große Schüssel mit den Salat-  
blättern auslegen. Den Thun-  
fischsalat darauf verteilen.

### Tipps *vom Küchenteam*

\* Für den Thunfischsalat können  
Sie auch 300 g frisches Thunfisch-  
filet verwenden. Hierfür das  
Fischfilet kalt abspülen, trocken-  
tupfen und in mundgerechte  
Stücke schneiden. Es dann salzen  
und mit etwas Zitronensaft be-  
träufeln. 2 Esslöffel Olivenöl in  
einer Pfanne erhitzen und den  
Fisch darin 4 bis 6 Minuten  
unter Wenden braten. Ihn ab-  
kühlen lassen.

\* Sehr gut schmeckt auch fol-  
gende Mischung: 200 g Paprika-  
schoten, 3 Artischockenherzen aus  
dem Glas, 150 g Kirschtomaten,  
150 g gegartes Hühnerfleisch und  
125 g paprikagefüllte Oliven mit  
150 g Thunfisch mit dem Dres-  
sing des Rezeptes mischen.

\* Wer gerne Muscheln isst,  
kann den Thunfisch durch  
300 g naturell eingelegte Mies-  
oder Venusmuscheln ersetzen.



# Russischer Salat

## Zutaten

200 g festkochende Kartoffeln  
200 g Möhren  
400 g Zucchini  
150 g grüne Bohnen  
150 g Staudensellerie  
200 g TK-Erbsen  
Salz  
1 Ei  
60 g Mayonnaise (siehe Seite 7)  
1 EL süße Sahne  
Cayennepfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Kopfsalat  
1 Essiggurke  
1 kleine Dose Sardellenröllchen in Öl

## deftig · für Gäste

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2 Std. (davon 40 Min. Garzeit und  $\frac{1}{2}$  Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 280 kcal je Portion

1. Die Kartoffeln und die Möhren schälen. Die Zucchini von den Stiel- und Blütenansätzen befreien. Von den Bohnen die Stielansätze abschneiden und die Fäden entfernen. Den Staudensellerie putzen.

2. Das vorbereitete Gemüse gründlich waschen. Kartoffeln, Möhren und Zucchini in Würfel schneiden. Bohnen und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Dann das Gemüse nach Kochdauer getrennt in Salzwasser bissfest kochen. Die Kartoffeln und die Möhren benötigen zum Garen 10 bis 15 Minuten, die Bohnen, die Zucchini und der Staudensellerie 5 bis 7 Minuten, die Erbsen 8 bis 10 Minuten.

3. Das Ei in kochendes Wasser legen und in etwa 10 Minuten hartkochen. Es anschließend kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

4. Das gare Gemüse in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

5. Die Mayonnaise mit der Sahne in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Cayennepfeffer sowie Salz würzen. Das Dressing vorsichtig unter das Gemüse heben und alles im Kühlschrank etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde durchziehen lassen.

6. Die Blätter des Kopfsalates lösen, waschen, trockentupfen und eine große Salatschüssel damit auslegen. Den Gemüsesalat hineinfüllen.

7. Die Essiggurken in Stücke schneiden. Die Sardellenröllchen gut abtropfen lassen. Den Salat mit den Eischeiben, den Gurkenstückchen und den Sardellenröllchen garnieren.

## Tipp vom Küchenteam

\* Der Russische Salat zählt übrigens zu den beliebtesten italienischen Vorspeisen. Wollen auch Sie ihn als Vorspeise für 4 Personen servieren, sollten Sie die aufgeführten Mengen vierteln.

## Cayennepfeffer

Das blaßrote Pulver stammt von den kleinen Beerenfrüchten einer tropischen Capsiumart, die vor allem in Mittel- und Südamerika wächst. Es ist zwanzigmal so scharf wie Paprika, jedoch nicht ganz so aromatisch. Damit seine Schärfe andere Gewürze nicht übertönt, sollte man Cayennepfeffer vorsichtig dosieren. Er läßt sich durch Chilipulver ersetzen.





# Waldorfsalat

## Zutaten

100 g Mayonnaise (siehe Seite 7)  
 60 g saure Sahne  
 1 TL Weißweinessig  
 1 1/2 EL Zitronensaft  
 Salz  
 300 g Sellerie  
 1 roter Apfel  
 100 g frische Ananas  
 100 g blaue Weintrauben  
 weißer Pfeffer  
 50 g Walnusskerne

## süß-sauer · vegetarisch

\* Für 4 Portionen  
 \* Zubereitungszeit: ca. 1 Std. (davon 20 Min. Zeit zum Durchziehen)  
 \* ca. 350 kcal je Portion

1. Die Mayonnaise mit der Sahne, dem Essig und 1 Teelöffel Zitronensaft sowie einer Prise Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Den Sellerie schälen, waschen und vierteln. Ihn danach grob raspeln und sofort mit der Mayonnaisesauce vermischen.

3. Den Apfel ungeschält waschen, trockenreiben und in Viertel schneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Frucht in Spalten schneiden. Einige Spalten zum Garnieren zurückbehalten und dafür mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die restlichen Spalten in kleine Stifte schneiden und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln.

4. Schopf und Stielansatz der Ananas entfernen. Die Frucht der Länge nach vierteln. Von jedem Viertel den harten Strunk sowie die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch dann in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

5. Die Weintrauben von den Stielen zupfen, abspülen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Trauben und Ananas zusammen mit den Apfelstiften unter den Selleriesalat mischen. Das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und etwa 20 Minuten durchziehen lassen.

6. Die Walnusskerne grob hacken. Sie vor dem Servieren unter den Salat heben und diesen mit den Apfelspalten hübsch garnieren.

## Tipp vom Küchenteam

\* Ersetzen Sie den Apfel durch 125 g in Ringe geschnittenen Staudensellerie. Anstelle der Walnüsse mischen Sie gehackte Pistazien und einige Rosinen darunter. Die Mayonnaise schmecken Sie anstatt mit Zucker mit etwas Ahornsirup ab.



# Spargelsalat mit Kräutersauce

33

1. Den weißen Spargel von den Spitzen her nach unten dünn schälen und die harten, trockenen Enden jeweils abschneiden. Bei grünem Spargel nur die untere Hälfte der Stangen schälen. Beide Spargelsorten in 3 cm lange Stücke schneiden.

2. In einem Topf etwa 1½ l Wasser zusammen mit 1 Teelöffel Salz, dem Zucker und der Butter mischen und alles aufkochen lassen. Den weißen Spargel hineingeben und etwa 15 Minuten bissfest kochen. Nach 5 Minuten Garzeit den grünen Spargel hinzugeben.

3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken und enthäuten. Die Stielansätze heraus schneiden. Sie dann halbieren, entkernen und in Achtel schneiden.

4. Die Kräuter kalt abspülen, trockentupfen und eventuell die Blätter von den Stielen zupfen. Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Schnittlauch zu Röllchen schneiden. Petersilie und Kerbel fein hacken.

*vollwertig ·  
etwas Besonderes*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- \* ca. 220 kcal je Portion

5. Den Kopfsalat putzen. Die Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Feste Blattrippen ausschneiden. Kopfsalatblätter auf einem Teller oder in einer großen Schüssel auslegen. Spargelstücke und Tomaten darauf anrichten.

6. Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl in einem dünnen Strahl darunterschlagen. Die gehackten Kräuter unter die Marinade rühren. Dann die Kräutersauce auf den Salat träufeln.

**Zutaten**  
600 g weißer Spargel  
600 g grüner Spargel  
Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
4 Tomaten  
2 EL Sauerampfer  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie  
2 Zweige Kerbel  
1 Kopfsalat  
Saft von 2 Zitronen  
schwarzer Pfeffer  
8 EL Maiskeimöl



# Bunter Frühlingssalat

## Zutaten

4 Eier  
150 g frische grüne Bohnen  
(z. B. Prinzessbohnen)  
Salz  
250 g Möhren  
250 g Kohlrabi  
1/2 Kopf Eisbergsalat  
1 Bund Radieschen  
4 Frühlingszwiebeln  
5 EL Zitronensaft  
1 EL Zucker  
8 EL Sonnenblumenöl  
1 Kästchen Kresse

## knackig · dekorativ

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min. (davon 20 Min. Garzeit)
- \* ca. 350 kcal je Portion

1. Die Eier in reichlich kochendes Wasser geben und in etwa 10 Minuten hartkochen, dann kalt abschrecken, pellen und halbieren.
2. In der Zwischenzeit die Bohnen gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Stielansätze abschneiden. Bohnen eventuell entfädeln und quer halbieren.

3. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin etwa 10 Minuten blanchieren. Sie abgießen, eiskalt abschrecken und danach gut abtropfen lassen.

4. Möhren sowie Kohlrabi putzen und waschen. Danach beides getrennt grob raffeln. Den Eisbergsalat putzen. Die Blätter ablösen, waschen, gut trockentupfen und feste Blattrippen herausschneiden.

5. Die Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen. Das Grün bis auf 5 cm abschneiden. Zwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.

6. Aus Zitronensaft, Frühlingszwiebeln, Salz, Zucker und Öl eine Salatsauce rühren. Die Kresse abschneiden und unter die Sauce rühren.

7. Den Eisbergsalat auf einer Platte anrichten. Das Gemüse sortenweise darauf legen. Eier in Achtel teilen und ebenfalls dazu legen. Alles mit der Salatsauce begießen.

## Bohnen

Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, werden nahezu auf der ganzen Welt angebaut und sind in unzähligen Sorten auf dem Markt: die Bohnen. Bei Grabungen in Israel fanden Archäologen 2 600 Bohnenkerne, die über 9 000 Jahre alt waren. Ein Beweis dafür, dass schon in der Steinzeit Pferdebohnen gegessen wurden. Diese Bohnensorte war übrigens auch bei uns in Europa ein durchaus beliebtes Nahrungsmittel, bis sie dann im 16. Jahrhundert mehr und mehr durch die Grünen Bohnen verdrängt wurde. Zu dieser Zeit galten die Grünen übrigens noch als Exoten, denn wie die Kartoffeln, die Tomaten und der Tabak kamen sie aus der Neuen Welt zu uns.





**Zutaten**

200 g festkochende Kartoffeln  
 200 g Möhren  
 1 Stange Lauch  
 150 g Blumenkohl  
 150 g Brokkoli  
 150 g Bündner Fleisch  
 1/2 Orange  
 150 ml Vollmilchjoghurt  
 50 ml süße Sahne  
 1 TL Weißweinessig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 1/2 Bund glatte Petersilie  
 50 g Walnusskerne

**herzhaft · dekorativ**

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min. (davon 20 Min. Garzeit)
- \* ca. 270 kcal je Portion

**Tipp** vom Küchenteam

\* Wichtig ist, dass Sie auch wirklich festkochende Kartoffeln nehmen und diese nicht zu lange kochen, damit sie im Salat ihre Form behalten und man etwas zu beißen hat.

## Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnussdressing

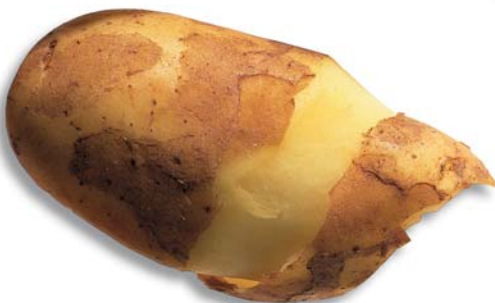
1. Die Kartoffeln und die Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Das vorbereitete Gemüse, je nach Sorte, so lange in kochendem Wasser blanchieren, bis es bissfest ist. Es dann in kaltem Wasser abschrecken und mit einem Tuch trockentupfen.

3. Das Bündner Fleisch in feine Streifen schneiden und mit dem vorbereiteten Gemüse in einer großen Salatschüssel vermischen.

4. Die Orangenhälfte auspressen und den Saft mit dem Joghurt, der Sahne und dem Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Die Nüsse ebenfalls sehr fein hacken und zusammen mit der Petersilie unter das Dressing rühren. Das Dressing vorsichtig unter die Salatzutaten heben.



**Zutaten**

400 g Staudensellerie  
 5 Nektarinen  
 250 g gekochter Schinken  
 50 g Weizenkeimlinge  
 1 Becher Sahnedickmilch  
 $\frac{1}{8}$  l Aprikosensaft  
 Saft von 1 Zitrone  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Salz  
 einige Minzeblätter

## Staudensellerie-Nektarinen-Salat

### fruchtig • etwas Besonderes

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 300 kcal je Portion

### Tipp vom Küchenteam

\* Die äußeren Stiele vom Staudensellerie sind meist ziemlich grob und fest. Man sollte sie deshalb nicht für einen Salat verwenden, sondern lieber für eine Gemüsebeilage aufheben. Etwas zarter werden die großen Stiele, wenn man die Fäden an der Außenseite abzieht.

1. Den Staudensellerie putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

2. Die Nektarinen unter kaltem Wasser abspülen, trockenreiben, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden.

3. Die Weizenkeimlinge verlesen, auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Sie gut abtropfen lassen. Die Keimlinge zusammen mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen.

4. Für das Dressing die Dickmilch mit dem Aprikosen- und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Cayennepfeffer sowie Salz pikant abschmecken.

5. Das Dressing vorsichtig unter den Salat heben und den Salat im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Ihn nochmals abschmecken. Die Minzeblätter abspülen, trockenschütteln und den Salat damit garnieren.





## Leichte Schmankerln für Feinschmecker

Es klingt ein bisschen nach Schlaraffenland: genüsslich schlemmen und dabei auch noch überflüssige Pfunde verlieren – schön wär's. Doch mit diesen „Kaloriensparern“ kann so mancher Wunschtraum in Erfüllung gehen. Zarte Blattsalate und knackiges Gemüse entslacken den Körper und haben wenig Kalorien. Kombiniert mit magerem Fleisch, Fisch und Geflügel, saftigem Obst und figurfreundlichen Dressings bringen sie uns in Form, ohne dass wir dabei auf Gaumenfreuden und das gute Gefühl verzichten müssen, rundrum satt zu sein. Ob nun als leichter Lunch oder raffinierter Snack – nutzen Sie das Angebot an aromatischen Salaten und Gemüsen und schlemmen Sie auf leichte Art – der schlanken Linie zuliebe.



# Melonen-Tomaten-Salat

## Zutaten

2 Hühnerbrust-  
filets à 150 g  
Paprikapulver  
edelsüß  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 EL Öl  
4 Eier  
 $\frac{1}{2}$  Eisbergsalat  
250 g Kirschtomaten  
1 kleine Honigmelone  
(ca. 400 g)  
50 g Bacon  
150 g Salatgurke  
 $\frac{1}{2}$  frische rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
200 g Magermilchjoghurt  
Cayennepfeffer  
1 Bund krause Petersilie

## scharf· exotisch

\* Für 4 Portionen  
\* Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
(davon 25 Min. Garzeit)  
\* ca. 370 kcal je Portion

1. Die Hühnerbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten, beiseite stellen und abkühlen lassen.

2. Die Eier in kochendes Wasser geben, in etwa 10 Minuten hartkochen, kalt abschrecken, pellen und, am besten mit einem Eierschneider, in Achtel oder Scheiben schneiden.

3. Den Eisbergsalat putzen. Die einzelnen Blätter ablösen und feste Strunkansätze sowie harte Blattrippen herausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Tomaten putzen, waschen, trockenreiben, von den Stielansätzen befreien und vierteln.

4. Die Melone halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Melonenausstechers als kleine Kugeln ausstechen.



5. Den Bacon in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braun braten. Ihn danach auf Küchenpapier entfetten und zerbröseln. Das kalte Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

6. Die Salatgurke putzen, schälen und ganz fein raspeln. Die Chilischotenhälfte abspülen, trockenreiben, aufschlitzen, entkernen und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe dünn schälen.

7. Joghurt mit den Gurkenraspeln und den Chilischoten vermischen, den Knoblauch daraufpressen und das Ganze mit Cayennepfeffer sowie Salz pikant abschmecken.

8. Die Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln, fein hacken und mit der Joghurtsauce verrühren. Die Sauce extra zum Salat reichen.

### Tipps vom Küchenteam

\* Bacon, übrigens die englische Bezeichnung für Speck, ist im Gegensatz zum normalen Speck besonders mild und mager. Er wird gepökelt, geräuchert und auch ungeräuchert angeboten, stammt entweder vom Schweinebauch oder vom hinteren Kotelettstück des Rückens. In Dänemark gibt es spezielle Baconschweine mit mäßiger Fettbildung.

\* Wenn es ganz schnell gehen soll, ersetzen Sie das Hähnchenfleisch durch fertig gekaufte, geräucherte Putenbrust oder durch gekochten Schinken.



# Möhren-Apfel-Salat mit Honig dressing

## Zutaten

375 g Möhren  
250 g Apfel  
1 EL Zitronensaft  
200 g geräucherte  
Putenbrust  
1 kleiner Kopf-  
salat  
3 1/2 EL Honig  
4 EL  
Estragonessig  
Salz  
weißer Pfeffer  
3 Zweige  
Estragon  
1 1/2 EL gehackte  
Pistazien

## fruchtig-süß · gut vorzubereiten

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
- \* ca. 190 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Für alle Salate mit Äpfeln brauchen Sie säuerliche, mürbe Sorten wie zum Beispiel Cox Orange oder Boskop. Auf jeden Fall die Äpfel sofort nach dem Schneiden mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun und unansehnlich werden.
- \* Der Honig wird in Sekunden-schnelle im Mikrowellenherd bei mittlerer Leistung flüssig.
- \* Wer keine Essigmarinade mag, kann den Salat auch mit einer cremigen Salatsauce anmachen. 4 Esslöffel Crème fraîche mit der abgeriebenen Schale von 1 unbehandelten Orange, 1 Esslöffel Orangensaft, 3 Esslöffeln Zitronensaft, 1 Teelöffel flüssigen Honig verrühren und mit Salz sowie schwarzem Pfeffer abschmecken.

1. Die Möhren putzen, schälen und auf der Gemüseraspel sehr fein raspeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls sehr fein raspeln. Sie sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

2. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden. Das Geflügel mit den Möhren und den Äpfeln vermischen.

3. Den Kopfsalat putzen. Die einzelnen Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Strunkansätze und feste Blattrippen herausschneiden.

4. Eine große Salatschüssel mit den Kopfsalatblättern auslegen. Den Möhren-Apfelsalat hineingeben.

5. Den Honig in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Estragonessig darunterrühren. Die Mischung mit etwas Salz abschmecken. Je nach Geschmack und nach Süße der Äpfel etwas Honig oder Essig hinzufügen. Die Marinade über den Salat träufeln und gut daruntermengen. Den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

6. Die Estragonblätter von den Stielen zupfen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sie zusammen mit den gehackten Pistazien vor dem Servieren auf den Salat streuen.



# Rucolasalat mit marinierter Putenbrust

43

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Sie mit dem Senf und dem Essig in einer kleinen Schüssel verrühren. Nach und nach das Olivenöl darunter-rühren.

2. Das Putenbrustfilet kalt abspülen, trockentupfen und in eine Schale legen. Das Fleisch von allen Seiten mit einem Viertel der Marinade überziehen und 2 Stunden durchziehen lassen.

3. Den Grill vorheizen. Das Putenbrustfilet aus der Marinade nehmen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und unter dem Grill in etwa 15 Minuten gar werden lassen. Es dabei gelegentlich wenden.

4. In der Zwischenzeit den Lollo Rosso und den Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei vom Lollo Rosso feste Blattrippen und Strunkansätze entfernen.

5. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, trockenreiben und in schmale Spalten schneiden. Basilikum unter fließendem Wasser kalt abspülen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

6. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden und mit den Blattsalaten und den Tomaten in einer Schüssel vermengen.

7. Die restliche Vinaigrette mit dem Basilikum verrühren, über den Salat träufeln und ganz vorsichtig daruntermengen.

## fein-herb · braucht Zeit

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std. (davon 2 Std. Zeit zum Marinieren)
- \* ca. 190 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Noch gehaltvoller wird der Salat, wenn Sie ihn mit 125 g frischem zerbröseltem Ziegenkäse bestreuen.
- \* Sie können den Lollo Rosso auch durch Radicchio oder roten Chicorée ersetzen.

