

Salate Spezial 2022

vegetarisch
fit
LECKER · LEICHT · FRISCH

Vegetarisch

Das
Original
seit 1993

Kürbis & Co.

Die besten Rezepte mit
saisonalem Gemüse

S. 18 Warmer Kürbissalat mit
Pinienkeernen

Salate to go! Mischungen zum
Mitnehmen!

Sommerfrische

So schmeckt die hei-
ße Jahreszeit

Wintersalate

Geniale Ideen auch für
kalte Tage

LEICHT UND

BUNT

EXCLUSIV

Köstliche Kreationen
für den Teller!

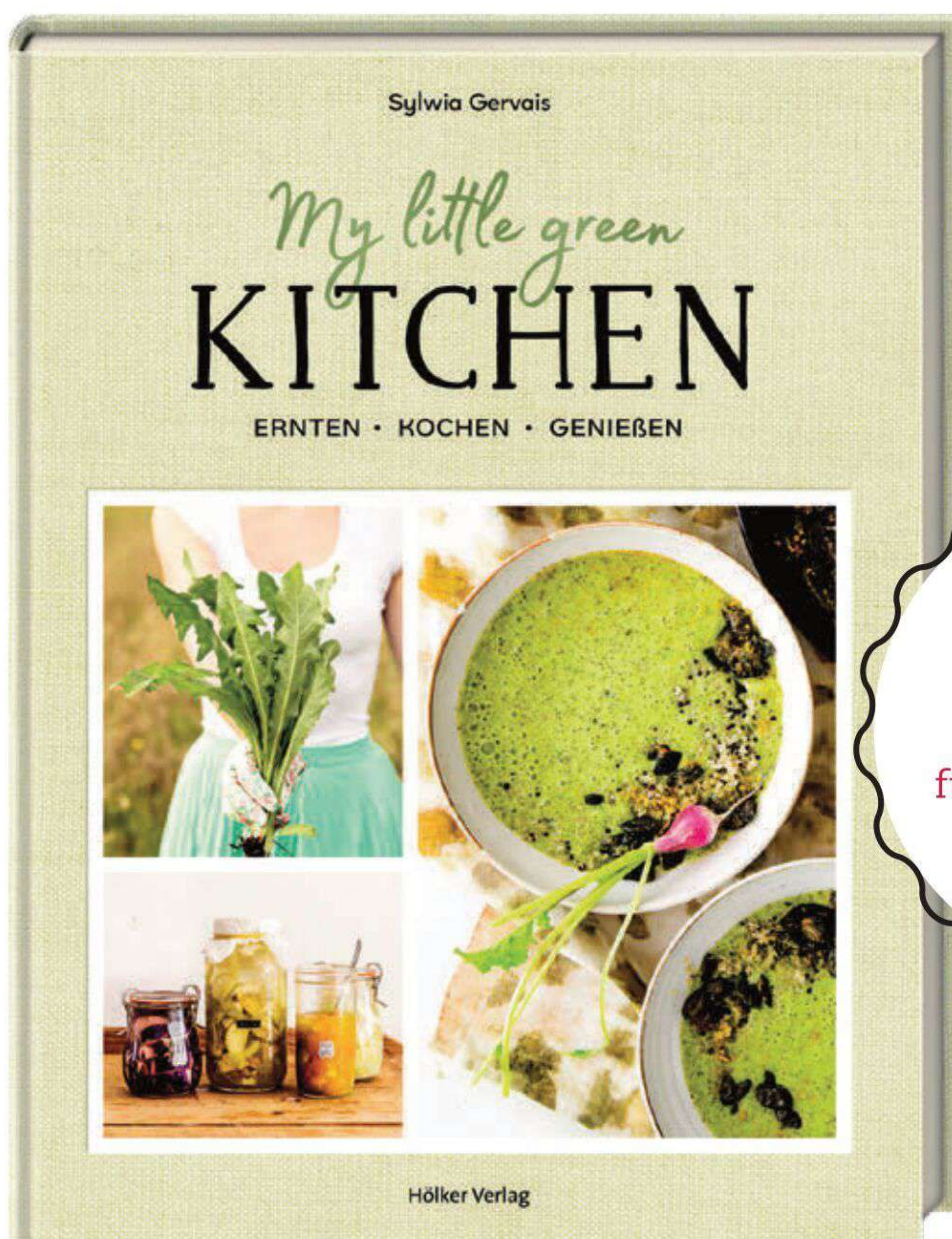
Das
Original
seit 1993

vegetarisch *fit*

LECKER * LEICHT * FRISCH

im Abo

plus „My little green Kitchen“



„Ich liebe es, draußen zu sein! Die Natur gibt mir Kraft und Lebensfreude, ich erlebe den Wechsel der Jahreszeiten am liebsten hautnah“, sagt ‚My Little Green Kitchen‘-Autorin Sylwia Gervais. „Dazu

passt eine pflanzliche Ernährung perfekt, daher koche ich mit frischem Gemüse und regionalen Produkten rund ums Jahr leckere Mahlzeiten, die dem Körper gut tun. Am liebsten nehme ich Zutaten direkt aus meinem kleinen Garten. Das kannst du auch! Dieses Buch bietet viele hilfreiche Tipps und eine Fülle toller Rezepte für deine kleine grüne Küche, egal ob du viel oder nur wenig Platz hast.