## Zutaten

- 4 Schalotten
- 4 TL Dijonsenf
- 4 EL Balsamessig
- 1/4 l Olivenöl
- 500 g Putenbrustfilet
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Kopf Lollo Rosso
- 400 g Rucolasalat (Rauke)
- 2 Tomaten
- 1/2 Bund Basilikum



# Geflügel-Spinatsalat

## Zutaten

4 Putenschnitzel  
à 150 g  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
7 EL Sonnen-  
blumenöl  
400 g frischer,  
junger Blatt-  
spinat  
1 Bund  
Radieschen  
200 g frische  
braune Cham-  
pignons  
Zitronensaft  
2 kleine rote  
Zwiebeln  
2 1/2 EL Kräuter-  
essig  
Zucker  
1/2 Bund  
Schnittlauch  
1/2 Bund glatte  
Petersilie  
1/2 Bund Kerbel

## zart • dekorativ

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 370 kcal je Portion

1. Die Putenschnitzel abspülen und trockentupfen. Sie mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Sie herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

2. Den Spinat verlesen, eventuell von harten Stielen befreien, waschen und gut trockenschütteln. Die Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Champignons waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Sie sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Alle vorbereiteten Salat-zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

5. Den Essig mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren, das restliche Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen.

6. Die Kräuter unter kaltem Wasser abspülen und trocken-schütteln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die restlichen Kräuter fein hacken. Das ganze unter die Salatsauce mischen. Die Sauce auf den Salat träufeln und gut darunter-mengen. Der Salat kann dann sofort serviert werden.

## Tipps vom Küchenteam

\* *Champignons, die roh verarbeitet werden, müssen sofort mit Zitronensaft oder Essigwasser beträufelt werden, damit sie sich nicht verfärben. Die kleinen braunen Champignons haben übrigens ein intensiveres Aroma als die kleinen weißen.*

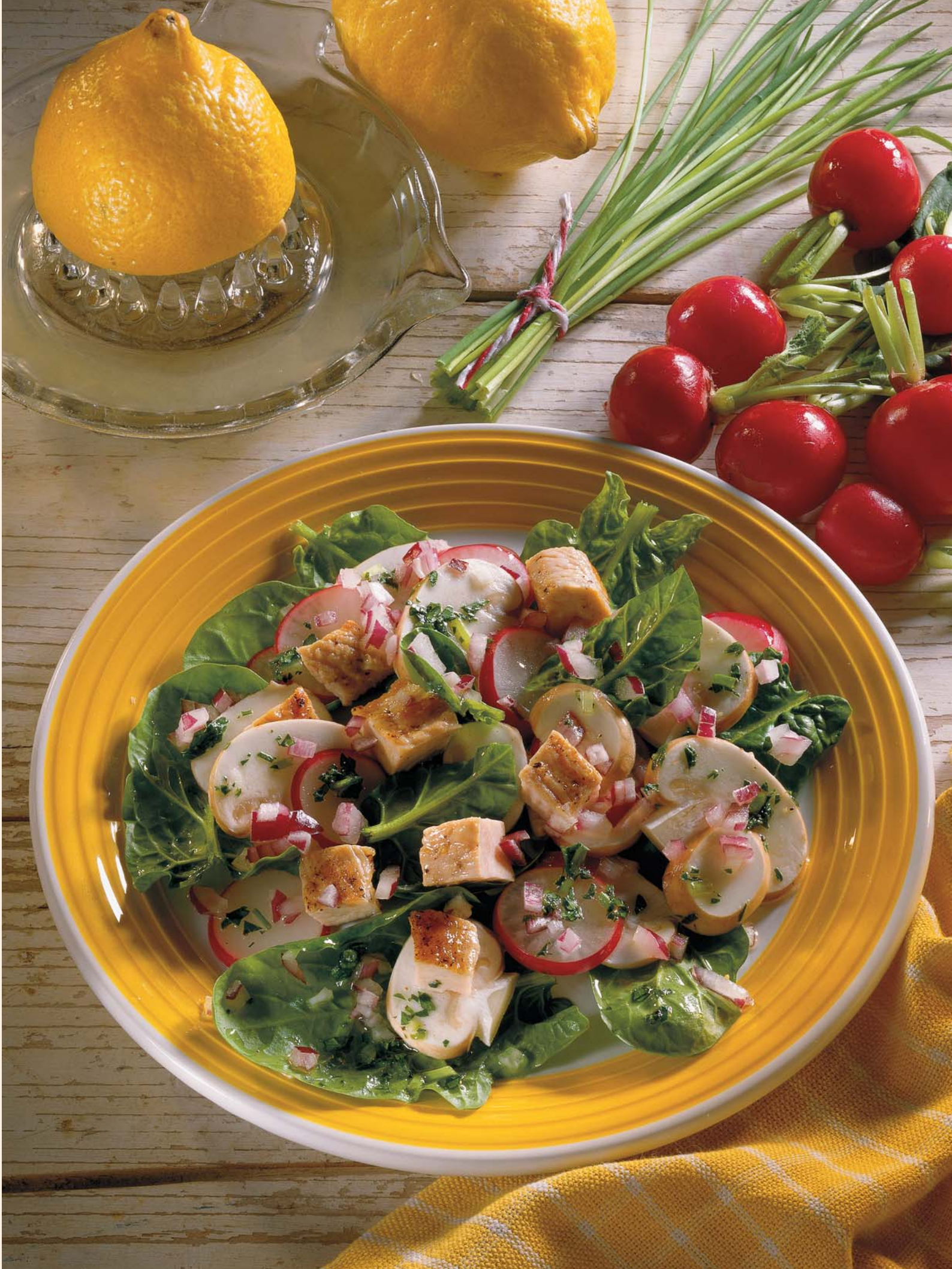
\* *Geben Sie dem Salat eine fern-östliche Note und ersetzen Sie die Radieschen durch frische Bohnensprossen, die Champignons durch in Streifen geschnittene Äpfel und die Zwiebeln durch 2 eingelegte Ingwerpflaumen. Für die Marinade verrühren Sie 2 Esslöffel Kokosflocken mit 2 Esslöffeln Essig, Salz, Cayennepfeffer, 1/2 Teelöffel gemahlenem Ingwer, 4 Esslöffeln Maiskeimöl, 4 Esslöffeln süßer Sahne und 1 Teelöffel Sojasauce.*

## Spinat

Popeye, der lustige Comic-Held aus den 1960iger Jahren war übrigens nicht der erste, der auf Spinat als „Kraftfutter“ schwor. Schon vor über 2000 Jahren hatten die Perser die kraftspendende Wirkung der grünen Blätter längst erkannt. Doch es half ihnen wenig. Und so mussten sie sich trotz Spinats im Jahre 330 v. Chr. Alexander dem Großen und seinen Mannen beugen. Sozusagen als Siegesbeute brachte der Feldherr den Spinat dann mit nach Europa, von wo er seinen Siegeszug in die Küchen antrat. Heute gehört Spinat zu den Lieblingsgemüsen der Deutschen. Und auch wenn in ihm

längst nicht mehr so viel Eisen steckt, wie lange angenommen, ist er doch ein durchaus hochwertiges Nahrungsmittel. Er ist reich an Mineralstoffen wie Phosphor, Kalium, Calcium und Magnesium sowie an Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C und Provitamin A. Ein weiteres Plus: 100 g haben nur etwa 15 Kalorien.







#### Zutaten

500 g frische  
Ananas  
1 Pfirsich  
2 Kiwis  
250 g Rotbarsch-  
filet  
 $\frac{1}{8}$  l Weißwein  
4 EL Ananassaft  
1 EL Limetten-  
saft  
Salz  
60 g geriebener  
Meerrettich  
100 g Vollmilch-  
joghurt  
2 EL süße Sahne  
1 EL Tomaten-  
ketchup  
weißer Pfeffer

## Fruchtiger Fischsalat

*feinwürzig · kalorienarm*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 175 kcal je Portion

1. Schopf und Stielansatz der Ananas entfernen. Die Frucht der Länge nach vierteln. Von jedem Viertel den harten Strunk sowie die Schale abschneiden. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden.

2. Den Pfirsich über Kreuz einritzen, etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken und enthäuten. Die Frucht halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

3. Die Kiwis schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und diese dann nochmals durchschneiden.

4. Das Fischfilet kurz unter fließend kaltem Wasser abspülen, gründlich trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

5. Weißwein, Ananassaft, Limettensaft und etwas Salz in einem Topf aufkochen lassen. Die Fischwürfel hineinlegen und darin 4 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen. Danach den Fisch im Sud abkühlen lassen.

6. Die Fischstücke mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Obst in einer großen Salatschüssel vermischen. Vom Sud 2 bis 3 Esslöffel abnehmen und beiseite stellen.

7. Den Meerrettich mit dem Joghurt, der Sahne, dem Tomatenketchup und dem Fischsud zu einer cremigen Sauce verrühren. Sie mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 bis 2 Esslöffel der Sauce über den Salat geben, den Rest getrennt dazu reichen.

# Bunter Möhrensalat

## *knackig · frisch*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
- \* ca. 1000 kcal je Portion



1. Die Möhre und den Sellerie putzen, schälen und grob raspeln. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Den Apfel eventuell schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

2. Für die Salatsauce die Sahne mit den Gewürzen, dem Orangensaft und der -schale verrühren. Die Sauce über die Salatzutaten geben, darunterheben und den Salat gut durchziehen lassen. Ihn dann nochmals mischen.

**Zutaten**  
 2 große Möhre  
 1/4 Sellerieknolle (ca. 150 g)  
 1 große Zucchini  
 1 säuerlicher Apfel  
 5 EL Sahne  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Zucker  
 4 EL Orangensaft  
 abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Orange

# Radieschen-Sprossen-Salat

## *ausgefallen · knackig*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
- \* ca. 280 kcal je Portion

1. Den Endiviensalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

2. Die Sprossen in kochendem Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne

ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Alle Salatzutaten miteinander mischen.

3. Die Kräuter verlesen, waschen und fein hacken. Die abgetropften Kapern ebenfalls fein hacken. Den Estragonessig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, anschließend das Öl darunterrühren. Zum Schluss die Kräuter und die Kapern dazugeben. Die Vinaigrette über die Salatzutaten geben, dann daruntermischen.

**Zutaten**  
 200 g Endiviensalat  
 1 Bund Radieschen  
 200 g Sojabohnensprossen  
 4 EL Sonnenblumenkerne  
 50 g gemischte Kräuter, wie Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und Estragon  
 1 EL Kapern  
 3 EL Estragonessig  
 etwas Salz  
 weißer Pfeffer  
 6 EL Sonnenblumenöl

### Sojabohnensprossen

Sie sind ein wahrer „Tausendsassa“, denn sie schmecken als Salat oder Gemüse, in Suppen oder als Füllung. Doch was bei uns im Handel als Sojabohnensprossen angeboten wird, sind in den meisten Fällen nicht die Keime der braunen Sojabohne, sondern die der grünen Mungobohne. Da letztere leichter keimen und der Sojabohne ähneln, hat sich der Name so eingebürgert. Alle Sprossen sind ausgesprochen kalorienarm, reich an Eiweiß und Vitaminen.

# Römischer Salat mit Mascarponeknocken

## Zutaten

1 Kopf  
Römischer Salat  
1/2 Kopf  
Lollo Bianco  
4 Frühlings-  
zwiebeln  
150 g Zucker-  
schoten  
2 Bund  
gemischte Kräu-  
ter (z. B. Kerbel,  
Schnittlauch,  
Dill, Basilikum)  
200 g Mascarpone (italieni-  
scher Doppel-  
rahmfrischkäse)  
4 EL Weißwein-  
essig  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Balsamessig  
2 EL Orangensaft  
4 EL Olivenöl  
Zucker

## knackig · mediterran

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 320 kcal je Portion

1. Den Römischen Salat putzen. Die einzelnen Blätter ablösen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei Strunkansätze und feste Blattrippen entfernen. Den Salat vorsichtig trockenschütteln.
2. Den Lollo Bianco ebenfalls putzen. Die einzelnen Blätter waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, eventuell entfädeln und schräg halbieren.
3. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Mascarpone mit Essig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Kräuter darunterühren.

4. Die Blattsalate, die Frühlingszwiebeln und die Zuckerschoten in einer großen Salatschüssel vermischen.

5. Mit 2 nassen Teelöffeln Nocken aus der Mascarpone Mischung formen und diese auf dem Salat anrichten.

6. Den Balsamessig mit dem Orangensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Olivenöl darunterschlagen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Das Dressing getrennt zum Salat reichen.

## Tipp vom Küchenteam

\* Wenn Sie keine frischen Zuckerschoten bekommen, nehmen Sie statt dessen solche aus der Tiefkühltruhe, oder verwenden Sie einfach gegarte grüne Bohnen.

## Mascarpone

Mascarpone ist ein milder, cremiger Frischkäse aus Sahne, der mit Zitronen- oder Essigsäure dickgelegt wird.

Er ist relativ schnell verderblich und nimmt leicht Fremdgerüche an.

Als Doppelrahmkäse bezeichnet man Käsesorten mit einem Fettgehalt in der Trockenmasse zwischen 60 und 87 Prozent. Da Mascarpone zu ungefähr 50 % aus Wasser besteht, bedeutet diese Angabe, dass mit 100 g Mascarpone ca. 40 g Fett verzehrt werden, insgesamt werden damit rund 440 kcal aufgenommen.

Friskäse der Doppelrahmstufe haben einen sehr unaufdringlichen Geschmack. Sie sind geruchlos und weich und schmecken, sofern sie nicht durch Gewürze verändert wurden, süßlich-mild und gelegentlich auch etwas säuerlich. Ihre Reifezeit ist grundsätzlich sehr kurz.



**Zutaten**

200 g Batavia-  
salat  
100 g Eichblatt-  
salat  
100 g Feldsalat  
400 g frische  
Shiitake-Pilze  
6 EL Erdnussöl  
2 EL helle  
Sojasauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
30 g ungesalzene  
Erdnusskerne  
3 EL Weißwein-  
essig  
1 Msp. Sambal  
Oelek



## Blattsalat mit Shiitake-Pilzen

**knackig · nussig**

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
- \* ca. 220 kcal je Portion

### **Tipp** vom Küchenteam

\* Anstelle der Shiitake-Pilze können Sie auch Austernpilze oder braune Champignons nehmen.



1. Den Batavia- und Eichblattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei Strunkansätze und feste Blatttrippen entfernen.

2. Den Feldsalat putzen, dabei die Pflänzchen ganz lassen, waschen und vorsichtig trockenschütteln.

3. Die Shiitake-Pilze putzen, kalt abspülen und trockentupfen. Sie in mundgerechte Stücke schneiden.

4. 1 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin etwa 5 Minuten unter Wenden von allen Seiten an-

braten. Sie mit Sojasauce, Salz sowie Pfeffer würzen. Die Pilze in ein Sieb geben und dabei den Pilzsud auffangen. Sie anschließend in eine Salatschüssel geben.

5. Die Erdnusskerne fein pürieren. Sie mit dem Sojasud, dem Weißweinessig und dem restlichen Erdnussöl verquirlen. Das Ganze mit Sambal Oelek pikant abschmecken.

6. Das Erdnussdressing auf den Salat träufeln und sorgfältig daruntermischen.



#### Zutaten

2 Eier  
 350 g Staudensellerie  
 1 1/2 Bund Radieschen  
 2 rote Zwiebeln  
 1/2 Kopfsalat  
 100 g Edelpilzkäse  
 100 g süße Sahne  
 100 g Magermilchjoghurt  
 2–4 EL Apfelessig  
 Saft von 1/2 Zitrone  
 1 EL Honig  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 1/2 Bund krause Petersilie

## Sommersalat mit Käsedressing

### pikant • vegetarisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
- \* ca. 270 kcal je Portion

### Tipp vom Küchenteam

\* Nehmen Sie anstelle der Radieschen 1 in Stücke geschnittenen roten Apfel und 150 g entkernte, halbierte blaue Trauben.

1. Die Eier in kochendes Wasser legen und darin in etwa 10 Minuten hartkochen. Sie abschrecken, pellen, achteln und abkühlen lassen.
2. Den Staudensellerie putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheibchen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Kopfsalat putzen. Die einzelnen Blätter ablösen, waschen und trockenschütteln. Feste Blattrippen und harte Strunkteile herausschneiden.
4. Eine Schüssel mit den Salatblättern auskleiden. Die vorbereiteten Salatzutaten vermischen und in die Schüssel geben.
5. Den Käse zerdrücken und in eine kleine Schüssel geben. Sahne, Joghurt, Essig, Zitronensaft und Honig darunterühren und alles zu einer glatten, cremigen Sauce verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
6. Die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln, fein hacken und zum Schluss unter das Dressing rühren. Das Dressing auf den Salat gießen und vorsichtig daruntermengen.



# Herbstsalat mit Orangendressing

## Zutaten

1 kleiner Kopf  
Radicchio  
1/2 Eichblattsalat  
1/2 Pflücksalat  
1 Bund  
Radieschen  
150 g Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
1 TL Orangen-  
marmelade  
2 EL Orangensaft  
2 EL Balsamessig  
4 EL Sonnen-  
blumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Zucker  
1/2 Bund  
Zitronenmelisse

## knackig · schnell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 120 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* *Übriggebliebene Salatblätter halten sich, luftdicht verschlossen, im Kühlschrank 1 bis 2 Tage frisch.*
- \* *Die Orangenmarmelade lässt sich im Nu in der Mikrowelle verflüssigen.*
- \* *Natürlich können Sie sich bei der Auswahl der Salate ganz nach dem Marktangebot richten. Sehr gut schmeckt auch die Kombination von Chicorée, krauser Endivie und Batavia-Salat.*

1. Radicchio, Eichblatt- und Pflücksalat putzen, waschen und kleinzupfen. Dabei feste Blattrippen und Strunkansätze entfernen. Den ganzen Salat gut trockenschütteln.

2. Die Radieschen putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und zuerst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

3. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen oder auf Portionstellern anrichten.

4. Die Orangenmarmelade in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Den Orangensaft und den Balsamessig darunterühren. Alles etwas abkühlen lassen. Dann nach und nach das Öl darunter schlagen und das Dressing mit Salz, Pfeffer sowie Zucker süßsauerlich abschmecken.

5. Die Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter fein hacken und unter das Dressing rühren. Den Salat damit beträufeln.



1. Den Escariol putzen, in etwa 3 cm große Streifen schneiden, waschen und gut trockenschleudern.
2. Den Feldsalat putzen, dabei die Pflänzchen ganz lassen. Ihn anschließend gründlich waschen und trockenschütteln.
3. Radieschen sowie Rettich putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheibchen schneiden. Die Rettichscheiben noch einmal halbieren. Beides mit den vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Essig sowie dem Limettensaft verrühren. Nach und nach das Öl darunterterühren und das Dressing mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.
5. Basilikum abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Ihn unter das Dressing rühren. Das Dressing auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben.

## würzig-scharf. etwas Besonderes

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 120 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Escariol, auch glatte Endivie genannt, bildet keinen echten „Kopf“, sondern eine große, platte Rosette. Am besten kaufen Sie Exemplare mit einem möglichst großen, gelben Herzteil, weil der Salat dann am zartesten ist.
- \* Anstelle des Feldsalates können Sie auch die gleiche Menge jungen Spinat oder grünen Löwenzahn verwenden.

## Zutaten

- 250 g Escariol (glatte Endivie)
- 100 g Feldsalat
- 2 Bund Radieschen
- 300 g Rettich
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Limettensaft
- 4 EL Maiskeimöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 Zweige Basilikum





## Ein Fest fürs Sparschwein

Gut essen muss ganz bestimmt nicht teuer sein. Es gibt genügend Zutaten, die nicht viel kosten und aus denen sich köstliche Sattmachersalate zubereiten lassen. Da wären zum Beispiel Kartoffeln, Reis und Nudeln, aber auch knackiges Gemüse wie Erbsen, Möhren, Gurken, Sellerie und Kohl. Auch herzhaftes Hülsenfrüchte bilden eine ideale und durchaus salonfähige Grundlage, wenn zum Monatsende Ebbe in der Haushaltskasse herrscht. Und nicht zu vergessen sind natürlich auch Reste von Fleisch, Wurst und Geflügel, die man bestens für Salate verwenden kann. Lassen Sie Ihrer Phantasie dabei freien Lauf – kombinieren Sie nach Lust und Laune, was Sie gerade im Kühlschrank haben. So entstehen immer wieder neue Kreationen, mit denen Sie Ihre Lieben überraschen können.



## Reissalat mit Brokkoli

### Zutaten

200 g Langkornreis  
Salz  
250 g Brokkoli  
100 g frische Champignons  
1 TL Butter  
125 g Kasseler-Aufschnitt  
125 g Edamer  
100 g süße Sahne  
3 EL Kräuternessig  
1 EL mittelscharfer Senf  
Zucker  
weißer Pfeffer  
2 Zweige Thymian

### pikant · gut vorzubereiten

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. (davon 23 Min. Garzeit und 1/2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 470 kcal je Portion

1. Den Reis in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Ihn anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen.

2. Den Brokkoli putzen. Die einzelnen Röschen vom dicken Strunk abschneiden. Große Röschen der Länge nach halbieren. Das Gemüse waschen, gründlich abtropfen lassen und etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Champignons putzen, kurz waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Champignons darin ungefähr 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

4. Das Kasseler in kleine Würfel schneiden. Die Rinde vom Käse entfernen und ihn ebenfalls würfeln. Beides mit dem Reis, den Brokkoliröschen und den Champignons in einer großen Salatschüssel vermischen.



5. Die Sahne mit dem Kräutereisig und dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren und das Ganze mit Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Salat heben und diesen etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

6. Thymian kalt abspülen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Thymian kurz vor dem Servieren auf den Salat streuen.

### Tipps vom Küchenteam

\* Wenn Sie den Käse für den Salat in Würfel schneiden, machen Sie am besten das Messer zwischendurch immer wieder nass. An der nassen Messerschneide bleibt der Käse nämlich nicht kleben, und die einzelnen Würfel lassen sich leichter voneinander trennen.

\* Nehmen Sie anstelle des Gemüses frische Früchte, zum Beispiel  $\frac{1}{2}$  mittelgroße, frische Ananas, 150 g blaue Trauben und 1 in Scheiben geschnittene Banane. Ersetzen Sie den Käse durch 150 g Krabbenfleisch und schmecken Sie das Dressing mit Currypulver oder etwas Tabasco feinerwürzig ab.



# Reis-Gemüsesalat

## Zutaten

200 g Langkornreis  
Salz  
150 g TK-Erbsen  
1 kleine Dose Gemüsemais (ca. 150 g Abtropfgewicht)  
1 kleine Salatgurke  
4 Frühlingszwiebeln  
150 g Tomaten  
150 g Kabanossi  
3 EL Weißweinessig  
1 TL Sambal Oelek  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Sonnenblumenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 Bund krause Petersilie

## herzhaft · für Gäste

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std. (davon 20 Min. Garzeit und 15 Min. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 620 kcal je Portion

1. Den Reis in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Ihn anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen.
2. Die Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, dann sofort in ein Sieb geben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Mais ebenfalls in ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

3. Die Gurke waschen, putzen, zuerst längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

4. Die Tomaten waschen, trockenreiben und die Stielansätze entfernen. Die Früchte in Achtel schneiden.

5. Die Kabanossi mitsamt der Wurstpelle in dünne Scheiben schneiden. Sie zusammen mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel vermischen.

6. Den Essig mit dem Sambal Oelek in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Das Öl darunterschlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7. Die Marinade auf den Salat träufeln und diesen etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

8. Inzwischen die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln, fein hacken und kurz vor dem Servieren auf den Salat streuen.

## Tipps vom Küchenteam

\* Der Reis für den Salat sollte sehr trocken und körnig gekocht sein. Denn durch das Stehen in der Marinade quillt er noch nach. Nehmen Sie am besten Langkornreis, der „parboiled“, also vorbehandelt ist, und kochen Sie ihn nur knapp gar.

\* Eine noch pikantere Note erhalten Sie, wenn Sie den Reis wie ein Pilaw kochen. Dünsten Sie dazu zunächst 1/2 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in einem Topf in 1 Esslöffel Öl an, ohne sie zu bräunen. Schütten Sie dann den Reis hinein und rühren Sie gründlich durch. Gießen Sie nun knapp 1/2 l Hühnerbrühe an und lassen Sie das Ganze etwa 10 Minuten ohne Deckel quellen.

\* Ersetzen Sie den Reis durch die gleiche Menge gekochte Schmetterlingsnudeln.

## Reis

Er gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Schon vor 5000 Jahren wurde in China der erste Reis angebaut. Es gibt etwa 4000 verschiedene Sorten. Wichtig für unsere Ernährung sind jedoch nur drei. Sie unterscheiden sich durch Form und Kocheigenschaften. Langkornreis hat schmale, lange Körner. Er wird beim Kochen trocken, locker und körnig. Rundkornreis, auch Milchreis genannt, hat runde Körner, die beim Kochen weich und klebrig werden. Mittelkornreis ist zwar länglich, aber wesentlich dicker als Langkornreis. Seine Kocheigenschaften ähneln dem Rundkornreis. Nach der Bearbeitung unterscheidet man Braun- und Weißreis sowie Parboiled Reis. Braunreis, auch Naturreis genannt, ist ungeschliffen und enthält noch alle Mineralstoffe und Vitamine. Weißreis ist das geschliffene Korn. Parboiled Reis wird ebenfalls geschliffen und zusätzlich mit Dampf und Druck behandelt. Dabei werden die Nährstoffe in das Innere des Korns befördert.





# Romanesco-Schinken-Salat

## Zutaten

1 großer Kopf  
Romanesco  
Salz  
4 Eier  
250 g Eisberg-  
salat  
200 g gekochter  
Schinken  
200 g süße Sahne  
3 EL  
Zitronensaft  
175 g Vollmilch-  
joghurt  
1 EL Curry  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker

## herzhaft · schnell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 430 kcal je Portion

1. Den Romanesco putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Röschen in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten garkochen. Sie danach abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen. Sie zum Abkühlen in kaltes Wasser legen. Danach die Eier pellen und halbieren. Die Eigelbe vorsichtig herauslösen. Das Eiweiß fein würfeln.

3. Den Eisbergsalat putzen. Die einzelnen Blätter waschen, gut trockentupfen und feste Blattrippen herausschneiden. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerpfücken.

4. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Ihn zusammen mit dem Eisbergsalat, den Romanescoröschen und dem Eiweiß in einer großen Salatschüssel vermischen.

5. Die Sahne halbsteif schlagen. Zitronensaft, Joghurt, Curry, Pfeffer, Salz und Zucker verrühren. Eigelb und Sahne darunterheben. Zum Schluss das Ganze noch einmal nachwürzen. Die Sauce auf den Salat gießen.

## Tipp vom Küchenteam

\* Probieren Sie auch folgendes Meerrettich-Dressing: 200 g Kefir mit 1 Esslöffel geriebenem Meerrettich, 1 Esslöffel Salatmayonnaise, Salz, schwarzem Pfeffer, 75 g Crème fraîche und Schnittlauchröllchen verrühren.

## Romanesco

Er ist der grüne Bruder des weißen Blumenkohls und wird wegen seiner bizarren Form auch Minarettkohl oder Türmchen-Blumenkohl genannt. Im Geschmack unterscheidet sich der Romanesco kaum vom normalen Blumenkohl, allerdings ist sein Vitamin-C-Gehalt wesentlich höher. Um seine Röschen nicht zu zerstören, ist es ratsam den Kopf nicht auseinanderzubrechen. Romanesco lässt sich wie Blumenkohl zubereiten, allerdings sollte er nicht übergart werden. Am besten sind Aroma und Aussehen, wenn er noch Biß hat. Im Mikrowellengerät behält der Romanesco übrigens am besten seine grüne Farbe. Ansonsten setzt man den Strunk in einen geschlossenen Topf mit wenig kochendem Wasser, so dass der obere Teil aus der Flüssigkeit herausragt. Der Kopf gart dann durch den Dampf.





# Linsensalat mit Käse

## Zutaten

150 g getrocknete braune Linsen  
 100 g getrocknete rote Linsen  
 1 Zwiebel  
 80 ml Erdnussöl  
 Salz  
 200 g Möhren  
 1 Bund Radieschen  
 200 g mittelalter Gouda  
 1 kleiner Kopf Lollo Bianco  
 1/2 Bund krause Petersilie  
 3 Knoblauchzehen  
 2 EL Rotweinessig  
 1 TL Dijon-Senf  
 schwarzer Pfeffer  
 Zucker

## vollwertig · braucht Zeit

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Std. (davon 1 Std. etwa Garzeit)
- \* Einweichzeit über Nacht
- \* ca. 590 kcal je Portion

1. Die braunen Linsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen und am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen.

2. Die roten Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin für etwa 2 Minuten hell anschwitzen.

3. Die braunen Linsen und etwa 1/2 Teelöffel Salz dazugeben, alles mit reichlich Wasser auffüllen und in etwa 45 Minuten garkochen.

4. Die restlichen Zwiebeln in einem zweiten Topf in 1 Esslöffel Öl hell anschwitzen, rote Linsen und etwas Salz hinzugeben, alles mit reichlich Wasser auffüllen und das Ganze etwa 10 Minuten kochen lassen. Beide Linsensorten im Fond abkühlen lassen und dann durch ein Sieb abgießen.

5. Während die Linsen kochen, die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest kochen. Sie auf einem Sieb abtropfen lassen.



6. Die Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Vom Käse die Rinde abschneiden und ihn dann in kleine Würfel schneiden.

7. Den Lollo Bianco putzen, in einzelne Blätter zerpfücken, waschen und gut trockentupfen. Harte Blattrippen heraus schneiden. Eine große Salatschüssel gleichmäßig mit den Blättern auslegen.

8. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides miteinander vermischen.

9. Linsen, Möhren, Radieschen und den Käse miteinander vermengen und in die Salatschüssel geben.

10. Den Rotweinessig mit dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Restliche 7 Esslöffel Öl darunterschlagen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zum Schluss die Petersilie-Knoblauch-Mischung darunter rühren. Alles unter den Salat heben und das Ganze etwas durchziehen lassen.

### **Tipps** vom Küchenteam

- \* Wenn Sie die Linsen im Schnellkochtopf kochen, verkürzt sich die Garzeit um zwei Drittel.
- \* Ersetzen Sie die Radieschen durch Frühlingszwiebeln und den Käse durch gewürfelten, gekochten Schinken.
- \* Noch bunter wird der Salat, wenn Sie eine Mischung aus roten, braunen und grünen Linsen nehmen. Allerdings müssen alle Sorten getrennt gekocht werden.



## Chicorée mit Kumquats und Käse

### Zutaten

2 Kolben roter Chicorée  
6 Kumquats  
2 Kiwis  
200 g mittelalter Gouda  
4 EL Zitronensaft  
1 EL flüssiger Honig  
1 EL Senf  
schwarzer Pfeffer  
6 EL Maiskeimöl

### fruchtig · schnell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 370 kcal je Portion

### Tipps vom Küchenteam

\* Der Chicorée schmeckt leicht bitter und wird als Gemüse, aber auch als Salat geschätzt. Wer sie nicht so bitter mag, kann mit einem spitzen Messer ein Stückchen aus dem Strunk heraus-schneiden.

\* Die 2 bis 4 cm kleinen Kumquats gehören zur Familie der Zitrusfrüchte und sind als einziges Mitglied mit Schale genießbar. Sie haben einen würzigen, bittersüßen Geschmack.

\* Die Kumquats können Sie durch in Spalten geteilte Tangerinen, den Chicorée durch Radicchio ersetzen. Sehen Sie sich einfach in Ruhe auf dem Wochenmarkt um.

1. Aus den Chicoréekolben den bitteren Strunk mit einem Küchenmesser keilförmig heraus-schneiden. Die Blätter voneinander lösen, kurz in lauwarmem Wasser waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

2. Die Kumquats unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Dabei die Kerne entfernen.

3. Die Kiwis schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Käse von der Rinde befreien und in Würfel schneiden.

4. Alle vorbereiteten Salat-zutaten in einer Schüssel vermischen oder auf vier Tellern anrichten.

5. Zitronensaft, flüssigen Honig und Senf in eine kleine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach das Öl darunterschlagen.

6. Zum Schluss das Dressing auf den Salat träufeln und mit dem Salatbesteck sehr vorsichtig daruntermengen.



# Gemischter Blattsalat mit Currymarinade

65

1. Die Spinatblätter putzen, eventuell von harten Stielen befreien, waschen und trockenschütteln.

2. Aus den Chicoréekolben den bitteren Strunk mit einem Küchenmesser keilförmig heraus schneiden. Die Blätter voneinander lösen, kurz in lauwarmem Wasser waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

3. Den Chinakohl in die einzelnen Blätter zerteilen, diese gut waschen und trockentupfen. Die Blätter aufeinander legen und dann mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und schräg in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel sorgfältig miteinander vermengen.

5. Den Zitronensaft mit dem Currypulver verrühren und mit Salz sowie Pfeffer pikant abschmecken. Nach und nach das Öl darunterschlagen.

6. Die Petersilie kalt abspülen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Petersilie unter die Marinade rühren. Diese auf den Salat träufeln und vorsichtig daruntermengen.

## knackig · exotisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 220 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Noch aromatischer wird der Salat, wenn Sie die Petersilie durch frische Korianderblätter ersetzen.
- \* Wer auf Fleisch nicht ganz verzichten mag, mischt knusprig gebratene Speckstreifen unter den Salat.
- \* Probieren Sie auch mal folgendes Senfdressing: 1 gehackte Knoblauchzehe mit 3 Teelöffeln Senfpulver,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel braunem Zucker, etwas Salz, schwarzem Pfeffer, 2 Esslöffeln Rotweinessig und 4 Tropfen Tabasco sowie 120 ml Sonnenblumenöl verrühren.

## Zutaten

250 g junger Blattspinat  
2 Kolben Chicorée  
1 mittelgroßer Kopf Chinakohl (ca. 500 g)  
4 Frühlingszwiebeln  
6 EL Zitronensaft  
1 EL Currypulver  
Salz  
weißer Pfeffer  
8 EL Maiskeimöl  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie



## Kichererbsensalat mit Käse

### Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen  
 2 säuerliche Äpfel  
 4 EL Zitronensaft  
 100 g Bacon (Frühstücksspeck)  
 200 g Tilsiter  
 6 EL Vollmilchjoghurt  
 2 EL Mayonnaise (siehe Seite 7)  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 1/2 Bund Basilikum

### vollwertig · säuerlich

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2 Std. (davon 1 1/2 Std. Garzeit)
- \* Einweichzeit: über Nacht
- \* ca. 680 kcal je Portion

### Tipps vom Küchenteam

- \* Wenn es mal ganz schnell gehen soll, können Sie die Kichererbsen auch aus der Dose nehmen. Das erspart die Einweich- und Garzeit.
- \* Der Salat bekommt eine noch fruchtigere Note, wenn Sie die Hälfte der Äpfel durch in Stücke geschnittene Ananas ersetzen. Dann sollten Sie allerdings auch den Joghurt mit Ananassaft und nicht mit Zitronensaft glattrühren.

1. Die Kichererbsen verlesen und über Nacht in Wasser einweichen. Die Erbsen am nächsten Tag in reichlich Wasser geben und in etwa 90 Minuten weich kochen. Sie im Fond auskühlen lassen.

2. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Sie sofort mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

3. Den Bacon in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Ihn auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Den Käse in kleine Würfel schneiden und mit den abgekühlten Kichererbsen, den Äpfeln und dem Bacon in einer großen Salatschüssel gut vermischen.

5. Die restlichen 2 Esslöffel Zitronensaft mit dem Joghurt und der Mayonnaise in einer kleinen Schüssel verrühren und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Sie unter das Dressing rühren. Das Dressing vorsichtig unter den Kichererbsensalat heben.



# Salatherzen mit Gorgonzoladressing

67

1. Den Staudensellerie waschen, von den dicken Stangen die äußeren Fäden abziehen. Die Stangen trockentupfen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Äpfel waschen und trockenreiben. Sie dann vierteln, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit dem Staudensellerie in einer Schüssel vermischen. Das Ganze mit Zitronensaft beträufeln und die gehackten Nüsse daruntergeben.

3. Die Kopfsalatherzen vorsichtig waschen, trockentupfen und auf 4 Tellern anrichten. Die Herzen auseinanderdrücken und in die Mitte die Apfel-Sellerie-Mischung füllen.

4. Die Buttermilch in einen tiefen Teller gießen. Den Gorgonzola entrinden, zur Buttermilch geben und mit einer Gabel zerdrücken.

5. Die Salatmayonnaise mit dem Senf verrühren und die Gorgonzolacreme darunterrühren. Danach die Sauce durch ein Sieb streichen.

6. Etwas Käsesauce auf die Apfel-Sellerie-Mischung geben. Den Rest getrennt zum Salat reichen.

7. Den Kerbel kalt abspülen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und auf die Salatherzen streuen.

## sahnig · dekorativ

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 430 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Wer auf Kalorien achten muss, kann die Salatmayonnaise gegen Joghurt austauschen.
- \* Den Gorgonzola können Sie durch dänischen oder deutschen Blauschimmelkäse, durch französischen Roquefort oder englischen Stilton ersetzen.

## Zutaten

3 Stangen  
Staudensellerie  
350 g rote Äpfel  
2 EL  
Zitronensaft  
4 EL gehackte  
Walnusskerne  
4 Kopfsalat-  
herzen  
100 ml  
Buttermilch  
50 g Gorgonzola  
100 g Salat-  
mayonnaise  
2 TL mittel-  
scharfer Senf  
1 Bund Kerbel





## Hier kommen die Gourmets auf ihre Kosten

Elegant mit edlem Gemüse und feinstem Filet, extravagant mit Räucherlachs, Kaviar und Meeresfrüchten, exotisch mit saftigem Obst und aromatischen Gewürzen: Diese Gourmetsalate sind genau das Richtige, um liebe Gäste oder einfach nur sich selbst mal so richtig zu verwöhnen. Und ganz nach Art der Nouvelle Cuisine steckt hier der besondere Pfiff im Detail: ein Hauch Ingwer zum Seeteufel, feuriges Chilidressing zur fruchtigen Papaya oder eine leichte Pfeffersabayon zur herben Endivie. Auf den ersten Blick etwas ungewöhnliche, aber dennoch höchst interessante Kombinationen machen diese Salate zum kulinarischen Hochgenuss. Probieren Sie selbst!



# Farfalle mit Pfifferlingen

## Zutaten

3 Zweige Estragon  
 1/2 Bund Kerbel  
 200 g Crème fraîche  
 4 EL Roséwein  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 200 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)  
 150 g frische Pfifferlinge  
 2 Schalotten  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben  
 1 EL Olivenöl

## sahnig · dekorativ

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Std. (davon 1 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 520 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Legen Sie die Pfifferlinge nach dem Waschen für etwa 5 Minuten in Essigwasser. Das schwemmt Ungeziefer heraus und die Pilze werden schön hell. Vor der Weiterverarbeitung sollten Sie die Pilze dann kurz in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen.
- \* Die Saison der frischen Pfifferlinge ist sehr kurz. Während der restlichen Zeit können Sie sich jedoch mit frischen braunen Champignons, Austernpilzen oder Pfifferlingen aus dem Glas behelfen.
- \* Noch feiner schmeckt der Salat, wenn Sie ihn nicht kalt, sondern noch lauwarm reichen. Sie brauchen dazu die Zutaten nicht abkühlen zu lassen, sondern können sie noch warm mit der Salatsauce verrühren.

1. Die Kräuter unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken.

2. Die Crème fraîche mit dem Roséwein verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter darunterrühren und das Ganze zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

3. Währenddessen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 9 Minuten bissfest kochen. Sie auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

4. Die Pfifferlinge putzen, nur kurz abspülen und trockentupfen. Die Schalotten schälen und fein hacken.

5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Parmaschinken übereinander legen und in sehr feine Streifen schneiden.

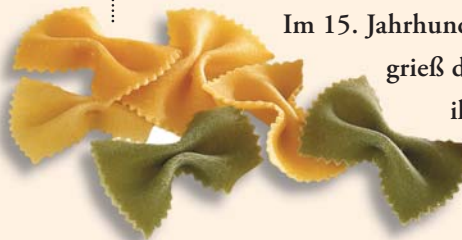
6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Die Pfifferlinge hinzugeben und gut anbraten. Sie herausnehmen und abkühlen lassen.