Lass dich inspirieren!“

**Kochbuch
+ 6 Hefte**

für nur
30,80€



Meine Abo-Vorteile:

- das Kochbuch gratis
- kein Heft verpassen
- keine Versandkosten

**Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 - 23 67 03 775

E-Mail: vegetarischfit@primaneo.de

Online: www.vegetarischfit.de

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

es gibt sie in unzähligen Varianten: Salate. Kaum etwas ist so vielfältig, so gesund, so lecker. Entdecken Sie mit uns köstliche Salate für jeden Geschmack. Es gibt leichte Rezepte, Kreationen zum Sattessen und echte Klassiker. Wir haben für Sie die besten Rezepte zusammengestellt. Lassen Sie sich von unseren Rezepten verzaubern. Bei Salaten ist doch für jeden etwas dabei, da die Möglichkeiten grenzenlos sind. Und das Beste: Sie schmecken im Herbst oder Winter genauso gut wie im Frühling und im Sommer. Salate sind zu jeder Jahreszeit ein herrlicher Genuss – und sind auf keinen Fall eintönig, denn Salat ist nicht gleich Salat. Denkt man an die gesunde Speise, so kommt einem zwangsläufig Grün als dominante Farbe in den Sinn. Doch es finden sich auch allerlei Rezepte mit Kartoffeln oder Nudeln beispielsweise. Klar ist: Wer einen frischen Salat isst, schmeckt sofort, was Saison hat. Somit sind Salate auch eine tolle Möglichkeit, um Zutaten kennenzulernen, die eng mit der jeweiligen Jahreszeit

verbunden sind.

In der jüngeren Vergangenheit hatte der Salat ein kleines Image-Problem. Auf dem Speiseplan stand häufig fettiges Essen, der Salat diente lediglich als Beilage – wenn überhaupt. Doch das hat sich in den letzten Jahren zum Glück wieder geändert, auch kalorienarme Nahrung darf auf der Speisekarte stehen. So wurde der Salat immer beliebter. Es lohnt sich zudem, so manche vergessene Gemüsesorte mit in die Schüssel zu geben, wie etwa Portulak. Einfach himmlisch! Salate haben übrigens eine lange Historie. Schon in der griechischen Antike soll Salat gegessen worden sein.

Wussten Sie das? Mit unseren Rezepten erleben Sie jedenfalls Abwechslung pur. Wir haben für Sie frische Sommersalate mit Beeren oder auch herbstliche Kreationen mit Kürbis und Co. zusammengestellt. Und auch im Winter schmeckt der Salat richtig gut. Dann, wenn Birne, Nüsse und andere Köstlichkeiten Saison haben. Freuen Sie sich auf geniale Rezepte zum Austesten und Genießen. Unser Versprechen: Es wird einfach nur lecker.