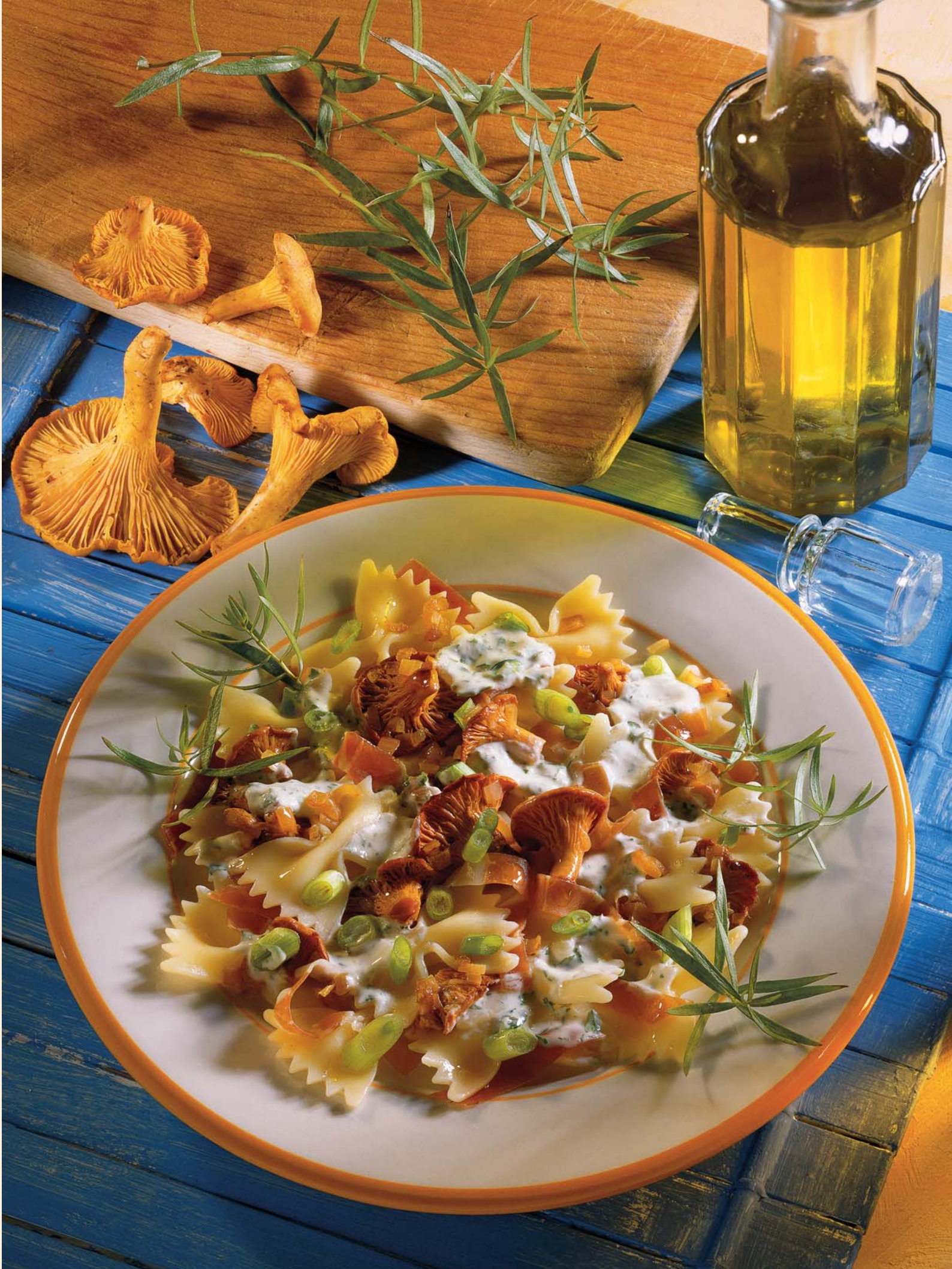
7. Die Farfalle mit der Pilz-Zwiebel-Mischung, den Schinkenstreifen und den Frühlingszwiebeln in einer großen Salatschüssel vermischen. Das Dressing daraufgießen und vorsichtig darunterheben. Den Salat vor dem Servieren noch etwa 1 Stunde ziehen lassen.

## Nudeln

Waren es gar die Etrusker oder doch die Chinesen? Noch ist die Frage, wer denn nun den ersten Nudelteig geknetet hat, nicht eindeutig beantwortet. Fest steht jedoch, dass ein etruskisches Grabrelief aus dem 3. Jahrhundert vor Christi ein Nudelholz, einen Mehlbeutel, ein Nudelbrett und ein Teigrädchen zeigt. Und das ist für die Italiener natürlich ein eindeutiger Beweis für eine „italienische Erfindung“. Aber auch die Chinesen wollen die Ur-Nudel schon vor 4000 Jahren gekannt haben. Das Trocknen der Teigwaren entdeckten dann die Araber im 11. Jahrhundert. Sie wickelten die Teigschnüre um Stöckchen und ließen sie an der Luft trocknen.

Im 15. Jahrhundert ersetzte dann Hartweizengrieß das Mehl – die Pasta begann ihren Siegeszug durch die Küchen der Welt.





# Lammfilet-Wirsing-Salat

## Zutaten

300 g Lammfilet

Salz  
schwarzer Pfeffer

2 EL Butter-  
schmalz

750 g Wirsing

150 g durch-  
wachsener Speck,  
in sehr dünnen  
Scheiben

3 EL Weiß-  
weinessig  
Saft von  
1 Zitrone

2 EL Walnussöl

3 EL Sonnen-  
blumenöl

1/2 Bund glatte  
Petersilie

3 EL gehackte  
Walnusskerne

## mild · braucht Zeit

\* Für 4 Portionen

\* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.  
(davon 20 Min. Garzeit)

\* ca. 590 kcal je Portion

1. Das Lammfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Es im heißen Butter-schmalz 10 bis 12 Minuten von allen Seiten durchbraten. Das Fleisch kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

2. Von dem Wirsing die gro- ßen dunklen Außenblätter abnehmen und beiseite legen. Den Strunk herausschneiden und den Kohlkopf in kochen- dem Salzwasser 6 bis 8 Minu- ten blanchieren. Dann den Kohl sofort eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

3. Die Blätter nach und nach ablösen. Die dicken Blattrippen herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

4. Den Speck in einer be- schichteten Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten. Ihn auf Küchenpapier entfetten und anschließend in Streifen schnei- den. Den Speck mit den Wir- singstreifen und den Filetschei- ben vermischen.

5. Eine große Schüssel mit den beiseite gelegten Wirsing- blättern auslegen. Den Salat darauf geben.

6. Den Essig mit dem Zitro- nensaft in einer kleinen Schüs- sel verrühren, das Öl darunter- schlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

7. Die Petersilie kalt abspü- len, trockenschütteln und fein hacken. Sie zusammen mit den gehackten Nüssen in die Vinaigrette rühren. Diese auf den Salat träufeln und das Ganze noch einige Minuten durchziehen lassen.



1. Das Rinderfilet kalt abspülen und trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und das Fleisch von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Es salzen und pfeffern. Dann das Fleisch von jeder Seite 7 bis 8 Minuten weiterbraten. Es aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und darin etwa 10 Minuten ruhen lassen. Es dann in schmale Streifen schneiden.

2. Frische Mangos mit einem scharfen Küchenmesser schälen und das Fruchtfleisch von den Kernen schneiden. Es dann in schmale Spalten teilen.

3. Die Kiwis schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Sesamkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.

4. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen.

5. Den Weißweinessig mit etwas Salz, Pfeffer und Piment sowie mit dem Mango-Chutney verrühren. Das Erdnussöl darunterschlagen. Die Salatsauce auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben. Den Salat mit den Sesamsamen bestreuen.

## fruchtig-herb · etwas Besonderes

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 300 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* Achten Sie beim Kauf der Mango darauf, dass Sie reife Früchte bekommen. Reife Früchte geben auf einen leichten Fingerdruck nach und verströmen einen aromatischen Duft. Die Farbe der Frucht spielt dabei kaum eine Rolle. Es gibt grün, rot, gelb und orange gefärbte Mangos. Unreife Früchte reifen zu Hause bei Zimmertemperatur in etwa 1 Woche nach. Vorsicht beim Schälen: Frischer Mangosaft hinterlässt Flecken auf Textilien, die nur schwer zu entfernen sind.

## Zutaten

300 g Rinderfilet  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
250 g Mangos  
3 Kiwis  
3 EL Sesamsamen  
4 EL Weißweinessig  
gemahlenes Piment  
1 EL Mango-Chutney  
4 EL Erdnussöl



# Himbeersalat mit Kalbsleber

## Zutaten

400 g frische  
Himbeeren  
2 EL Himbeer-  
essig  
2 EL Himbeer-  
likör  
1 TL Dijon-Senf  
Salz  
weißer Pfeffer  
Zucker  
6 EL Vollmilch-  
joghurt  
1 Eisbergsalat  
400 g frische  
Kalbsleber  
2–3 EL Butter  
1 Bund Schnitt-  
lauch

## fruchtig-herb · edel

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.  
(davon 20 Min. Garzeit)
- \* ca. 230 kcal je Portion

1. Die Himbeeren in eine tiefe Schüssel mit Wasser geben und darin kurz waschen. Sie nicht unter fließendem Wasser abspülen. Die Beeren mit einer Schöpfkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

2. Etwa 100 g Himbeeren pürieren und mit dem Himbeeressig, dem Likör und dem Senf verrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss den Joghurt darunterrühren und das Ganze kalt stellen.

3. Den Eisbergsalat putzen, dabei harte Blattrippen heraus-schneiden. Die einzelnen Blätter waschen, gut trockenschüt-teln und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

4. Die Kalbsleberscheiben waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und von Häu-ten, Adern sowie Fettansätzen befreien.

5. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zer-lassen und die Kalbsleber darin portionsweise jeweils 3 bis 4 Minuten pro Seite braten. Sie mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen. Es danach in Streifen schneiden.

6. Den Schnittlauch kalt ab-spülen, trockenschütteln und zu kleinen Röllchen schneiden. Die Röllchen bis auf 1 Esslöf-fel mit dem Eisbergsalat, den Himbeeren und den Leber-streifen in einer großen Salat-schüssel vermischen.

7. Das Himbeerdressing vor-sichtig unter den Salat heben. Diesen mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Tipp vom Küchenteam

\* Der Salat lässt sich auch sehr gut mit Hähnchen- oder Puten-brustfilet zubereiten. Die Him-beeren lassen sich durch Brom-beeren ersetzen.

## Himbeeressig

Himbeeressig ist nicht nur eine sehr aromatisch-fruchtige Köstlichkeit, er lässt sich auch leicht selbst herstellen.

Nehmen Sie dafür rund 300 g reife, schmackhafte und ver-lesene Früchte und geben Sie sie in ein helles Glasgefäß.

Geben Sie nun rund 800 ml Weißweinessig über die Früchte und verschließen Sie das Gefäß. Stellen Sie den Ansatz auf ein sonniges Plätzchen und schütteln Sie es in Abständen von einigen Tagen immer mal wieder.

Nach 4 bis 6 Wochen ist der Essig fertig. Gießen Sie alles durch ein feines Leinen, wringen Sie die Himbeeren darin aus. Trichtern Sie den Essig in Flaschen, die dann dunkel gelagert werden sollten, damit die rote Farbe gut erhalten bleibt.





#### Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL Sojaöl
- 3 Grapefruits
- 100 g rote Zwiebeln
- 250 g Roquefort
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 7 EL Sherryessig
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Walnussöl
- 1 Bund Schnittlauch

#### *fruchtig-herb · raffiniert*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 580 kcal je Portion

#### **Tipps** vom Küchenteam

- \* Die roten Zwiebeln können Sie durch Frühlingszwiebeln ersetzen.
- \* Auch hartgekochte Eier ergänzen den Salat sehr gut.



## Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort

1. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Sie im heißen Sojaöl von allen Seiten in etwa 10 Minuten garbraten. Das Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

2. Die Grapefruits mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weißen Häute entfernt werden. Dann die einzelnen Filets aus den Trennwänden ausschneiden. Das Fruchtfleisch dann noch einmal quer durchschneiden.

3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Käse von der Rinde befreien und kleinwürfeln.

4. Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen, dann vierteln. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und in Streifen schneiden. Diese sofort mit Zitronensaft beträufeln.

5. Sherryessig mit etwas Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl darunter schlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing nun auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben.

6. Den Schnittlauch kalt abspülen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Ihn vor dem Servieren auf den Salat streuen.



#### Zutaten

200 g wilder Reis  
 Salz  
 150 g TK-Erbsen  
 je 1 gelbe und rote Paprikaschote  
 250 g geräucherter Putenbrust  
 2 EL Reisweinessig  
 schwarzer Pfeffer  
 6 EL Distelöl  
 2 cm Ingwerknolle  
 1/2 Bund Koriandergrün

## Wildreissalat

### würzig • gelingt leicht

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2 Std. (davon 1/2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 420 kcal je Portion

### Tipp vom Küchenteam

\* Wilder Reis ist der Samen eines Wildgetreides, der vor allem in den USA geerntet wird. Er hat einen feinen, nussigen Geschmack und benötigt eine wesentlich längere Kochzeit als weißer Reis. Wilder Reis ist sehr teuer. Preiswerter wird es, wenn Sie für den Salat die gleiche Menge einer fertigen Reismischung von Langkorn und wildem Reis nehmen.

1. Den Reis in einem Sieb mit lauwarmem Wasser so lange abspülen, bis das Wasser klar abfließt. Ihn abtropfen lassen und zusammen mit 1/2 Liter Salzwasser in einen großen Topf geben. Den Reis zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 40 bis 45 Minuten kochen lassen, bis er bissfest, aber nicht weich, ist.

2. Die Erbsen in sprudelnd kochendes Wasser geben und in etwa 8 Minuten garen. Sie kalt abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockenreiben, halbieren, entkernen und in ganz dünne Stifte schneiden. Die

Putenbrust in feine Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten vermischen.

4. Den Reisweinessig mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl darunterschlagen. Die Ingwerknolle schälen, sehr fein hacken und unter die Salatsauce rühren. Die Sauce auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben. Den Salat einige Minuten durchziehen lassen.

5. Inzwischen den Koriander unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter fein hacken und vor dem Servieren auf den Salat streuen.

# Seeteufelsalat

## Zutaten

400 g Seeteufel-  
medaillons

Saft von  
1 Zitrone

Salz

weißer Pfeffer

1 Lorbeerblatt

2 Zweige

Petersilie

1 Schalotte

250 g junger

Blattspinat

1 kleiner Kopf

Radicchio

1 gelbe Paprika-  
schote

50 g braune

Champignons

2 EL Mandel-  
blättchen

4 EL Rotwein-  
essig

1 EL Zucker

$\frac{1}{2}$  TL chinesi-  
sche Chilisauce

2 EL Sesamöl

2 EL Maiskeimöl

$\frac{1}{2}$  Bund Korian-  
dergrün

$\frac{1}{2}$  Bund Früh-  
lingszwiebeln

2 cm frische

Ingwerknolle

## fein-würzig · exotisch

\* Für 4 Portionen

\* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

\* ca. 260 kcal je Portion

1. Die Seeteufelmedaillons waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sie mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und kurz durchziehen lassen.

2. Einen breiten Topf zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Lorbeerblatt und die Peter-

silienstängel hinzufügen. Die Schalotte schälen und ebenfalls hineinlegen. Alles aufkochen lassen.

3. Die Fischstücke in einen Siebeinsatz legen, diesen in den Topf setzen und alles zugedeckt 4 bis 6 Minuten garen. Anschließend die Fischstücke im Sud abkühlen lassen.

4. Die Spinatblätter putzen, eventuell von harten Stielen befreien, waschen und trockenschütteln. Den Radicchio putzen. Die einzelnen Blätter waschen und gut abtropfen lassen. Strunkansätze und feste Blattrippen herausschneiden. Spinat und Radicchio in dünne Streifen schneiden.



5. Die Paprikaschote und die Champignons putzen. Paprika vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen.

6. Die Mandelblättchen in einer trockenen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten und dann beiseite stellen.

7. Den Rotweinessig mit dem Zucker und der Chilisauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Die beiden Öle darunter schlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.

8. Den Koriander kalt abspülen und trockenschütteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den Ingwer schälen. Alles sehr fein hacken und mit der Salatsauce verrühren. Die Sauce auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben. Den Salat zum Schluss dekorativ mit Mandelblättchen bestreuen.

## Tipps vom Küchenteam

\* Kaufen Sie am besten italienischen Blattspinat, er ist wesentlich robuster als junger deutscher. Sollten Sie diesen nicht bekommen, dann mischen Sie die Spinatblätter erst kurz vor dem Servieren unter den Fisch und lassen Sie den Salat nicht länger als 30 Minuten stehen. Die Blätter werden sonst unansehnlich.

\* Anstelle der angegebenen Salatarten können Sie natürlich auch die gleiche Menge Eichblatt- oder Bataviasalat, Rucola oder Brunnenkresse verwenden.

\* Wenn Sie keine Seeteufel-Medaillons bekommen, nehmen Sie den preiswerteren Kabeljau.



# Feldsalat mit Champignons und Räucherlachs

## Zutaten

500 g grüner Spargel  
Salz  
4 Wachteleier  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Schalotten  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Weißweinessig  
schwarzer Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
6 EL Traubenkernöl  
250 g braune Champignons  
500 g Feldsalat  
400 g Räucherlachs

## nussig · gut vorzubereiten

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 70 Min. (davon 20 Min. Garzeit)
- \* ca. 210 kcal je Portion

1. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser 10 bis 15 Minuten knapp gar kochen. Ihn danach abtropfen und abkühlen lassen.

2. Die Wachteleier in etwa 5 Minuten hartkochen, kalt abschrecken, pellen und dann halbieren.

3. Die Petersilie kalt abspülen und trockenschütteln. Die Schalotten schälen. Beides sehr fein hacken.

4. Den Zitronensaft mit dem Weißweinessig, etwas Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Ganze dann mit dem Öl verquirlen. Die Schalotten sowie die Kräuter daruntertrühren und die Marinade kalt stellen.

5. Die Champignons putzen, kurz waschen und in dünne Scheiben schneiden. Sie sofort mit der Marinade begießen und im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

6. Den Feldsalat putzen. Dabei die Pflänzchen ganz lassen. Sie waschen und vorsichtig trockenschütteln.

7. Den Räucherlachs, wenn nötig, entgräten, häuten und in etwa 3 mm dünne Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Champignons und der Marinade in einer Salatschüssel vermischen. Den Salat mit den Wachteleierhälften garnieren.



# Papaya-Garnelen-Salat

81

1. Die Riesengarnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Sie dann für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und dann in nicht zu kleine Stücke schneiden.

2. Die Papayas schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3. Die Gurke schälen, entkernen und in kleine Stifte schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten.

4. Den Friséesalat putzen. Die Blätter ablösen, waschen und trockenschütteln. Strunkansätze und feste Blattrippen heraus-schneiden. Eine große Salatschüssel mit den Friséebblättern auslegen. Alle vorbereiteten Salatzutaten mischen und auf den Salatblättern anrichten.

5. Den Limettensaft mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich dieser ganz aufgelöst hat. Fisch- und Chilisauce sowie geriebenen Ingwer darunter-rühren.

6. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, kalt abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Das Gewürz unter die Marinade rühren. Diese auf den Salat träufeln, vorsichtig darunterheben und noch einige Minuten durchziehen lassen.

## fruchtig · exotisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
- \* ca. 300 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* In asiatischen Supermärkten finden Sie eine Vielzahl von Fisch und Chilisaucen. Chilisaucen werden entweder nur aus Chilis, Salz und Essig oder mit zusätzlichen Würzmitteln hergestellt. Die chinesische süße Chilisauce enthält außerdem noch Zucker, Pflaumenmark und modifizierte Stärke. Fischsauce wird aus mit Salz fermentierten Fischen und manchmal auch aus Garnelen gewonnen. Sie hat eine klare, hellbraune Farbe.

## Zutaten

500 g frische Riesengarnelen  
Salz  
2 Papayas à 200 g  
1 Salatgurke  
50 g ungesalzene Pinienkerne  
1 Friséesalat  
3 EL Limettensaft  
2 EL brauner Zucker  
2 EL Fischsauce  
1/2 TL chinesische Chilisauce  
1/2 TL geriebener Ingwer  
1/2 Bund Koriander



## Meeresfrühtesalat

### Zutaten

500 g frische Miesmuscheln  
500 g frische Venusmuscheln  
1 Zwiebel  
2 Zweige Petersilie  
 $\frac{1}{8}$  l trockener Weißwein  
weißer Pfeffer  
150 g kleine Tintenfische  
150 g Garnelen ohne Schale  
6 EL Olivenöl  
je  $\frac{1}{2}$  rote und grüne Paprikaschote  
100 g mit Paprika gefüllte Oliven  
2 EL Sherryessig  
2 EL trockener Sherry  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Dill

### mediterran · erlesen

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca.  $1\frac{1}{4}$  Std. (davon 20 Min. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 370 kcal je Portion

1. Eventuell geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Die übrigen gründlich waschen und den Bart entfernen. Die Muscheln in einen großen Topf geben.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilienstengel in Stücke schneiden. Zwiebelwürfel und Petersilie auf die Muscheln streuen. Den Wein dazugießen, etwas Pfeffer daraufmahlen und alles bei starker Hitzezufuhr zum Kochen bringen. Die Muscheln etwa 10 Minuten kochen lassen, dann vom Herd ziehen und im Sud abkühlen lassen. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen.

3. Die Tintenfische sorgfältig waschen. Die Köpfe zusammen mit den Fangarmen und den Eingeweiden aus den Körpersäcken ziehen. Die Eingeweide vorsichtig entfernen. Die Körpersäcke gründlich waschen. Diese und die Fangarme in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschlitzen und den schwarzen Darm herauslösen.

4. Etwa 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst die Tintenfische darin rasch unter Rühren anbraten. Dann die Garnelen hinzufügen und beides 2 bis 3 Minuten braten. Das Ganze dabei immer wieder umrühren.

5. Die Miesmuscheln sowie die Venusmuscheln durch ein Sieb gießen, aus den Schalen lösen und mit Tintenfischen sowie mit Garnelen vermischen.

6. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockentupfen, halbieren und entkernen. Sie dann in Streifen schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Beides mit den Meeresfrüchten in einer großen Salatschüssel vermischen.

7. Den Sherryessig mit Sherry verrühren, etwa 5 Esslöffel Olivenöl darunterschlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch schälen und darauf pressen. Den Dill kalt abspülen, dann trockenschütteln und sehr klein schneiden. Ihn unter die Marinade rühren. Die Marinade auf den Salat träufeln. Den Salat etwa 20 Minuten durchziehen lassen und dann servieren.



# Endivien-Melonen-Salat mit Pfeffersabayon

83

1. Den Endiviensalat putzen. Die einzelnen Blätter ablösen, waschen und trockenschütteln. Feste Blattrippen und harte Strunkteile herauschneiden. Danach die Blätter in Streifen schneiden.

2. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch mit einem Melonenausstecher in Form von Bällchen herauslösen.

3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser legen und dann kalt abschrecken. Sie danach enthäuten, halbieren, den Stielansatz entfernen, entkernen und würfeln.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Sie zusammen mit den Endivienstreifen, den Melonenkugeln und den Tomatenwürfeln in einer großen Salatschüssel oder auf Tellern anrichten.

5. Die Pfefferkörner in einen Mörser geben und darin grob zerstoßen. Die Mischung mit dem Sherryessig, den Eigelben und dem Zucker in einen kleinen Topf geben und mit dem Schneebesen bei milder Hitze oder über dem Wasserbad dickcremig aufschlagen.

6. Die Sabayon vom Herd nehmen und so lange rühren, bis sie sich etwas abgekühlt hat. Sie dann sofort auf den Salat träufeln und servieren.

## fruchtig-herb · vegetarisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 45 Min.
- \* ca. 120 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Diesen Salat sollten Sie erst unmittelbar vor dem Servieren anrichten, denn die Sauce verliert durch langes Stehen ihre schaumige Konsistenz.
- \* Wer auf Fleisch nicht verzichten mag, kann in Streifen geschnittene, geräucherte Putenbrust daruntermischen.

## Zutaten

- 1 Endiviensalat
- 1 Honigmelone
- 500 g Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1–2 EL bunte Pfefferkörner
- 2 EL Sherryessig
- 2 frische Eigelbe
- 1 Prise Zucker





#### Zutaten

- 150 g Brunnenkresse
- 200 g Friséesalat
- 250 g vollreife Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Birnendicksaft
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 6 EL Distelöl
- 4 Zweige Basilikum

#### vollwertig · schnell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 320 kcal je Portion

## Brunnenkresse-Frisée-Salat mit Mozzarella

1. Die Brunnenkresse kalt abspülen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Friséesalat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

2. Die Tomaten waschen, trockenreiben und vierteln. Dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen, zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

3. Den Weißweinessig mit dem Birnendicksaft verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Salz, Pfeffer und Distelöl darunterrühren.

4. Die Vinaigrette auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben. Das Basilikum kalt abspülen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Kraut auf den Salat streuen.

#### Tipp vom Küchenteam

\* Brunnenkresse, die feine Verwandte der Gartenkresse, gibt es fast das ganze Jahr über zu kaufen. Sie können sie aber auch sehr gut durch zarten, in Streifen geschnittenen Blattspinat ersetzen.





**Zutaten**  
 500 g vollreife  
 Eiertomaten  
 1 Bund Früh-  
 lingszwiebeln  
 200 g Zuckers-  
 choten  
 Salz  
 3 EL Weißwein-  
 essig  
 schwarzer Pfeffer  
 2 Knoblauch-  
 zehen  
 6 EL Olivenöl

## Marinierte Tomaten mit Zuckerschoten

### *aromatisch • schnell*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca.  
1 1/4 Std. (davon 1 Std. Zeit  
zum Durchziehen)
- \* ca. 200 kcal je Portion

### **Tipp** vom Küchenteam

\* *Es ist wichtig, erst das Dressing und dann die Zuckerschoten auf die Tomaten zu geben. Denn wenn man das Dressing auf die Zuckerschoten gießt, verlieren sie schnell ihre frische grüne Farbe und damit ihr appetitliches Aussehen.*

1. Die Tomaten waschen, trockenreiben und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sie dabei von den Stielansätzen befreien.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
3. Die Tomaten schuppenartig auf einer Platte anrichten. Darauf die Frühlingszwiebeln streuen. Die Tomaten mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Sie dann in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Die Schoten herausnehmen, kalt abschrecken, sorgfältig abtropfen und abkühlen lassen.
5. Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und in den Essig pressen. Das Öl nach und nach darunterschlagen.
6. Die Tomaten aus dem Kühlschrank nehmen. Das Dressing auf die Tomaten träufeln und zum Schluss die Zuckerschoten daraufstreuen.





## Raffiniertes aus fernen Ländern

Salatgenuss kennt keine Grenzen. Erntefrisches Gemüse und zarte Blattsalate, kombiniert mit feinstem Fleisch sowie Geflügel und angemacht mit den raffiniertesten Dressings sind auf der kleinen Pazifikinsel Tonga ebenso beliebt wie im fernen Mexiko. Wir haben für Sie die schönsten Salatrezepte aus verschiedenen Ländern ausgesucht. Sie finden die Originalrezepte vom libanesischen Tabbouleh ebenso wie die vom Brotsalat aus der Toskana, vom indonesischen Gado-Gado und vom amerikanischen Chefsalat. Kommen Sie mit, und begleiten Sie uns auf der kleinen Schlemmerreise rund um die Salate der Welt, und lassen Sie sich von ihrer Exotik verzaubern.

# Italienischer Reissalat

## Zutaten

200 g Langkornreis  
Salz  
1 Ei  
2 eingelegte Paprikaschoten  
50 g Artischockenherzen in Öl  
50 g schwarze Oliven  
100 g gekochter Schinken  
100 g gekochte Rinderzunge  
1 EL Kapern  
1 Bund Basilikum  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Weißweinessig  
6 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 Tomate

## für Gäste ·

### aus der Lombardei

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std. (davon 1 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 430 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* *Kein Italiener wird einen anderen Reis als den in Italien angebauten Rundkornreis, auch Avorioreis genannt, verwenden. Er ist der Risottoreis schlechthin. Wenn Sie ihn nicht bekommen, sollten Sie ihn durch Langkornreis ersetzen. Dieser sollte aber etwa 5 Minuten länger gekocht werden.*
- \* *Sehr gut lassen sich auch Reste von gekochtem Fleisch, Gemüse, Geflügel oder Fisch unter den Reis mischen.*

1. Den Reis in reichlich Salzwasser in etwa 15 Minuten garkochen. Ihn anschließend durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen.

2. Das Ei in etwa 10 Minuten hartkochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

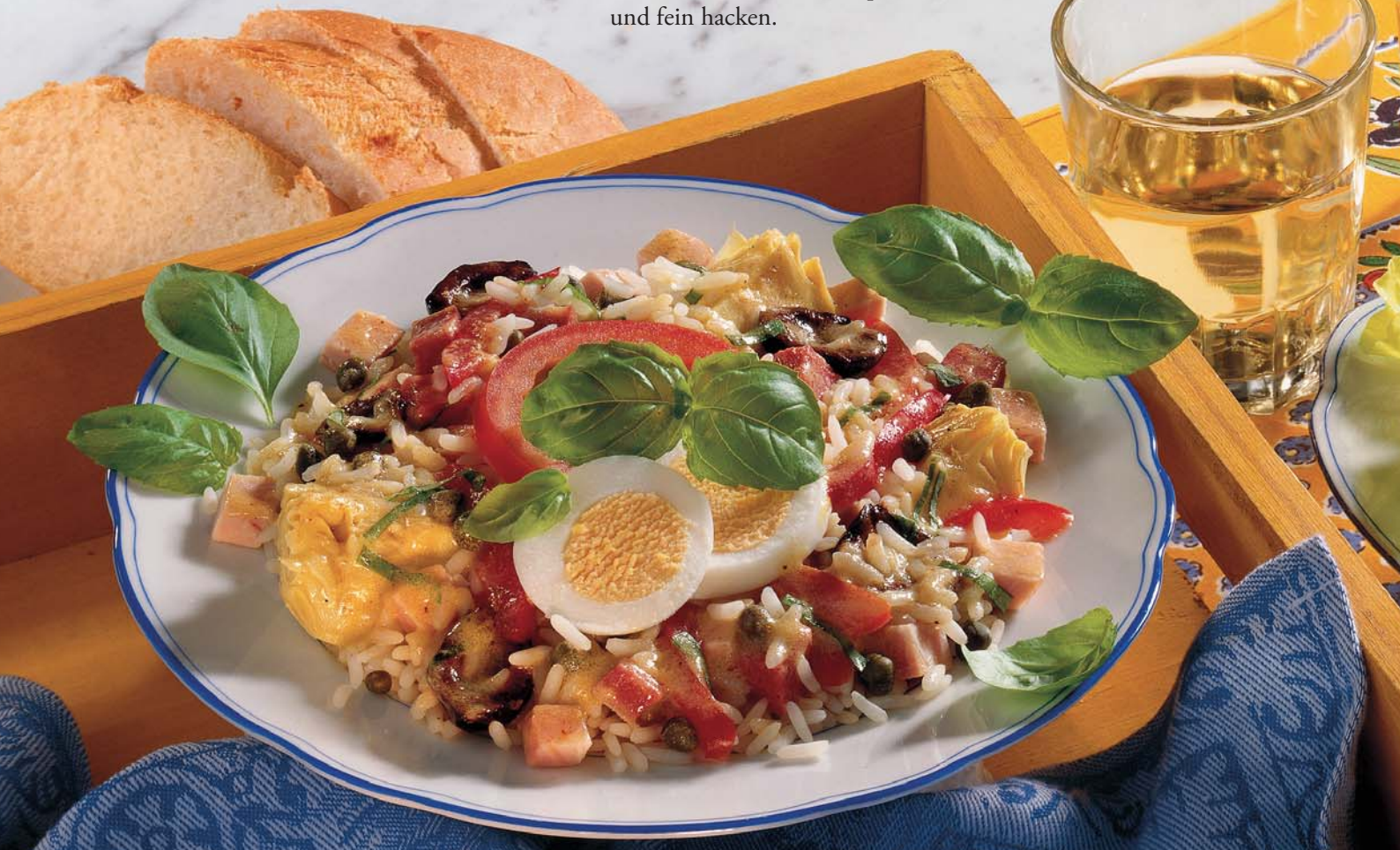
3. Die Paprikaschoten und die Artischockenherzen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, die Artischockenherzen vierteln. Die Oliven entkernen und grob hacken.

4. Den Schinken und die Rinderzunge in kleine Würfel schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Das Basilikum kalt abspülen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. Den Senf mit dem Weinessig in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl darunter schlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Alle vorbereiteten Zutaten – mit Ausnahme der Marinade und der Eischeiben – in einer großen Salatschüssel vermischen. Die Marinade daraufgießen, vorsichtig darunterheben und den Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

7. Die Tomate waschen, trockenreiben, von den Stielen befreien und in Scheiben schneiden. Sie zusammen mit den Eischeiben auf dem Salat anrichten.



# Salat Niçoise

89

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in Salzwasser etwa 20 Minuten nicht zu weich kochen. Sie abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser in 10 bis 15 Minuten bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen etwas abkühlen lassen. Die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen, kalt abschrecken, pellen und mit dem Eierschneider achteln.

3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 15 Sekunden überbrühen, dann kalt abschrecken, enthäuten, und von den Stielansätzen befreien. Die Früchte vierteln und entkernen. Den Kopfsalat putzen. Die Blätter ablösen, dicke Blatttrippen heraus schneiden. Die Blätter waschen und trockenschütteln.

4. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine große Salatschüssel damit einreiben. Die Schüssel mit den Salatblättern auslegen.

5. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und grob zerteilen. Die Oliven entsteinen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und halbieren.

## würzig · aus Frankreich

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 80 Min. (davon 40 Min. Garzeit)
- \* ca. 610 kcal je Portion

6. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Thunfisch, Oliven sowie Kapern in einer großen Schüssel vermischen und dann auf den Salatblättern anrichten.

7. Den Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl darunterschlagen. Die Salatsauce auf den Salat träufeln und vorsichtig unter den Salat heben. Das Ganze mit Ei-Achteln und Sardellenfilets hübsch garnieren.

## Zutaten

300 g festkochende Kartoffeln  
300 g grüne Bohnen  
Salz  
3 Eier  
200 g Tomaten  
1 Kopfsalat  
1 Knoblauchzehe  
300 g in Öl eingelegter Thunfisch  
50 g schwarze Oliven  
4 Sardellenfilets  
1 EL Kapern  
6 EL Weißweinessig  
schwarzer Pfeffer  
90 ml Olivenöl

## Tipp vom Küchenteam

\* Kochen Sie die Bohnen mindestens 10 bis 15 Minuten. Bohnen enthalten den giftigen Eiweißstoff Phasin, der durch Kochen zerstört wird. Der Verzehr von rohen Bohnen löst besonders bei Kindern Übelkeit, Erbrechen und Durchfall aus.





#### Zutaten

1 Salatgurke  
300 g Tomaten  
je 1 gelbe  
und grüne  
Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
1 Kopfsalat  
2 EL schwarze,  
entsteinte Oliven  
2 EL grüne,  
mit Paprika  
gefüllte Oliven  
300 g Feta  
(griechischer  
Schafskäse)  
4 EL Weißwein-  
essig  
1 EL mittel-  
scharfer Senf  
6 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1/2 Bund  
Oregano

## Griechischer Bauernsalat

*knackig-frisch · vegetarisch*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
- \* ca. 500 kcal je Portion

1. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trockenreiben, vom Stielansatz befreien und achteln.

2. Die Paprikaschoten waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden.

3. Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschütteln. Ihn in mundgerechte Stücke zupfen. Dabei Strunkansätze und feste Blattrippen entfernen. Die Oliven halbieren.

4. Den Fetakäse in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen.

5. Essig und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Olivenöl darunterschlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Oreganoblätter von den Stielen zupfen, kalt ab-

brausen, trockenschütteln und fein hacken.

6. Die Kräuter unter die Salatsauce rühren. Die Sauce auf den Salat träufeln und vorsichtig daruntermischen.

### Tipp vom Küchenteam

\* Mischen Sie den Schafskäse erst unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat. Bei langem Stehen zerbröckelt er in der Essig-Öl-Marinade und wird dabei unansehnlich.



#### Zutaten

1 mittelgroßer  
Blumenkohl  
400 g Kirschtomaten  
200 g frische  
Perlzwiebeln  
250 g Möhren  
2 EL Salz  
6 EL Sonnenblumenöl  
4 EL Senfpulver  
2 TL Kurkumapulver  
1 TL Ingwerpulver  
 $\frac{3}{4}$  l Kräuteressig  
50 g Zucker

## Englisches Senfgemüse

### raffiniert • knackig

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 20 Min. (plus ca. 12 Std. Ruhezeit)
- \* ca. 280 kcal je Portion

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Tomaten waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln und die Möhren schälen. Die Möhren in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 l Wasser zusammen mit dem Salz aufkochen lassen. Das Gemüse

damit übergießen und etwa 12 Stunden ruhen lassen.

2. Nach der Ruhezeit das Gemüse abtropfen lassen. Das Öl erhitzen und das Senfpulver darin bei kleiner Hitze anschwitzen. Kurkuma, Ingwer, Essig und Zucker hineintrühren, alles aufkochen und etwa 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.

3. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Senfsud übergießen und dann erkalten lassen.

### Tipps vom Küchenteam

\* Sie können das Senfgemüse, in sterile Schraubdeckelgläser abgefüllt und gut verschlossen, etwa 3 Monate an einem kühlen Ort aufbewahren.

\* Wenn Sie keine frischen Perlzwiebeln bekommen, nehmen Sie statt dessen die gleiche Menge geschälter Schalotten.

## Tabbouleh

### Zutaten

200 g Bulgur  
1 Bund  
Frühlings-  
zwiebeln  
4 Tomaten  
2 grüne Paprika-  
schoten  
4 Bund glatte  
Petersilie  
3 Zweige frische  
Minze  
3 Kopfsalat-  
herzen  
4 EL  
Zitronensaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
4–5 EL Olivenöl

### vollwertig · aus dem Libanon

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca.  
1 1/2 Std. (davon 30 Min.  
Garzeit und 20 Min.  
zum Einweichen)
- \* ca. 310 kcal je Portion

1. Den Bulgur in einer großen Schüssel in reichlich kaltem Wasser mindestens 20 Minuten einweichen lassen. Danach ein paar Körner zur Probe durchbeißen. Sind sie weich, aber noch körnig, ist das Bulgur genau richtig. Das Getreide in die Hände nehmen, das überflüssige Wasser auspressen und den Bulgur in eine Schüssel geben.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün bis auf 5 cm abschneiden. Zwiebeln waschen, trockentupfen und sehr fein hacken.

3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 15 Sekunden überbrühen und kalt abschrecken. Die Früchte enthäuten, vierteln, Stielansätze entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

4. Die Paprikaschoten waschen, trockenreiben, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.



5. Die Kräuter kalt abspülen, trockenschütteln und beide sehr fein hacken. Von den Salat-herzen die zarten Blätter abzupfen, waschen und trockenschütteln. Einen Teil der Salatblätter auf einer großen Salatplatte anrichten. Die restlichen getrennt dazu reichen.

6. Die vorbereiteten Salatzutaten zusammen mit dem Bulgur in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen und alles gründlich durchmischen. Das geht am besten mit den Fingern.

7. Etwas Olivenöl auf den Salat gießen und mit den Händen daruntermischen. Weiteres Öl hinzufügen und unter den Salat ziehen, bis die Masse gut bindet. Das Tabbouleh nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

8. Den Salat auf den Salatblättern anrichten. Wer den Salat ganz stilecht essen will, gibt ein wenig Salatmasse in ein Salatblatt und rollt dieses auf.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Bulgur ist bereits gegarter Hartweizengrieß. Vor allem in den arabischen Ländern ist er ein beliebtes Getreideprodukt. Man bekommt ihn in Naturkostläden oder in Geschäften, die Balkanspezialitäten oder nordafrikanische Spezialitäten führen.
- \* Wenn Sie keinen Bulgur bekommen, nehmen Sie stattdessen Langkornreis.
- \* Ersetzen Sie die Hälfte der Paprikaschoten durch Salatgurken.



# Gado-Gado-Salat

## Zutaten

150 g festkochende Kartoffeln  
1 Salatgurke  
250 g Weißkohl  
200 g grüne Bohnen  
Salz  
4 Eier  
150 g frische Sojabohnensprossen  
100 g Wasserkastanien (Dose)  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
100 g geröstete Erdnusskerne  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL Zitronensaft  
1/2 TL Sambal Oelek  
1 1/2 TL Zucker  
1 1/2 EL Erdnussöl  
100 ml ungesüßte Kokosmilch

## leicht nussig · aus Indonesien

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. ( davon 35 Min. Garzeit)
- \* ca. 460 kcal je Portion

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Weißkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Ihn vierteln und den Strunk sowie die harten Blattrippen entfernen. Die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen.
3. In 2 Töpfen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelscheiben in den einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Die Bohnen hinzufügen und beides zusammen 10 bis 15 Minuten garen.