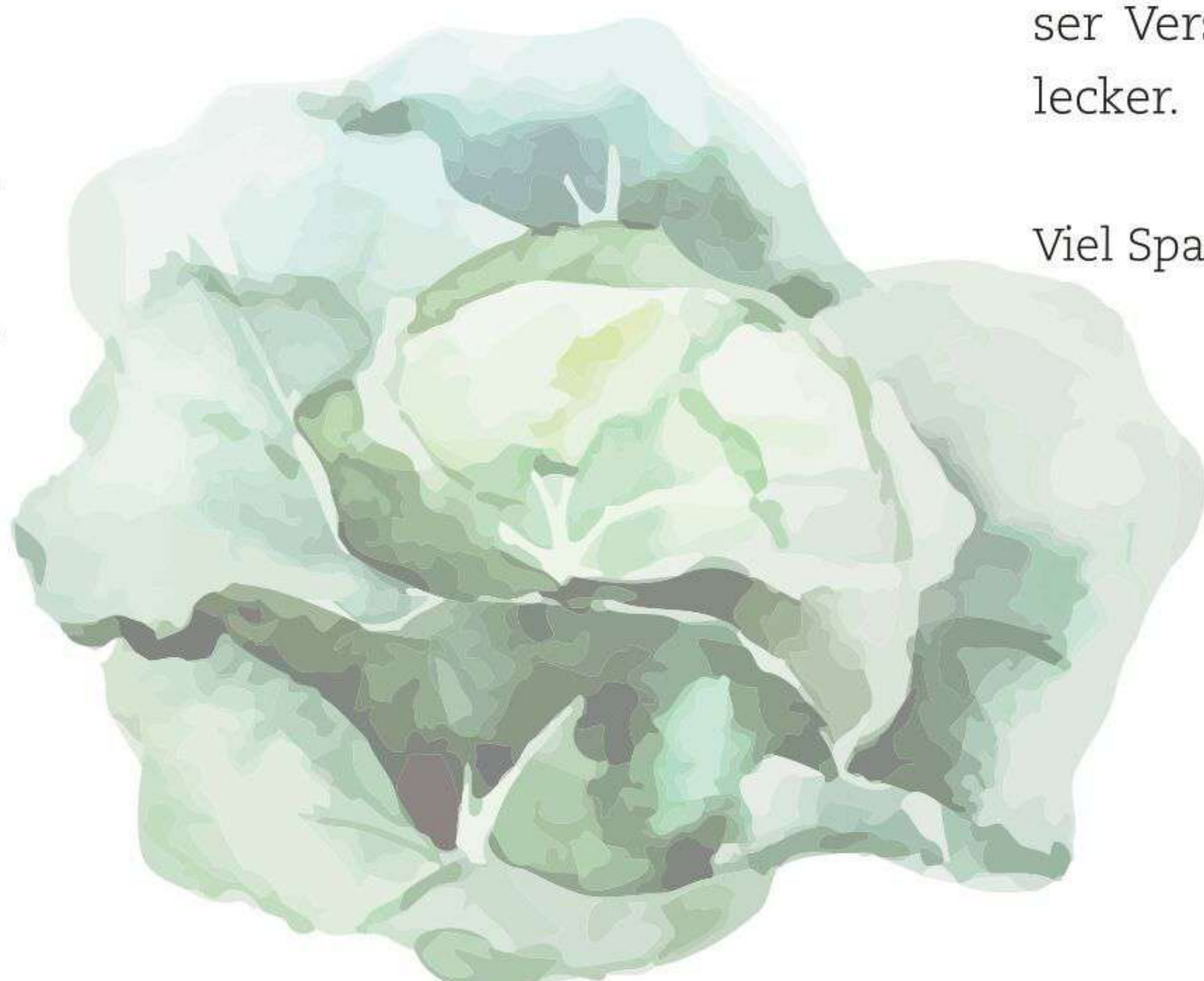
Viel Spaß beim Lesen und Genießen

IHRE REDAKTION



impressum

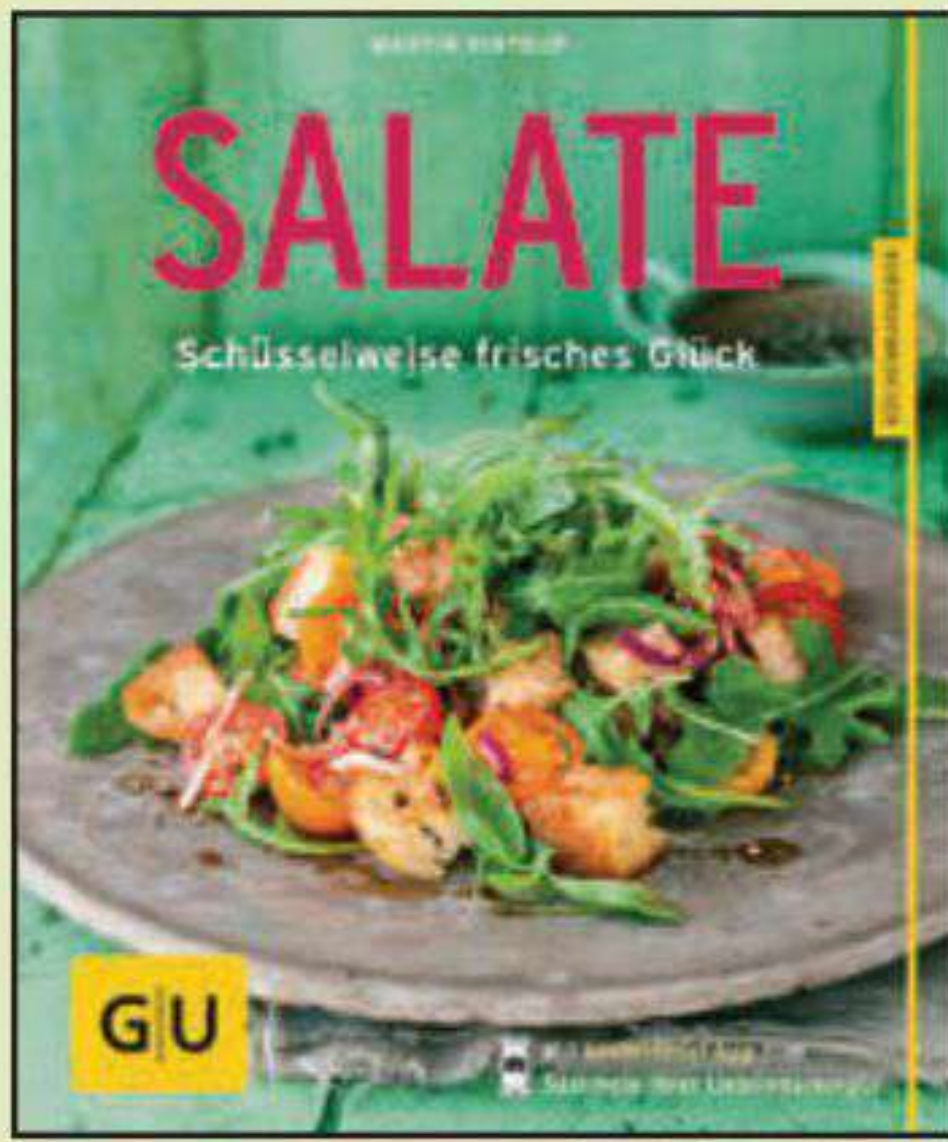
vegetarisch fit erscheint 6 x im Jahr bei Grüner Verlag
Green Media GmbH Verlagsgesellschaft
Klostergut Fremersberg
76530 Baden-Baden
Geschäftsführer: Peter Wolf
Verlagsleitung: Marko Petersen
Redaktionsanschrift
vegetarisch fit
Schanzenstraße 36, Gebäude 31 a
51063 Köln
Tel.: 0221 / 9608 516
E-Mail: info.vegetarischfit@rhw-koeln.de
Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V.i.S.d.P.)
Fred Wipperfürth
redaktionsleitung
David Vinzentz
Mitarbeiter dieser ausgabe
Simon Ommer, Andreas Ohlberger
Anzeigenleitung: Marko Petersen
(verantwortlich für Anzeigen),
Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft
Klostergut Fremersberg,
76530 Baden-Baden
Es gilt die gültige Preisliste
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und Illustrationen
keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich
mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden.
Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Baden-Baden.
vegetarisch fit wird auf chlorfreiem Papier gedruckt und
komplett ohne Tierbestandteile produziert.



Frische für den Sommer!

Wenn die Temperaturen steigen, schmeckt vor allem leichte Küche besonders gut. Mit unseren frischen Salaten sind Sie für die warmen Tage bestens gerüstet.

Fotos: freepik (4), Gräfe und Unzer Verlag/ Anke Schütz (2)/ JUNI (3), Gräfe und Unzer Verlag (2), Shutterstock/ Elena Pimonova (1)



SALATE – SCHÜSSELWEISE FRISCHES GLÜCK

Knackig-frisch, gesund und immer wieder