4. Die Weißkohlstreifen in dem zweiten Topf etwa 5 Minuten kochen lassen. Sie mit einem Schöpflöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

5. Während das Gemüse kocht, die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen, abschrecken, pellen und vierteln.

6. Die Sojabohnensprossen mit heißem Wasser übergießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Wasserkastanien ebenfalls gut abtropfen lassen und dann vierteln.

7. Das gegarte Gemüse in einem Sieb abgießen und auf einer großen Platte anrichten.

8. Für die Sauce die Schalotte sowie den Knoblauch schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Beides zusammen mit Erdnüssen, Sojasauce, Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker im Mixer pürieren.

9. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Das Erdnusspüree hineingeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die Kokosmilch darunterrühren und etwa 2 Minuten kochen lassen. Falls die Sauce zu dick wird, etwas Wasser darunterrühren.

10. Die Sauce auf den Salat gießen, gut daruntermengen und das Ganze mit den Eivierteln garnieren.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Wasserkastanien sind die an Wurzeln wachsenden Knollen einer tropischen Ufer- und Sumpfpflanze. Man bekommt sie bei uns in Dosen.
- \* Wenn's schnell gehen soll, können Sie auch fertige Ernusspaste nehmen. Man bekommt sie in Asienläden.
- \* Sehr gut schmecken auch gebratene Tofustücke im Salat.



# Chinesischer Glasnudelsalat

## Zutaten

150 g Glasnudeln  
400 g Salatgurke  
400 g Möhren  
1 kleines Bund  
Frühlings-  
zwiebeln  
2 cm frischer  
Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
3 EL helle  
Sojasauce  
4–5 EL Weiß-  
weinessig  
1 EL Zucker  
1 1/2 EL Sesamöl  
3 EL Chiliöl  
1 1/2 EL Erdnussöl  
1 1/2 EL Reiswein  
Salz  
3 Zweige  
Koriandergrün

## sehr würzig · aus Szetchuan

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca.  
1 1/4 Std. (davon 20 Min.  
Quellzeit)
- \* ca. 360 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* Chiliöl können Sie ganz einfach selberrichten: 2 bis 3 Chilischoten mit den Kernen grob hacken und in einen Krug geben. Sie mit 10 g gehackten Schalotten, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Esslöffel grünem Pfeffer und 0,7 l neutralem Öl verrühren, mit Frischhaltefolie verschließen und etwa 2 bis 3 Tage durchziehen lassen. Das Ganze durch ein Tuch seihen, die Reste gut auspressen und das Öl in eine Flasche füllen.

1. Die Glasnudeln in heißem Wasser etwa 20 Minuten quellen lassen. Sie dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einer Schere in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Möhren putzen und schälen. Beide Gemüsesorten zuerst in etwa 4 cm lange Stücke, dann längs in dünne Scheiben und wieder längs in dünne Streifen schneiden.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Beides sehr fein hacken.

4. Die abgetropften Glasnudeln mit den Möhrenstiften, den Gurken und den Frühlingszwiebeln in einer großen Salatschüssel anrichten.

5. Die Sojasauce mit dem Weißweinessig, dem Zucker, den Ölen und dem Reiswein verrühren. Dann den Ingwer und den Knoblauch darunter-mengen. Alles mit Salz abschmecken und auf die Salat-zutaten träufeln. Den Salat im Kühlschrank etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

6. Den Koriander abspülen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Koriander vor dem Servieren auf den Salat streuen.



1. Die Rinde von den Toastscheiben abschneiden. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. 1 1/2 Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und mit 1 1/2 Esslöffeln Olivenöl verrühren. Das Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin in etwa 4 Minuten von allen Seiten knusprig braun braten. Sie herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

3. Den Salat putzen. Die einzelnen Blätter waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Dabei Strunkansätze und feste Blattrippen entfernen. Den Salat vorsichtig trockenschütteln.

4. Die restlichen 1 1/2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Eine große Salatschüssel damit gründlich ausreiben. Die Salatblätter hineingeben.

5. Die Eier für nur 1 Minute in kochendes Wasser geben, dann kalt abschrecken und in eine kleine Schüssel aufschlagen. Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit den Eiern und der Worcestershiresauce verrühren. Die restlichen 6 Esslöffel Olivenöl nach und nach darunterschlagen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6. Das Dressing auf den Salat träufeln und vorsichtig darunterheben. Ihn zum Schluss noch mit den Brotcroupons und dem geriebenen Parmesan bestreuen.

## sehr pikant • aus Amerika

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 300 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Für diesen Salat, der in den 1920ern von Caesar Cardini für sein Restaurant in Mexiko kreiert wurde und der später vor allem in den USA ein Bestseller war, gibt es unzählige Variationen.
- \* Ausgesprochen pikant schmecken auch Käsecroupons zu diesem Salat: dazu Brotwürfel auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen, mit geschmolzener Butter beträufeln und mit geriebenem Käse bestreuen. Das Brot bei 180° C so lange überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

## Zutaten

- 3 Scheiben Toastbrot
- 3 Knoblauchzehen
- 7–8 EL Olivenöl
- 2 Köpfe Römischer Salat
- 2 frische Eier
- 1 Zitrone
- 1 EL Worcestershiresauce
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan



# Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat

## Zutaten

100 g Zuckerschoten  
250 g Kartoffeln  
Salz  
2 Hühnerbrustfilets à 150 g  
weißer Pfeffer  
1 EL Öl  
1 Salatgurke  
300 g Weißkohl  
3 rote Chilischoten  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
125 g geröstete Erdnüsse  
3 EL Erdnussöl  
75 ml Kokosnusscreme (Dose)  
Saft von 1 Limette

## exotisch •

### von der Insel Tonga

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1¼ Std. (davon 20 Min. Garzeit)
- \* ca. 380 kcal je Portion

1. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Sie in Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke brechen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und zuerst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Sie in Salzwasser in 8 bis 10 Minuten bissfest kochen. Sie danach abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Hühnerbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch im heißen Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten durchbraten. Es abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

4. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und zuerst in Scheiben, dann in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Den Kohl putzen und waschen. Strunkansätze heraus-schneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Sie in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kohlblätter beiseite legen.

5. Die Chilischoten waschen, trockenreiben, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Schalotten sowie Knoblauch schälen und zusammen mit den Erdnüssen fein hacken.

6. Das Erdnussöl erhitzen. Chilis, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Zuerst die Erdnusscreme und dann die Kokoscreme hinzufügen. Alles erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken.

7. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Salatschüssel vermischen. Das Dressing auf den Salat gießen und vorsichtig darunterheben.

## Tipps vom Küchenteam

- \* Nehmen Sie anstelle der Kartoffeln die gleiche Menge gewürfelte, frische Papaya.
- \* Probieren Sie auch folgendes Mangodressing: 2 reife Mangos schälen, in Stücke schneiden und pürieren. Das Püree mit 1 Esslöffel eingelegten grünen Pfefferkörnern, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

## Erdnüsse

Schon vor dem Jahre 500 n. Chr. hat sie das Volk der Chimu auf dem Boden des heutigen Peru angebaut. Und die Spanier, die eigentlich Goldschätze von der Eroberung Amerikas mitbringen wollten, brachten neben Tomaten und Kartoffeln auch Erdnüsse mit nach Europa. Die Erdnuss ist eigentlich eine Hülsenfrucht, also eine Verwandte der Bohne und Erbse. Sie wächst an einer einjährigen, 30 bis 60 cm hohen Pflanze und zwar hauptsächlich in China, Afrika, Südamerika und den USA. Nach der Befruchtung der Blüte treibt der Fruchtknoten in die Erde – dort wachsen dann die Früchte.

Erdnüsse gibt es bei uns geschält oder ungeschält, geröstet oder gesalzen. Neben Eiweiß, Kohlenhydraten, wichtigen Vitaminen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten die Kerne 40 bis 60 Prozent Fett. Also Vorsicht vor unkontrolliertem Knabbern.





## Süß-saure Kohlrollen

### Zutaten

1 kleiner  
Wirsingkohl  
½ l Fleischbrühe  
4 EL Öl  
1 EL Zucker  
2 EL Weißwein-  
essig  
1 EL helle Soja-  
sauce  
1 Prise Salz  
2 Spritzer  
Tabasco

### asiatisch · raffiniert

\* Für 4 Portionen  
\* Zubereitungszeit:  
ca. 30 Min. (plus ca. 60 Min.  
Marinierzeit)  
\* ca. 160 kcal je Portion

1. Die Wirsingblätter vom Kopf lösen und waschen. Sie danach in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Kohlblätter darin einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zwischen 10 und 15 Minuten garen. Sie anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Jeweils 3 Kohlblätter aufeinanderlegen und sehr fest aufrollen. Danach die Rollen schräg in 3 cm breite Streifen

schneiden und aufgerollt nebeneinander in eine große, flache Schüssel legen.

4. Für die Marinade das Öl erhitzen. Den Zucker unter Rühren darin schmelzen, aber nicht bräunen lassen. Essig, Sojasauce, Salz und Tabasco dazugeben und gut rühren.

5. Die Marinade noch heiß über die Kohlrollen geben und diese darin zugedeckt etwa 60 Minuten marinieren.



1. Die Zucchini waschen, putzen und in jeweils 3 Stücke schneiden. Dann jedes Stück der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Austernpilze vorsichtig mit Küchenkrepp trocken abreiben. Große Pilze zwei- bis dreimal der Länge nach teilen. Kleine Pilze ganz lassen.

2. Dann 2 bis 3 Esslöffel des Öls zusammen mit den gewaschenen Chilischoten und den Lorbeerblättern in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Pilze darin portionsweise 4 bis 5 Minuten dünsten, dann in eine Schüssel geben.

3. Das restliche Öl sowie den Essig, etwas grob geschroteten Pfeffer und 3 bis 4 Esslöffel Wasser zum Bratfett geben. Die

## italienisch · einfach

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min. (plus ca. 4 Std. Marinierzeit)
- \* ca. 240 kcal je Portion

Marinade umrühren, lauwarm über das Gemüse gießen und dieses ca. 4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

**Zutaten**  
600 g Zucchini  
500 g Austernpilze  
2 Chilischoten  
2 Lorbeerblätter  
1/8 l Olivenöl  
3 EL Rotweinessig  
grob geschroteter Pfeffer



**Zutaten**

200 g Schweine-  
 schnitzel  
 200 g Hähn-  
 chenbrustfilet  
 6 EL Erdnussöl  
 200 g unge-  
 schälte Riesen-  
 garnelen  
 100 g Möhren  
 100 g Weißkohl  
 1/2 Eisbergsalat  
 3 EL geröstete  
 Currypaste  
 3 EL thailän-  
 dische Fischsauce  
 3 EL Palmzucker  
 1 EL  
 Zitronensaft  
 50 g feingehackte  
 Cashewnüsse

## Thailändischer 3-Freunde-Salat

**nussig · exotisch**

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- \* ca. 410 kcal je Portion

**Tipp** vom Küchenteam

\* Die etwas exotischen Zutaten wie Fischsauce, Palmzucker und geröstete Currypaste bekommen Sie in asiatischen Läden. Verlangen Sie bei der Currypaste ausdrücklich Naam Prik Pao. Es gibt nämlich verschiedene Currypasten. Den Palmzucker können Sie durch braunen Rohrzucker ersetzen.

1. Das Schweinefleisch sowie das Hühnerfleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in etwa 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Beides getrennt in je 2 Esslöffeln Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten. Es dann herausnehmen.

2. Die Garnelen abspülen, schälen, den Rücken der Länge nach aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen in den restlichen 2 Esslöffeln Öl 1 bis 2 Minuten braten. Sie danach etwas abkühlen lassen.

3. Die Möhren schälen, den Weißkohl waschen und putzen. Dabei den Strunkansatz entfernen. Beides sehr fein raspeln.

4. Den Eisbergsalat putzen. Die Blätter ablösen, waschen, trockenschütteln und eine große Salatschüssel damit auslegen. Die vorbereiteten Zutaten darin miteinander vermischen.

5. Currypaste mit Fischsauce und Zucker gut verrühren, einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Zitronensaft und Nüsse darunterühren. Die Sauce etwas abkühlen lassen. Sie dann auf den Salat gießen und vorsichtig darunterheben.



## Chefsalat

### *schnell • aus Amerika*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 520 kcal je Portion

### **Tipps** vom Küchenteam

- \* Den Salat können Sie zusätzlich noch mit dünnen Radieschenscheiben vermischen.
- \* Sehr pikant schmeckt auch ein Dressing aus 1/8 l Weißweinessig, 1 Teelöffel Zucker, Salz, schwarzem Pfeffer und etwas Worcestershiresauce.

1. Die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen und anschließend kalt abschrecken. Inzwischen die Blätter vom Eisbergsalat lösen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
2. Die Tomaten waschen, trockenreiben und vierteln. Sie dabei von den Stielansätzen befreien. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Eisbergsalat, Tomatenviertel, Gurken- und Olivenscheiben in einer Salatschüssel vermengen.
4. Den Schinken und den Käse in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Die Eier pellen und vierteln.
5. Die Salatmayonnaise mit dem Öl und dem Essig verrühren, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und unter die Salatzutaten heben. Das Ganze mit den Eivierteln und der gehackten Petersilie garnieren.



### **Zutaten**

- 2 Eier
- 1 Eisbergsalat
- 4 Tomaten
- 1/4 Salatgurke (ca. 150 g)
- 8 mit Paprika gefüllte Oliven
- 150 g gekochter Schinken
- 150 g Emmentaler
- 125 g Salatmayonnaise
- 2 EL Öl
- 1 EL Weinessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

**Zutaten**

- 100 g grüne Bohnen (Prinzess- oder Babybohnen)
- 200 g Brokkoliröschen
- Salz
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Avocado
- 50 g frische Alfalfaspossen
- 1 Kästchen Kresse
- 3 EL Pecannüsse
- 100 g Eisbergsalat
- 40 g Blauschimmelkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 75 g Sahnejoghurt
- 1½ EL Salatmayonnaise
- 1½ EL French Dressing (Fertigprodukt)
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL gehackte Petersilie



## Kalifornischer West-Coast-Salat

### *nussig • aus Amerika*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- \* ca. 370 kcal je Portion

1. Die Bohnen sowie die Brokkoliröschen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen und kalt abschrecken. Dann die Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Paprikaschote waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in feine Streifen

schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in Spalten teilen. Die Alfalfaspossen unter heißem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kresse abschneiden, die Nüsse sehr fein hacken.

4. Die Eisbergsalatblätter waschen und gründlich trockenschütteln. Eine große Salatschüssel mit den Blättern auslegen. Die vorbereiteten Salatzutaten vermischen und in die Salatschüssel geben.

5. Den Käse entrinden, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen.

6. Zitronensaft, Joghurt, Mayonnaise und French Dressing hinzugeben und cremig rühren. Das Dressing mit Pfeffer abschmecken.

7. Das Dressing kurz vor dem Servieren auf den Salat geben und vorsichtig daruntermischen. Den Salat mit der Petersilie bestreuen.



## Römersalat mit Huhn und Avocado

### *pikant · aus den USA*

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
- \* ca. 540 kcal je Portion

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in eine ausgebutterte Auflaufform legen und 20 Minuten im Backofen garen.

2. In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Parmesan in kleinen Häufchen darauf verteilen und während der letzten 10 Minuten zu

dem Fleisch in den Backofen schieben. Sobald der Käse zerläuft und anfängt zu bräunen, das Backblech wieder herausnehmen.

3. Die Sardellen abtropfen lassen. Das Brot würfeln und in einer Pfanne in der Butter bräunen. Herausnehmen und mit Salz würzen.

4. Die Salatherzen putzen, waschen, trocknen und in dicke Streifen schneiden.

5. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel – am besten im Ganzen –

herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden.

6. Das Eigelb mit Senf, Worcestersauce und Zitronensaft verrühren, das Olivenöl in einem dünnen Strahl unterschlagen. Eventuell mit ein paar Tropfen Wasser verdünnen.

7. Den Römersalat in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden. Fleisch, Sardellen, Brotwürfel und Avocado unter den Salat heben. Die Parmesanhippen vom Backpapier lösen und den Salat damit dekorieren. Sofort servieren.

### Zutaten

- 3 Hühnerbrüste mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Butter
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- 12 keine, sauer eingelegte Sardellenfilets
- 2 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot
- 15 g Butter
- 6 Salatherzen (Römersalat)
- 2 Avocados
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 1 Schuss Worcestersauce
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl

# Ungarischer Paprikasalat

## Zutaten

1 Kopfsalat  
je 1 rote, grüne  
und gelbe  
Paprikaschote  
4 Frühlings-  
zwiebeln  
1 rote Chili-  
schote  
100 g Salami,  
in hauchdünnen  
Scheiben  
3 EL Rotwein-  
essig  
Salz  
1 TL scharfer  
Senf  
Cayennepfeffer  
6 EL Öl  
1/2 Bund krause  
Petersilie

## feurig · schnell

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 310 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* *Noch feuriger wird der Salat, wenn Sie ihn mit selbstgemachtem Chiliöl anmachen. Dafür 4 feingehackte, entkernte Chilischoten mit 1/8 l neutralem Öl in eine Flasche füllen und 3 Monate bei normaler Raumtemperatur im Dunklen durchziehen lassen.*

1. Den Kopfsalat putzen. Die Blätter ablösen, dicke Blatt-rippen herausschneiden. Die Blätter waschen, trockenschüt- teln und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

2. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockenreiben, halbieren, entkernen und dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3. Die Frühlingszwiebeln put- zen, das Grün bis auf 5 cm abschneiden. Die Zwiebeln wa- schen, trockentupfen und sehr fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, gut ausspülen und sehr fein hacken.

4. Von der Salami die Haut entfernen und die Wurst in Streifen schneiden. Die Wurst- streifen mit dem Kopfsalat, den Paprikawürfeln und den Zwiebeln in einer Salatschüssel vermischen.

5. Essig mit Salz, Senf und Cayennepfeffer verrühren. Das Öl langsam hinzufügen und alles glattrühren. Die Chiliwür- fel daruntermischen. Die Salat- sauce auf den Salat gießen und vorsichtig darunterheben.

6. Die Petersilie von den Stie- len zupfen, waschen, trocken- schütteln und sehr fein hacken. Sie auf den Salat streuen. Den Salat vor dem Servieren etwa 10 Minuten durchziehen lassen.



1. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten. Es salzen und pfeffern. Das Hähnchenfleisch danach herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und zuerst in Scheiben, dann in 3 cm lange Stifte schneiden.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün bis auf 5 cm abschneiden. Die Zwiebeln waschen, trockentupfen und sehr fein hacken. Die Ingwerknolle schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken.

4. Das Fleisch zusammen mit den Gurkenstiften, den Frühlingszwiebeln, dem Ingwer und den Chilischoten in einer Salatschüssel vermischen.

5. Die Kokosmilch mit dem Palmzucker und der Garnelenpaste verrühren und mit etwas Salz pikant abschmecken. Diese Mischung auf den Salat träufeln und daruntermischen.

## **scharf · schnell**

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1/2 Std.
- \* ca. 390 kcal je Portion

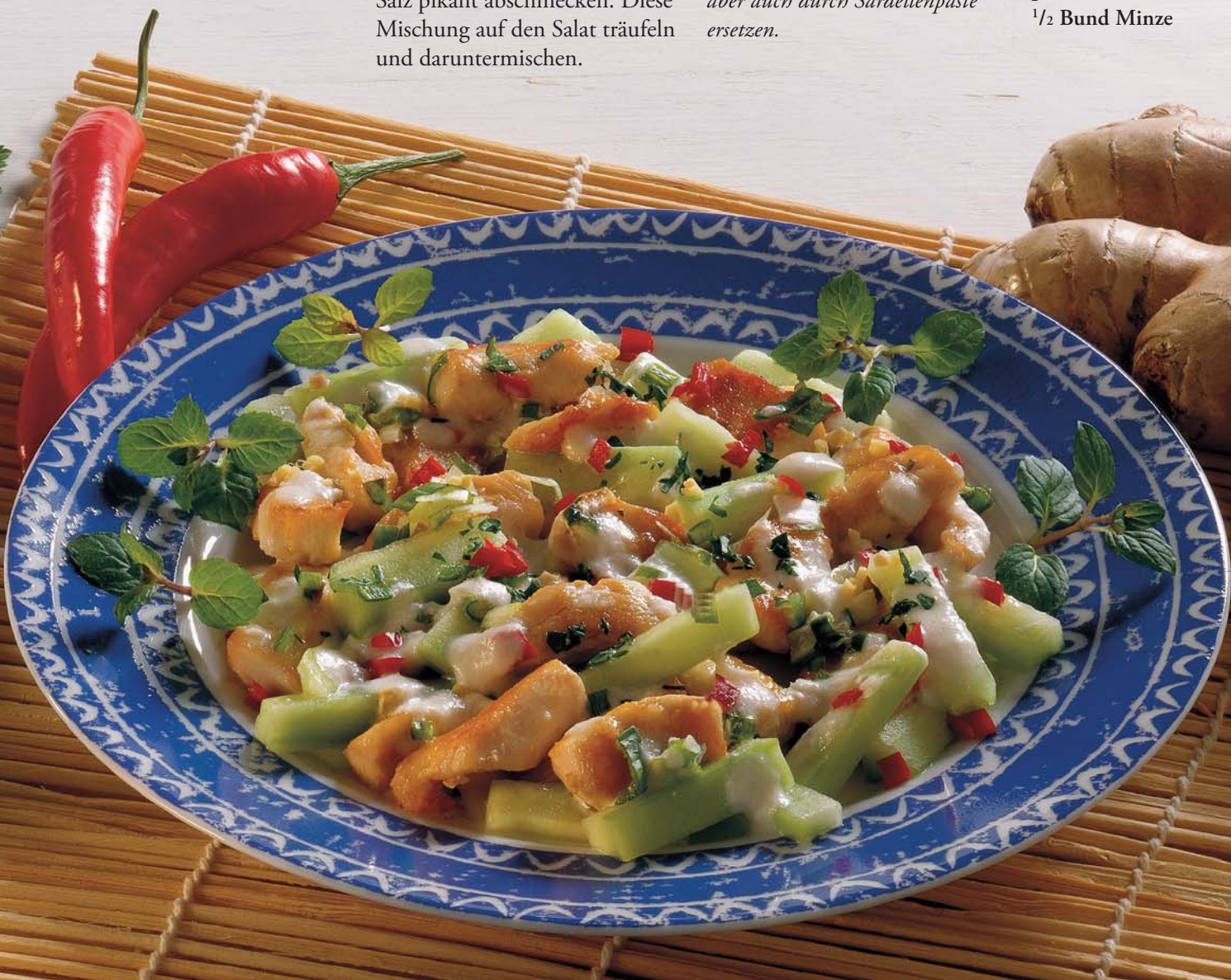
6. Die Minzblättchen von den Stielen zupfen, waschen, trockenreiben und sehr fein hacken. Sie auf den Salat streuen.

## **Tipp** vom Küchenteam

\* Garnelenpaste ist eine Würzpaste aus getrockneten, gemahlenden Garnelen und Salz mit starkem Fischgeruch. Sie können sie aber auch durch Sardellenpaste ersetzen.

## **Zutaten**

- 1,2 kg Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 cm Ingwerknolle
- 1 grüne Chilischote
- 2 rote Chilischoten
- 250 g Kokosmilch (Dose)
- 2 EL Palmzucker
- 1 EL Garnelenpaste
- 1/2 Bund Minze



# Mexikanischer Bohnensalat

## Zutaten

200 g schwarze Bohnen  
 150 g Pinto-  
 bohnen (Wach-  
 telbohnen)  
 1 Bund Früh-  
 lingszwiebeln  
 1 Bund krause  
 Petersilie  
 1 rote Paprika-  
 schote  
 2 frische Chili-  
 schoten  
 200 g Kidney-  
 bohnen (Dose)  
 1 Knoblauchzehe  
 3 Zweige  
 Oregano  
 3 1/2 EL Rotwein-  
 essig  
 6 EL Olivenöl  
 Salz  
 Chilipulver  
 ein paar Spritzer  
 Tabasco

## gehaltvoll · braucht Zeit

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Std. (davon 1 1/2 Std. Garzeit und 1/2 Std. zum Durchziehen)
- \* Einweichzeit: über Nacht
- \* ca. 510 kcal je Portion

1. Die schwarzen Bohnen sowie die Pintobohnen waschen und in 2 1/2 bis 3 l Wasser über Nacht quellen lassen. Danach im Einweichwasser zum Kochen bringen und zugedeckt 1 bis 1 1/2 Stunden garkochen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

3. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Chilis-  
 choten waschen, trockenreiben, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken.

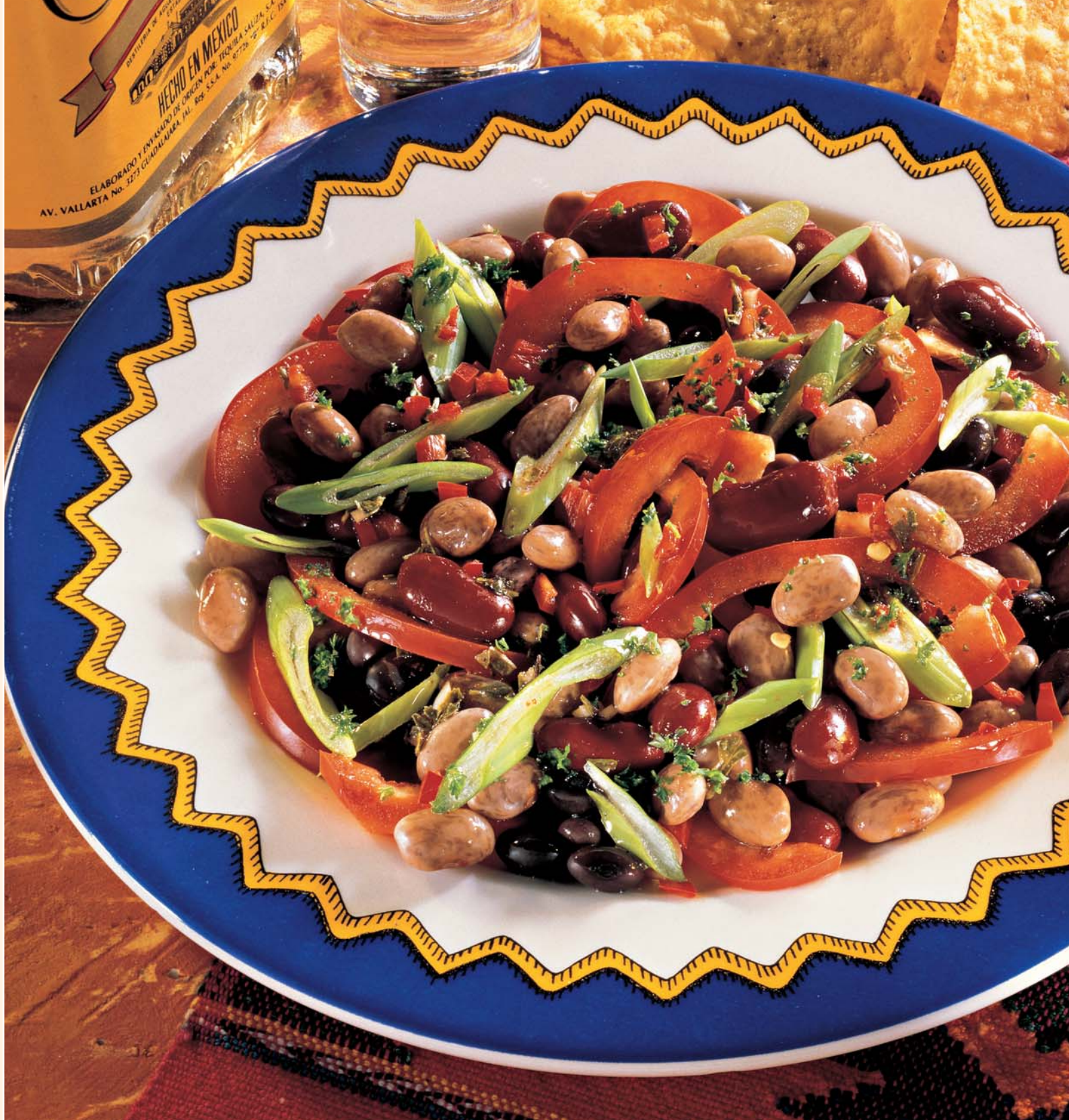
4. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und zusammen mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

5. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano abspülen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

6. Den Essig zusammen mit dem Knoblauch und dem Oregano verrühren, das Öl darunter schlagen und alles mit Salz, Chilipulver und Tabasco pikant abschmecken. Die Salatsauce auf den Salat gießen, darunterheben und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

## Tipps vom Küchenteam

- \* *Pintobohnen, auch Wachtelbohnen genannt, sind bunt gesprenkelt und schmecken sehr würzig.*
- \* *Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit der Bohnen um ungefähr 1/3.*
- \* *Im Herbst können Sie die Pinto-  
 bohnen durch die gleiche Menge gewürfelten Kürbis ersetzen.*
- \* *Die bunten Pinto-  
 bohnen sehen so dekorativ aus, dass sie sich auch als Geschenk eignen. Einfach ein Gefäß oder eine Tüte mit den farbenfrohen Kernen füllen, die für diesen Salat benötigten Kräuter mit einem schönen Band daran befestigen und das Rezept dazugeben.*



# Panzanella

## Zutaten

750 g vollreife  
Eiertomaten  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
3 Sardellenfilets  
1 Bund Früh-  
lingszwiebeln  
4 dicke Scheiben  
italienisches  
Weißbrot  
2 Knoblauch-  
zehen  
1/2 Bund Basi-  
likum  
6 EL Weißwein  
3 EL Balsamessig  
6 EL Olivenöl

## Brotsalat ·

### aus der Toskana

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 250 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* Panzanella ist ein uraltes Bauernrezept. Früher trankte man Brotreste mit Wein und mischte Tomaten darunter. Heute lässt sich der Salat durch weitere Zutaten wie Zucchinischeiben, Staudensellerie oder Peperoni immer wieder neu variieren.

1. Die Tomaten waschen, trockenreiben und quer zum Strunk in Scheiben schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenscheiben mit Salz sowie Pfeffer bestreuen und dann zugedeckt Saft ziehen lassen.

2. Die Sardellenfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Grün bis auf 5 cm abschneiden. Die Zwiebeln waschen, trockentupfen und sehr fein hacken.

3. Die Weißbrotscheiben in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

4. Das Brot in eine Schüssel geben. Knoblauch mit Weißwein und 1 Esslöffel Balsamessig verrühren und diese Mischung auf die Brotwürfel gießen.

5. Die Tomatenscheiben auf Tellern anrichten. Die übrigen 2 Esslöffel Balsamessig zusammen mit dem Tomatensaft, den Sardellenfilets, dem Basilikum und den Zwiebeln verrühren und auf die Tomatenscheiben geben. Zuletzt die Brotwürfel dazugeben. Den Salat mit Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.



# Libanesischer Salat mit Pistaziendressing

111

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Strunk keilförmig aus den Chicoréekolben heraus-schneiden. Die Blätter von-einander lösen, kurz in lau-warmem Wasser waschen und dann trockentupfen.

2. Den Römischen Salat put-zen. Die Blätter ablösen, wa-schen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpup-fen. Dabei Strunkansätze und feste Blattrippen entfernen. Die Brunnenkresse waschen, sorgfältig trockentupfen und dann entstielen.

3. Die Chicoréeblätter am Rand einer flachen Schüssel kreisförmig anrichten. In die Mitte dekorativ den Römi-schen Salat und die Brunnen-kresse geben.

4. Den Zitronensaft und das Olivenöl in einer Schüssel mit dem Schneebesen verschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale darunterühren.

5. Die Frühlingszwiebeln put-zen, das Grün bis auf 5 cm ab-schneiden. Zwiebeln waschen, trockentupfen und sehr fein hacken.

6. Die Pistazien sehr fein hacken. Sie dann in einen Mör-ser geben und darin zu einer Paste zerstoßen. Die Paste zu-sammen mit den Frühlings-zwiebeln unter das Zitronenöl rühren und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

7. Zum Schluss das Dressing auf den Salat träufeln und vor-sichtig darunterheben.

## nussig · vegetarisch

- \* Für 4 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
- \* ca. 290 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Das Pistaziendressing hält sich in einem Glas mit Schraub-verschluss mindestens 3 Tage im Kühlschrank.
- \* Anstelle der Brunnenkresse können Sie auch feingehackten Blattspinat nehmen.

## Zutaten

- 2 Kolben Chi-corée
- 1 Kopf Römi-scher Salat
- 1 Bund Brunnen-kresse
- 3 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Frühlings-zwiebel
- 4 EL Pistazien-kerne
- Salz
- schwarzer Pfeffer





## Hier wird gefeiert

Sie fehlen auf keinem Sommerfest und keiner Einweihungsparty, sie zieren fast jedes Faschings- und Silvesterbuffet, und sie stopfen immer wieder hungrige Mäuler beim Kindergeburtstag und beim Picknick – kurzum – die vielen Sattmachersalate aus diesem Buch bringen jede Fete kulinarisch auf Trab. Doch Partysalate sind nicht nur bei allen Gästen immer wieder gern gesehen und gegessen. Auch der Gastgeber weiß eine der wichtigsten Eigenschaften eines gelungenen Partysalates wohl zu schätzen: dieser lässt sich nämlich hervorragend in aller Ruhe vorbereiten, so dass der Spass für jeden garantiert ist.



# Schichtsalat mit Tomaten-Chili-Dressing

## Zutaten

500 g Lauch  
 500 g Möhren  
 500 g TK-Erbsen  
 Salz  
 500 g Gemüse-  
 mais (Dose)  
 500 g gekochter  
 Schinken  
 weißer Pfeffer  
 1 Packung  
 Tomatenpüree  
 (ca. 500 g)  
 200 ml Crème  
 fraîche  
 Tabasco  
 3 rote Chili-  
 schoten  
 1 Bund Basi-  
 likum

## aromatisch · originell

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 3 Std.  
 (davon 2 Std. Zeit zum  
 Durchziehen)
- \* ca. 310 kcal je Portion

1. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. Beide Gemüsesorten getrennt so lange in kochendem Wasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Sie dann in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sorgfältig trockentupfen.

3. Die Erbsen nach Packungsanweisung auftauen lassen und in leicht gesalzenem Wasser 8 bis 10 Minuten garen. Sie danach auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen.

4. Die Maiskörner ebenfalls auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in dünne Streifen schneiden.

5. Abwechselnd Lauch, Möhren, Mais, Erbsen und Schinkenstreifen in eine hohe Salatschüssel schichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Tomatenpüree mit der Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzern Tabasco scharf abschmecken.

7. Die Chilischoten waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Das Basilikum abspülen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Beides unter das Dressing rühren. Das Ganze eventuell nochmals mit Tabasco abschmecken.

8. Das Dressing auf die oberste Salatschicht streichen und den Schichtsalat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

## Tipps vom Küchenteam

\* Der Salat eignet sich auch hervorragend für ein Picknick. Denn wenn Sie am Ziel ankommen, ist der Salat fertig. Für ein zünftiges Picknick schichten Sie ihn am besten in hohe, verschließbare Gläser.

\* Tomatenpüree ist eine wunderbare Grundlage für Saucen und Suppen und sollte immer vorrätig sein. Sie können es auch leicht selbst herstellen: Reife Tomaten so lange vorsichtig köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Dann streicht man die Tomaten durch ein Sieb, damit die Häute und Kerne entfernt werden. Anschließend wird nach Wunsch mit Pfeffer, Salz, Kräutern oder Knoblauch gewürzt.



# Bohnensalat mit Matjes

## Zutaten

6 Matjesfilets  
à 80 g  
500 g grüne  
Bohnen  
Salz  
3 Stangen  
Staudensellerie  
je 2 rote und  
gelbe Paprika-  
schoten  
1 großer Eich-  
blattsalat  
4 Schalotten  
1 Bund Estragon  
80 ml Weißwein-  
essig  
4 EL Weißwein  
2 EL mittel-  
scharfer Senf  
120 ml Mais-  
keimöl  
schwarzer Pfeffer  
Zucker

## herzhaft ·

### gut vorzubereiten

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std. (davon 50 Min. zum Wässern und Durchziehen)
- \* ca. 490 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

\* Essig-Öl-Marinaden, wie diese Senfvinaigrette, halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche, Dressings mit Milchprodukten bis zu vier Tagen. Am besten füllt man die Salatsauce in Schraubgläser.

\* Probieren Sie auch mal dieses cremige Dressing aus 400 g saurer Sahne, den Saft von 2 Zitronen, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill.

1. Die Matjesfilets je nach ihrem Salzgehalt etwa 30 Minuten wässern. Die Filets anschließend aus dem Wasser nehmen, trockentupfen und in etwa 2 cm breite Würfel schneiden.

2. Die Bohnen putzen, waschen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser in etwa 10 Minuten bissfest kochen und anschließend eiskalt abschrecken.

3. Den Staudensellerie putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockenreiben, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

4. Den Eichblattsalat putzen. Die einzelnen Blätter ablösen, waschen und gut trockentupfen. Die starken Blattrippen herausschneiden.

5. Eine große Schüssel mit den Salatblättern auslegen. Die vorbereiteten Salatzutaten vermischen und auf den Salatblättern anrichten.

6. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Estragon abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

7. Essig, Weißwein und Senf in einer kleinen Schüssel verrühren, mit dem Öl verquirlen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss die Schalotten und den Estragon darunterühren. Die Vinaigrette auf den Salat träufeln und diesen etwa 20 Minuten durchziehen lassen.



1. Das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Das Öl in einer großen Pfanne sehr stark erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten, damit sich die Poren schließen. Es dann salzen und pfeffern. Das Fleisch von jeder Seite 7 bis 8 Minuten weiterbraten. Es herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Die Schoten nochmals längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

3. Die Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und zunächst der Länge nach in Scheiben, dann in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Die Salatgurke schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Oliven entkernen. Große Oliven eventuell kleinschneiden.

5. Den Knoblauch halbieren. Eine große Salatschüssel mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben, und die vorbereiteten Salatzutaten darin vermischen.

6. Essig mit Rotwein in einer kleinen Schüssel verrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Zum Schluss die Kräuter darunterrühren. Die Vinaigrette auf die Salatzutaten gießen, darunterheben und den Salat für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.

## herzhaft · mediterran

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.
- \* ca. 300 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Natürlich können Sie – wenn es mal schnell gehen soll – auch fertig gebratenes Roastbeef kaufen.
- \* Die Rinderlende können Sie auch sehr gut durch gekochten Tafelspitz oder andere Rinderbratenreste ersetzen. Sehr würzig schmeckt auch gebratenes Lammfleisch in dem Salat.

## Zutaten

500 g Rinderlende  
2 EL Öl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
2 rote Paprikaschoten  
2 Zucchini  
1 Salatgurke  
200 g schwarze Oliven  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Balsamessig  
2 EL Rotwein  
80 ml Olivenöl  
2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum, Estragon)



# Teufelssalat

## Zutaten

3 Rinder-Kluffsteaks à 200 g  
2 EL Öl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
4 Eier  
je 2 rote und grüne Paprikaschoten  
4 Zwiebeln  
8 Tomaten  
4 Gewürzgurken  
100 ml Tomatenketchup  
6 EL Mayonnaise (siehe Seite 7)  
2 EL Weißweinessig  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver rosenscharf  
1 Prise Zucker  
2–3 Spritzer Tabasco

## feurig · gut vorzubereiten

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. (davon 1/2 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 410 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* *Tabasco ist eine scharfe Würzsauce, die aus mexikanischen Pfefferschoten zubereitet wird. Diese werden zu Brei zermahlen, mit Salz mindestens 3 Jahre in Eichenfässern gelagert und dann mit Essig vermischt. Dosieren Sie äußerst sparsam, denn die Sauce ist höllisch scharf.*
- \* *Den Salat können Sie auch mit gekochtem Kalbfleisch, Schweinebraten oder anderen Bratenresten zubereiten.*

1. Das Fleisch unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Das Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die Steaks darin etwa 1 Minute anbraten, sie dann salzen und pfeffern. Das Fleisch anschließend auf beiden Seiten je etwa 4 Minuten braten. Es herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Eier in etwa 10 Minuten hartkochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

3. Die Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden.

4. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken, enthäuten, von den Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden.

5. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das abgekühlte Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Salatschüssel mischen.

6. Den Tomatenketchup mit der Mayonnaise und dem Essig in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Cayennepfeffer, Paprika, Zucker sowie Tabasco pikant abschmecken.

7. Das Dressing auf den Salat gießen, vorsichtig darunter-mengen und das Ganze im Kühlschrank etwa 1/2 Stunde durchziehen lassen.