neu – Salate in Bestform, von Bowl bis
Buffet.

GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-5887-1
8,99 Euro, 64 Seiten



Gurken-Schichtsalat

FÜR 4 PERSONEN

2 EL Rotweinessig	Paprikaschote
2 TL Honig	150 g Kirschtomaten
2 EL Salatöl	je 3 Stängel Minze
(z. B. Distelöl)	und Dill
Salz	150 g griechischer
Pfeffer	Joghurt
1 Salatgurke	2 Nektarinen
1 Orange	1 EL Zitronensaft

1. Für das Dressing Essig, Honig und Öl in einem Schraubglas oder Dressing-Shaker kräftig schütteln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.

2. Währenddessen die Paprikaschote längs halbieren und von den Kernen und den weißen Zwischenhäuten befreien. Die Paprika und die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Minze und Dill waschen und gut trocken tupfen. Die Blätter bzw. die Spitzen abzupfen und in feine Streifen schneiden bzw. fein hacken.

3. Den Joghurt und den Dill unter den Gurkensalat mischen, den Salat auf vier Weckgläser verteilen. Zuerst Paprika, dann Tomaten und Minze darüberstreuen und servieren.

Zeit: 20 Minuten, **Pro Portion:** ca. 115 kcal, 5 g EW, 7 g F, 7 g KH

Sommersalat mit Nektarinen

FÜR 4 PERSONEN

40 g Kürbiskerne	Salz, Pfeffer
2–3 EL Aceto balsamico	125 g Mixsalat
3 TL Honig	1 Kugel Mozzarella
1 EL Kürbiskernöl	(à 125 g)
3 EL Olivenöl	1 große Tomate
30 g Basilikum	2 Nektarinen
	1 EL Zitronensaft

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es zu knacken beginnt und sie sich aufblähen. Sofort auf einen Teller schütten, damit sie nicht weiterrösten. Die Hälfte der Kürbiskerne im Blitzhacker fein zermahlen und mit Essig, 1 TL Honig, Kürbiskernöl und 2 EL Olivenöl verrühren.

2. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Kürbiskernmasse mischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Mixsalat waschen, trocken schleudern und auf einer großen Salatplatte verteilen. Mozzarella abtropfen lassen. Tomate waschen, beides in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und auf dem Salat anrichten.

4. Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in schmale Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Nektarinspalten darin kurz anbraten. 2 TL Honig dazugeben und bei mittlerer Hitze aufwallen lassen, dann sofort aus der Pfanne nehmen. Zitronensaft darüberträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Nektarinspalten ebenfalls auf dem Salat verteilen. Alles mit dem Pesto beträufeln, mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Zeit: 25 Minuten, **Pro Portion:** ca. 270 kcal, 9 g EW, 21 g F, 11 g KH



Japanischer Otsu-Salat



FÜR 2 PERSONEN

Für den Tofu

150 g Tofu
1 Knoblauchzehe
1 EL Reisessig
1 1/2 EL Sojasauce
2 TL Sonnenblumenöl
Chiliflocken
2 EL Speisestärke

Für den Salat

120 g Soba-Nudeln
(Asien- oder Bioladen;
aus Buchweizen)
Salz
1 EL schwarzer Sesam
1/2 Salatgurke
250 g Wassermelone

1 kleine Avocado
1 TL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
1/3 Bund Koriandergrün
1 Stück Ingwer
(ca. 2 cm lang)
2 1/2 EL Reisessig
3 EL Sojasauce



1. Tofu trocken tupfen, in Küchenpapier einwickeln und in eine Schale legen. Brettchen darauflegen und dieses mit Konservendosen oder Ähnlichem beschweren. Tofu 2–3 Std. ruhen lassen, damit er möglichst viel Wasser verliert. Dann auswickeln und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in einen Gefrierbeutel pressen. Darin mit Essig, Sojasauce, Öl und 2 Prisen Chiliflocken vermischen. Tofu in ca. 2 x 3 cm große Stücke schneiden, in den Beutel geben und in der Marinade wenden. Beutel verschließen und im Kühlschrank mind. 6 Std. marinieren lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tofu abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Rundum mit Speisestärke bestäuben, auf dem Backpapier verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in 35–40 Min. knusprig braun backen,

dabei mehrfach wenden. Herausnehmen und lauwarm oder ganz abkühlen lassen.

3. Für den Salat Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser nicht zu weich garen. Dann abgießen, gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Gurke in etwas dickere Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Melone von der Schale schneiden und in etwa gleich große Stücke wie die Gurke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Avocado halbieren, entkernen, schälen, das Fruchtfleisch klein würfeln und gleich in Zitronensaft wenden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken

schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

5. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Mit dem Essig, Sojasauce und Ahornsirup gründlich verrühren, dann das Öl unterschlagen. Das Dressing vorsichtig unter Soba-Nudeln, Tofu, Gurke, Melone, Avocado, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Dann auf Schalen verteilen und mit geröstetem Sesam und 2 Prisen Chiliflocken bestreuen.

Zubereitung: 25 Minuten, **Ruhezeit:** 3 Std. 30 Min.

Marinierzeit: 6 Stunden, **Garzeit:** 40 Minuten

Pro Portion: ca. 715 kcal, 26 g E, 23 g F, 99 g KH

Salat mit Avocado und Kokosnuss-Bacon



FÜR 2 PERSONEN

Für den Kokosnuss-Bacon

1 EL Limettensaft
1 1/2 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
1/3 TL Pimentón de la vera

Salz, Pfeffer
70 g Kokoschips

Für den Salat

100 g Baby-Spinat
1 Römersalatherz
2 Eiertomaten
1 reife Avocado

1 TL Limettensaft

Für die Mandel-Mayo

50 ml ungesüßter Mandeldrink
1/2 Knoblauchzehe
1 1/3 TL Gemüsebrühe (Instant)

2 EL Orangensaft
100 ml Sonnenblumenöl
1 TL Weißweinessig
2 Spritzer Chilisauce (z. B. Sriracha)
Salz
Pfeffer
1 EL helles Mandelmus



1. Für den Kokosnuss-Bacon den Backofen auf 150 °C vorheizen. Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup in einem Schälchen mit Paprikapulver, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kokoschips hinzufügen und so mit den Fingern untermengen, dass die Chips nicht zerbrechen.