1. Die Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben und etwa 20 Minuten garen. Sie abgießen, kalt abspülen, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Die Fleischbrühe in einem kleinen Topf leicht erwärmen und auf die Kartoffeln gießen. Diese darin 15 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, trockenreiben, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

4. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Leberkäse in schmale Streifen schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel vermischen.

5. Den Essig mit dem Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl darunterschlagen und alles mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Marinade auf den Salat gießen und das Ganze etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

6. Inzwischen den Schnittlauch unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockenschüteln und zu Röllchen schneiden. Diese kurz vor dem Servieren auf den Salat streuen.

## deftig · aus Bayern

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std. (davon 20 Min. Garzeit und 45 Min. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 610 kcal je Portion

## Tipp vom Küchenteam

\* *Bekömmlicher werden die Paprikaschoten, wenn Sie sie vorher enthäuten. Dazu müssen Sie die Schoten halbieren und die Haut am Stielansatz zwei- bis dreimal einritzen. Nun rösten Sie sie auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei etwa 180° C so lange, bis die Haut aufplatzt. Lassen Sie die Schoten danach abgedeckt noch etwas ziehen und lösen Sie die Schale ab. Probieren Sie auch mal gepökelte Zunge, italienische Mortadella oder gekochtes Rindfleisch für diesen Salat.*

## Zutaten

1,2 kg festkochende Kartoffeln  
Salz  
1/2 l Fleischbrühe  
500 g rote Paprikaschoten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
400 g Gewürzgurken  
800 g grober Leberkäse  
100 ml Weißweinessig  
2 EL süßer Senf  
120 ml Sonnenblumenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 Bund Schnittlauch



# Auberginen-Zucchini-Salat

## Zutaten

600 g Auberginen  
600 g Zucchini  
600 g Tomaten  
6 Knoblauchzehen  
120 ml Olivenöl  
1 TL gerebelter Oregano  
500 g Mozzarella  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
60 ml Sherryessig  
Cayennepfeffer  
5 Zweige frische Minze

## vollwertig · mediterran

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Std. (davon 1 Std. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 320 kcal je Portion

1. Die Auberginen und Zucchini putzen. Dabei die Blüten- und Stielansätze abschneiden. Die Früchte waschen und trockenreiben. Die Auberginen in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini in sehr feine Stifte schneiden.

2. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 15 Sekunden überbrühen und kalt abschrecken. Sie dann enthäuten, halbieren, von den Stielansätzen befreien, entkernen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken.

3. 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Auberginenwürfel darin unter Rühren 3 bis 5 Minuten braten. Zucchini- und Knoblauchstifte, Oregano darunter rühren und das Ganze 2 Minuten dünsten. Das Gemüse dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen den Mozzarella gut abtropfen lassen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit den geschälten Tomaten unter die Auberginen-Zucchini-Mischung rühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Sherryessig mit etwas Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Olivenöl darunter rühren.

6. Die Minzeblätter von den Stielen zupfen, kalt abspülen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Sie unter die Salatsauce rühren.

7. Die Salatsauce auf das Gemüse geben, gut darunterheben und das Ganze im Kühlschrank ungefähr 1 Stunde durchziehen lassen.

## Tipp vom Küchenteam

\* Bei der Zusammenstellung der Gemüse können Sie je nach Angebot variieren. Sehr gut schmecken auch gelbe Paprikaschoten, gekochte Brokkoliröschen in diesem Salat.



# Wurstsalat mit Paprika und Tomaten

121

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren und entkernen. Sie dann vierteln und quer in Streifen schneiden. Die Fleischtomaten waschen, trockenreiben, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Dabei die Stielansätze sorgfältig entfernen.

2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Die Gewürzgurken abtropfen lassen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden.

3. Die Fleischwurst von der Pelle befreien. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Paprikastreifen, Tomaten, Zwiebeln, Gurken und Oliven in einer großen Salatschüssel vermischen.

4. Den Joghurt mit der Mayonnaise und dem Gurkenwasser zu einer glatten Creme verrühren. Das Dressing mit Salz sowie Pfeffer würzen und unter den Salat mischen. Das Ganze im Kühlschrank etwa 20 Minuten durchziehen lassen und danach eventuell nochmals nachwürzen.

## deftig · preiswert

- \* Für 8 Portionen
- \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std. (davon 20 Min. Zeit zum Durchziehen)
- \* ca. 430 kcal je Portion

## Tipps vom Küchenteam

- \* Reste von diesem Salat eignen sich hervorragend als kleiner Imbiss oder Abendbrot: 1 Stück Baguette der Länge nach aufschneiden, die Innenseite mit etwas Butter austreichen, 1 Salatblatt hineinlegen und darauf den Wurstsalat verteilen. Das Baguette etwas zusammendrücken.
- \* Wählen Sie zur Abwechslung mal Fleischwurst mit Knoblauchgeschmack. Aber auch Jagdwurststreifen oder Reste vom Rinder- oder Schweinebraten schmecken in diesem Salat sehr gut.

## Zutaten

700 g gelbe Paprikaschoten  
400 g Fleischtomaten  
2 Zwiebeln  
4 Gewürzgurken  
40 mit Paprika gefüllte Oliven  
800 g Fleischwurst  
250 g Vollmilchjoghurt  
2 EL Mayonnaise (siehe Seite 7)  
4 EL Gewürzgurkenwasser  
Salz  
schwarzer Pfeffer



# Reisnudel-Eisbergsalat

## Zutaten

250 g chinesische Reisnudeln  
5 EL helle Sojasauce  
2 TL chinesische Chilisaucen  
5 EL Reisweinessig  
120 ml Erdnussöl  
3 EL Sesamöl  
800 g Hähnchenbrustfilet  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 großer Eisbergsalat  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
6 cm Ingwerknolle  
100 g Cashewnüsse  
einige Zweige Koriandergrün

## würzig · fernöstlich

- \* Für 8 Portionen
  - \* Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std. (davon 1/2 Std. zum Einweichen und Durchziehen)
  - \* ca. 350 kcal. je Portion
1. Die Reisnudeln in heißes Wasser legen und darin etwa 15 Minuten einweichen. Danach nochmals für etwa 5 Minuten in kaltes Wasser legen. Das Wasser anschließend abgießen und die Reisnudeln auf Küchenpapier leicht antrocknen lassen.
  2. Die Sojasauce mit der Chilisaucen, dem Reisweinessig, 6 Esslöffeln Erdnussöl sowie dem Sesamöl verrühren und das Ganze etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

3. Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. 3 Esslöffel Erdnussöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Hähnchenfleisch darin portionsweise unter ständigem Rühren braten. Es herausnehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen und kalt stellen.

4. Den Eisbergsalat putzen und die Blätter ablösen. Dabei Strunkansätze und feste Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Ingwerknolle schälen und zusammen mit den Nüssen fein hacken.

6. Die restlichen 3 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Reisnudeln darin bei großer Hitze etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Das Ganze abkühlen lassen.

7. Die Nudeln, die Salatstreifen, die Frühlingszwiebeln und das Hähnchenfleisch in einer großen Schüssel mischen. Das Dressing daraufgießen, gut durtermischen und alles mit den gehackten Nüssen und den Ingwerwürfeln bestreuen.

8. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Sie auf den Salat streuen.

## Reisnudeln

In Südchina gelten Nudeln – ihrer Länge wegen – als Symbol für ein langes Leben. Deshalb isst man sie dort vor allem zu Geburtstagsfeiern und anderen besonderen Familienfesten. Der Hausherr fordert seine Gäste auf, recht viele Nudeln zu essen, als Zeichen dafür, dass er ihnen ein langes Leben wünscht. Zu den bekanntesten chinesischen Nudeln gehören die Reisnudeln. Sie werden aus Reismehl, etwas Weizenmehl und Wasser hergestellt. Reisnudeln verwendet man als Suppeneinlage, aber auch zu Fleisch-, Geflügel- und Gemüsegerichten. Während die Italiener die Nudeln geschickt um die Gabel wickeln, hat der Chinese seine eigene Methode.

Er nimmt die Nudeln mit den Stäbchen und beißt sie ab, so dass ein Teil der Nudeln wieder zurück in das Schälchen fällt.

Oder aber er schlürft sie ganz genussvoll in den Mund.



## Tipp vom Küchenteam

\* Wem diese chinesische Sauce zu feurig ist, kann sie durch folgende Currymayonnaise ersetzen. Sie hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen: 1 feingehackte Zwiebel in 1 Esslöffel Sonnenblumenöl glasig braten. 1 Esslöffel Currypulver hineingeben und das Ganze etwa 2 Minuten unter Rühren anbraten. 1 Teelöffel Tomatenpüree, 1 Esslöffel Aprikosenkonfitüre und 120 ml Rotwein, 50 ml Wasser, 1 Lorbeerblatt und etwas abgeriebene Zitronenschale hineingeben. Alles aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Sauce durchsieben und abkühlen lassen. 2 Teelöffel abgekühlte Curryessenz mit 300 g Mayonnaise mischen und das Ganze unter der Salat heben.



# Gesucht – gefunden!

## Deftiges mit Fleisch und Wurst

Bayerischer Krautsalat	22
Bunter Reissalat	18
Bunter Wurstsalat	17
Chefsalat	103
Farfalle mit Pfifferlingen	70
Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnussdressing	36
Himbeersalat mit Kalbsleber	74
Italienischer Reissalat	88
Kartoffel-Leberkäse-Salat	119
Kartoffelsalat mit Speck	14
Käse-Wurstsalat	20
Kichererbsensalat mit Käse	66
Lammfilet-Wirsing-Salat	72
Löwenzahnsalat mit Croûtons	21
Melonen-Tomaten-Salat	40
Nudelsalat mit Schinken	16
Pikanter Rindfleischsalat	117
Reis-Gemüsesalat	58
Reissalat mit Brokkoli	56
Rheinischer Heringssalat	26
Rinderfiletsalat mit Mangos	73
Romanesco-Schinken-Salat	60
Schichtsalat mit Tomaten-Chili-Dressing	114
Staudensellerie-Nektarinen-Salat	37
Teufelssalat	118
Thailändischer 3-Freunde-Salat	102
Ungarischer Paprikasalat	106
Wurstsalat mit Paprika und Tomaten	121



## Feines mit Geflügel

Geflügelsalat	19
Geflügel-Spinatsalat	44
Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort	76
Malayischer Geflügel-salat	107
Melonen-Tomaten-Salat	40
Möhren-Apfel-Salat mit Honigdressing	42
Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat	98
Reisnudeln-Eisbergsalat	122
Römersalat mit Huhn und Avocado	101
Rucolasalat mit marinierten Putenbrust	43
Thailändischer 3-Freunde-Salat	102
Wildreissalat	77

## Maritime Genüsse

Bohnensalat mit Matjes	116
Feldsalat mit Champignons und Räucherlachs	80
Fruchtiger Fischesalat	46
Malayischer Geflügel-salat	107
Marinierte Zucchini	101
Meeresfrüchtesalat	82
Panzanella	110
Papaya-Garnelen-Salat	81
Rheinischer Heringssalat	26
Russischer Salat	30
Salat Niçoise	89
Seeteufelsalat	78
Thailändischer 3-Freunde-Salat	102
Thunfischesalat	28

## Vegetarische Köstlichkeiten

Auberginen-Zucchini-Salat	120
Blattsalat mit Shiitake-Pilzen	50
Brunnenkresse-Frisée-Salat mit Mozzarella	84
Bunter Frühlingssalat	34
Caesars Salat	97
Chinesischer Glasnudelsalat	96
Endivien-Melonen-Salat mit Pfeffersabayon	83
Gado-Gado-Salat	94
Gemischter Blattsalat mit Currymarinade	65
Griechischer Bauernsalat	90
Herbstsalat mit Orangen-dressing	52



Kalifornischer West-Coast-Salat	104
Libanesischer Salat mit Pistaziendressing	111
Linsensalat mit Käse	62
Marinierte Tomaten mit Zuckerschoten	85
Mexikanischer Bohnensalat	108
Radieschen-Feldsalat	53
Römischer Salat mit Mascarponeknocken	48
Roter Chicorée mit Kumpquats und Käse	64
Salatherzen mit Gorgonzola-dressing	67
Sommersalat mit Käsedressing	51
Spargelsalat mit Kräutersauce	33
Tabbouleh	92

**Schmelzendes mit Käse**

Auberginen-Zucchini-Salat 120  
 Caesars Salat 97  
 Chefsalat 103  
 Griechischer Bauernsalat 90  
 Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort 76  
 Kalifornischer West-Coast-Salat 104  
 Käse-Wurstsalat 20  
 Kichererbsensalat mit Käse 66  
 Linsensalat mit Käse 62  
 Reissalat mit Brokkoli 56  
 Römischer Salat mit Mascarponeknocken 48  
 Roter Chicorée mit Kumpquats und Käse 64  
 Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67  
 Sommersalat mit Käsedressing 51

**Knackiges mit Nüssen**

Blattsalat mit Shiitake-Pilzen 50  
 Gado-Gado-Salat 94  
 Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnussdressing 36  
 Kalifornischer West-Coast-Salat 104  
 Lammfilet-Wirsing-Salat 72  
 Libanesischer Salat mit Pistaziendressing 111  
 Möhren-Apfel-Salat mit Honigdressing 42  
 Papaya-Garnelen-Salat 81  
 Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat 98  
 Reisnudeln-Eisbergsalat 122  
 Rheinischer Heringssalat 26  
 Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67  
 Seeteufelsalat 78  
 Thailändischer 3-Freunde-Salat 102  
 Waldorfsalat 32

**Wenn's fruchtig schmecken soll**

Bunter Wurstsalat 17  
 Endivien-Melonen-Salat mit Pfeffersabayon 83  
 Fruchtiger Fischsalat 46  
 Geflügelsalat 19  
 Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort 76  
 Herbstsalat mit Orangendressing 52  
 Himbeersalat mit Kalbsleber 74  
 Kalifornischer West-Coast-Salat 104  
 Kichererbsensalat mit Käse 66  
 Melonen-Tomaten-Salat 40  
 Möhren-Apfel-Salat mit Honigdressing 42  
 Papaya-Garnelen-Salat 81  
 Rheinischer Heringssalat 26  
 Rinderfiletsalat mit Mangos 73  
 Roter Chicorée mit Kumpquats und Käse 64  
 Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67  
 Staudensellerie-Nektarinen-Salat 37  
 Waldorfsalat 32

**Würziges mit Knoblauch**

Auberginen-Zucchini-Salat 120  
 Caesars Salat 97  
 Kalifornischer West-Coast-Salat 104  
 Linsensalat mit Käse 62  
 Marinierte Tomaten mit Zuckerschoten 85  
 Meeresfrüchtesalat 82  
 Melonen-Tomaten-Salat 40  
 Mexikanischer Bohnensalat 108  
 Panzanella 110  
 Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat 98  
 Pikanter Rindfleischsalat 117  
 Reis-Gemüsesalat 58  
 Salat Niçoise 89

**Cremiges mit Mayonnaise**

Chefsalat 103  
 Geflügelsalat 19  
 Kalifornischer West-Coast-Salat 104  
 Kichererbsensalat mit Käse 66  
 Nudelsalat mit Schinken 16  
 Rheinischer Heringssalat 26  
 Russischer Salat 30  
 Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67  
 Teufelssalat 118  
 Waldorfsalat 32  
 Wurstsalat mit Paprika und Tomaten 121

**Ganz einfach mit Nudeln**

Chinesischer Glasnudelsalat 96  
 Farfalle mit Pfifferlingen 70  
 Nudelsalat mit Schinken 16  
 Reisnudeln-Eisbergsalat 122

**Immer beliebt mit Reis**

Bunter Reissalat 18  
 Italienischer Reissalat 88  
 Reis-Gemüsesalat 58  
 Reissalat mit Brokkoli 56  
 Reissalat mit Paprika 23  
 Wildreissalat 77

**Traditionell mit Kartoffeln**

Gado-Gado-Salat 94  
 Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnussdressing 36  
 Kartoffel-Leberkäse-Salat 119  
 Kartoffelsalat mit Dillsauce 24  
 Kartoffelsalat mit Speck 14  
 Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat 98  
 Russischer Salat 30  
 Salat Niçoise 89

Auberginen-Zucchini-Salat 120

Bauernsalat, griechischer 90  
Blattsalat, gemischter, mit Currymarinade 65

Blattsalat mit Shiitake-Pilzen 50

Bohnensalat, mexikanischer 108

Bohnensalat mit Matjes 116  
Brunnenkresse-Frisée-Salat mit Mozzarella 84

Caesars Salat 97

Chefsalat 103

Chicorée, roter, mit Kumquats und Käse 64

Endivien-Melonen-Salat mit Pfeffersabayon 83

Farfalle mit Pfifferlingen 70

Feldsalat mit Champignons und Räucherlachs 80

Fischsalat, fruchtiger 46

Frühlingsalat, bunter 34

Gado-Gado-Salat 94

Geflügelsalat 19

Geflügelsalat, malayischer 107

Geflügel-Spinatsalat 44

Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnussdressing 36

Glasnudelsalat, chinesischer 96

Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort 76

Herbstsalat mit Orangen-dressing 52



Heringssalat, rheinischer 26

Himbeersalat mit Kalbsleber 74

Hühner-Gemüse-Salat, pazifischer 98

Kalifornischer West-Coast-Salat 104

Kartoffel-Leberkäse-Salat 119

Kartoffelsalat mit Dill-sauce 24



Kartoffelsalat mit Speck 14

Käse-Wurstsalat 20

Kichererbsensalat mit Käse 66

Kohlrouladen, süß-saure 100

Krautsalat, bayerischer 22

Lammfilet-Wirsing-Salat 72

Linsensalat mit Käse 62

Löwenzahnsalat mit Croûtons 21

Meeresfrüchtesalat 82

Melonen-Tomaten-Salat 40

Möhren-Apfel-Salat mit Honigdressing 42

Möhrensalat, bunter 47

Nudelsalat mit Schinken 16

Panzanella 110

Papaya-Garnelen-Salat 81

Paprikasalat, ungarischer 106

Radieschen-Feldsalat 53

Radieschen-Sprossen-Salat 47

Reis-Gemüsesalat 58

Reisnudeln-Eisbergsalat 122

Reissalat, bunter 18

Reissalat, italienischer 88

Reissalat mit Brokkoli 56

Reissalat mit Paprika 23

Rinderfiletsalat mit Mangos 73

Rindfleischsalat, pikanter 117

Römersalat mit Huhn und Avocado 105

Romanesco-Schinken-Salat 60

Rucolasalat mit marinierten Putenbrust 43

Salat, libanesischer, mit Pistaziendressing 111

Salat, römischer mit Mascarponeknollen 48

Salat, russischer 30

Salatherzen mit Gorgonzola-dressing 67

Schichtsalat mit Tomaten-Chili-Dressing 114

Salat Niçoise 89

Seeteufelsalat 78

Senfgemüse, englisches 91

Sommersalat mit Käsedressing 51

Spargelsalat mit Kräutersauce 33

Staudensellerie-Nektarinen-Salat 37

Tabbouleh 92

Teufelssalat 118

Thailändischer 3-Freunde-Salat 102

Thunfischsalat 28

Tomaten, marinierte, mit Zuckerschoten 85

Waldorfsalat 32

Wildreissalat 77

Wurstsalat, bunter 17

Wurstsalat mit Paprika und Tomaten 121

Zucchini, marinierte 101



eISBN: 978-3-641-56464-3

© 2011 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne  
Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt  
auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und  
für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Rezeptfotos:** Michael Philippe Brauner, Karlsruhe;  
außer Seite 23, 25, 100/101, 112/113: Ulrich Kopp, Füssen;  
Seite 105: Food & Drink / Photocuisine

**weitere Fotos im Innenteil:**

7, 98: FALKEN Archiv, Eberle  
8/9, 26, 34, 35, 36u, 44, 47o, 50u, 51u, 70, 76u: FALKEN Archiv, TLC  
10: Südwest Verlag, Karl Newedel  
12/13, 54/55: FALKEN Archiv, Michael Philippe Brauner, Karlsruhe  
14, 21: FALKEN Archiv, W. Feiler  
37, 58, 84u, 103u: FALKEN Archiv, R. Schmitz  
38/39, 68/69: FALKEN Archiv  
47u, 122: FALKEN Archiv, B. Harms

**Bildredaktion:** Martina Fuchs

**Herstellung:** Elke Cramer

**Redaktion dieser Ausgabe:** Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht  
übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und  
seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist  
ausgeschlossen.

**Satz dieser Ausgabe:** Nadine Thiel | kreativsatz, Baldham