2. Die Kokoschips auf dem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

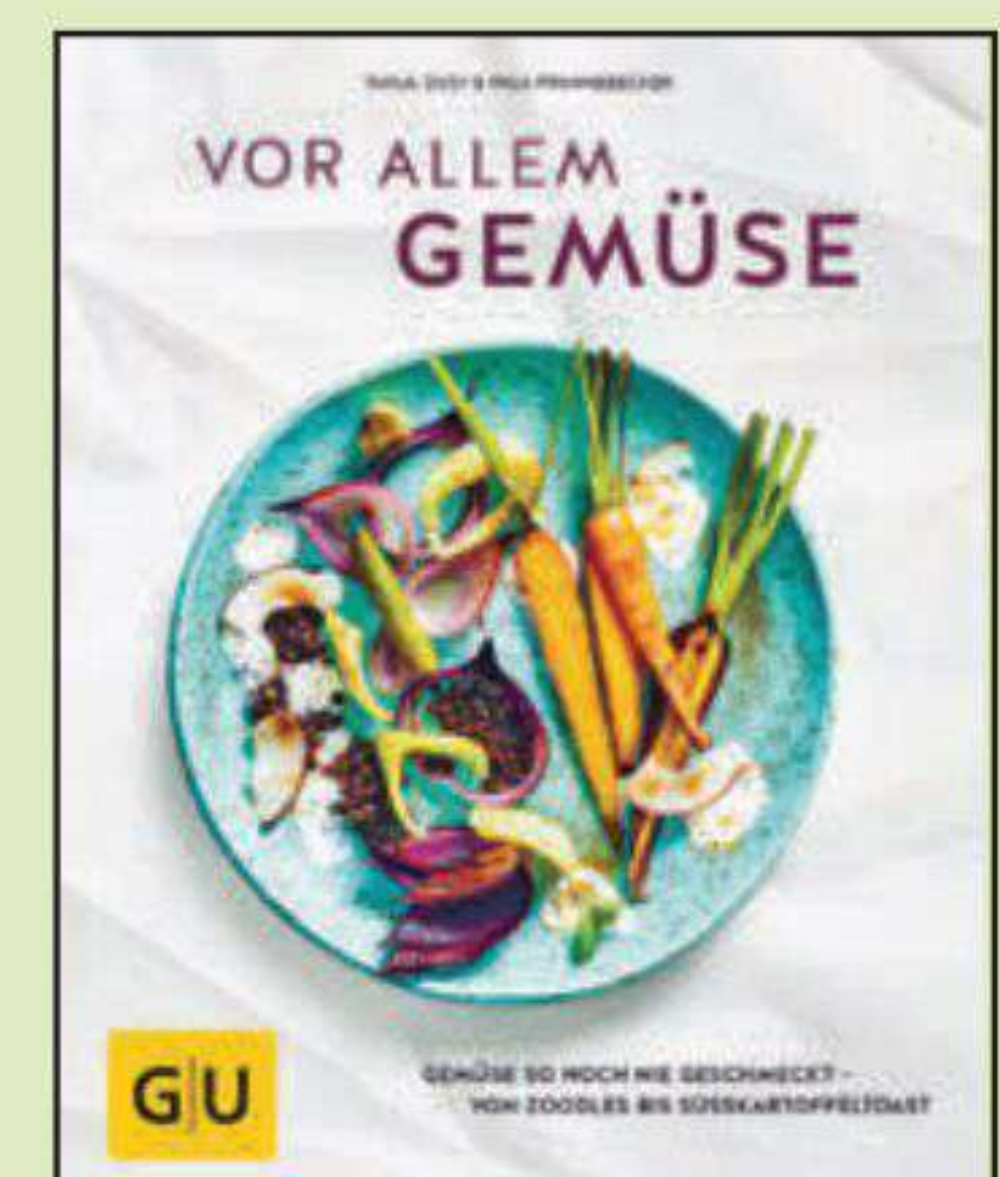
3. Inzwischen für den Salat den Spinat verlesen, Römersalatherz in einzelne Blätter teilen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Fruchtfleisch mit dem Limettensaft vermischen, damit es nicht braun wird. Spinat, Salat, Tomaten und Avocado vermischen oder nebeneinander auf Tellern anrichten.

4. Für die Mandel-Mayonnaise den Mandeldrink in einen Mixbecher geben. Knoblauch grob hacken und

mit dem Brühpulver und 2 Spritzern Orangensaft zum Mandeldrink geben, dann alles durchmischen. Sonnenblumenöl hinzufügen und dabei weitermischen, bis die Milch dicklich wird. Öl in einem dünnen Strahl zugießen und weitermischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Essig, Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen, dann Mandelmus untermischen. Orangensaft untermengen, damit ein dickflüssiges Dressing entsteht. Dressing und Kokoschips zugeben.

Zeit: 30 Minuten

Pro Portion: ca. 990 kcal, 9 g E, 99 g F, 15 g KH



VOR ALLEM GEMÜSE

Gemüse ist das neue Fleisch: alle Trends der neuen Gemüseküche in einem Buch!

GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-6456-8
24,99 Euro, 192 Seiten



Antipasti-Panzanella

FÜR 2 PERSONEN

100 g Fladenbrot vom Vortag
(ersatzweise Baguette)
7 EL Olivenöl
1 kleine Knolle Fenchel
1 orange Paprika
1 kleine Aubergine
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
1/2 TL getrockneter Oregano
3 Fleischtomaten
1 TL Kapern
8 schwarze Oliven
2 EL Rotweinessig (ersatzweise
Sherryessig)
4 Stängel Basilikum
8 Stängel Petersilie



1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden, auf das Backpapier geben. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) in 10–15 Min. goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen Fenchel längs vierteln, waschen und putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden. Die Viertel längs in schmale Spalten schneiden. Die Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fenchel 5–7 Min. unter Rühren darin anbraten, sodass er leicht bräunt, aber noch Biss hat. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika und die Hälfte des Knoblauchs 4–5 Min. darin

anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Übriges Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, die Aubergine mit dem restlichen Knoblauch in 5–7 Min. goldgelb braten. Salz, Pfeffer und Oregano untermischen und das Gemüse aus der Pfanne nehmen.

4. Tomaten waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen und die Stielansätze entfernen. Kapern abtropfen lassen, fein hacken. Oliven längs vierteln und entsteinen. Oliven, Kapern, die Tomaten mitsamt Saft, Auberginen, Paprika und Essig in einer Schüssel vermischen und 5–10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

5. Zuletzt Brot und Fenchel sorgfältig untermischen, Basilikum und Petersilie unterheben. Die Panzanella vor dem Servieren 10–15 Min. durchziehen lassen. Bei Bedarf nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Zeit: 40 Minuten, **Marinierzeit:** 25 Minuten

Pro Portion: ca. 635 kcal, 13 g E, 44 g F, 46 g KH

Frisch, frischer,

Salate!



Salate sind unglaublich
vielfältig, köstlich und gesund.
Wir zeigen Ihnen kreative Rezepte,
die einfach glücklich machen!

Kichererbsensalat



ZUTATEN:

2 Dosen Kichererbsen
(à Abtropfgewicht 240 g)
5 rote Spitzpaprika
3 Stangen Sellerie
Olivenöl

Dressing

1/2 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
1 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Ras el Hanout
Salz, Pfeffer

Garnitur

2 Blätter Bärlauch
2 EL Bärlauchkapern

1. Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Spitzpaprika waschen, halbieren und Kerne und weiße Scheidewände entfernen. Selleriestangen waschen, entfädeln und quer in feine Scheiben schneiden.
3. Die Spitzpaprikahälften mit der Haut nach oben zeigend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit etwas Olivenöl einstreichen. Im vorgeheizten Ofen auf oberster Schiene 10 Minuten rösten, bis die Haut der Paprika Blasen wirft und einige schwarze Stellen aufweist. Das Blech herausnehmen, sofort mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und auskühlen lassen. Mit einem scharfen Messer die Haut abziehen und 8 der Paprikahälften in Rauten schneiden.
4. Für das Dressing die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die übrigen zwei Paprikahälften in einen Mixer geben. Diese mit Olivenöl, dem Agavendicksaft, dem Zitronenabrieb, 2 EL vom Zitronensaft, weißem Balsamicoessig und Ras el Hanout pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun die Kichererbsen und den in Scheiben geschnittenen Stangensellerie mit dem Dressing vermengen. Anschließend vorsichtig die in Rauten geschnittene Paprika unterheben. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Den Salat mit den klein geschnittenen Bärlauchblättern und den Bärlauchkapern garnieren und servieren.



Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 20 Min.

Backkartoffelsalat mit Rucola

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren (bei Verwendung neuer Kartoffeln diese mit Schale gut waschen, trocken tupfen und halbieren). Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 x 2 cm große Quadrate schneiden.

2. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse zum Olivenöl drücken und beides verrühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln gut mit der Ölmischung vermengen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann die Kartoffeln mithilfe eines Pfannenwenders auf dem Blech wenden und die Paprika gut untermischen, sodass sie vollständig von der Ölmischung umhüllt ist. Alles zusammen in 15–20 Min. zu Ende garen.

3. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Den Essig mit dem Senf und dem Honig verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebelwürfel unterrühren.

4. Den Kartoffel-Paprika-Mix aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit der Senf-Zwiebel-Marinade und den Oliven vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Rucola unterheben. Der Salat schmeckt warm oder kalt.

Für 2 Personen

20 Min. **Zubereitung** • 30 Min. **Backen**

Pro Portion ca. 505 kcal, 8 g E, 30 g F, 50 g KH

ZUTATEN:

650 g kleine festkochende Kartoffeln
1 rote Paprika (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel
30 g Rucola
50 g schwarze Oliven (entsteint)
2 EL Weißweinessig
2 TL körniger Senf
1 TL Honig
Salz



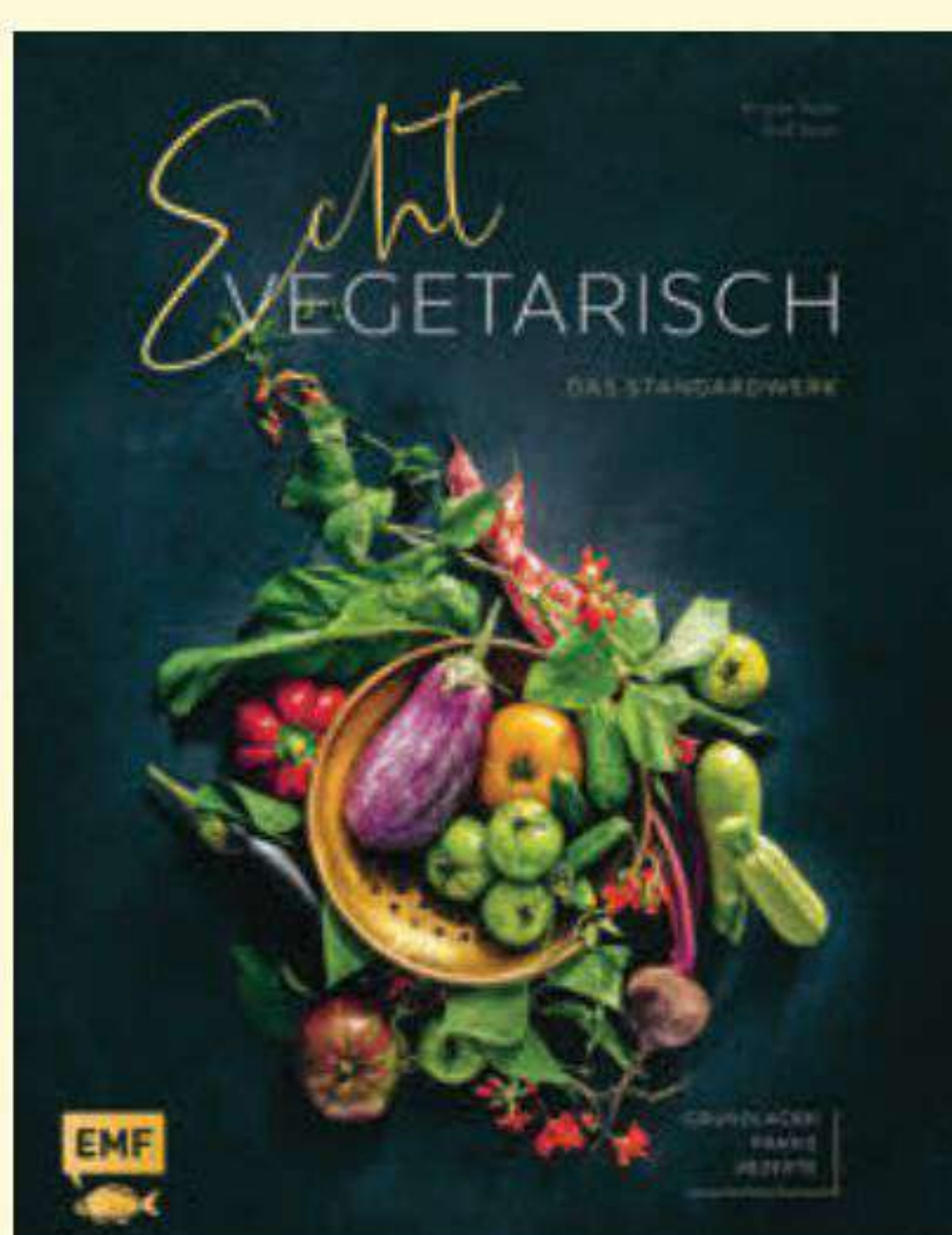


Fotos: AdobeStock/ Robyn Mackenzie (1), EMF Verlag (3), Freepik (10), GU Verlag (1), iStock/ Nataly Studio (1), Julia Hoersch (2)

Fenchel - Apfel Salat

ZUTATEN:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Jonagold-Apfel
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 10 schwarze Oliven (entsteint)
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 kleine Kugeln Burrata
- Olivenöl zum Beträufeln
- 1 Zweig Estragon



ECHT VEGETARISCH

Gemüse in seiner ganzen Vielfalt abzubilden – das ist das Ziel von Brigitte und Dirk Tacke in diesem Buch.

EMF Verlag
ISBN: 978-3-96093-685-5
368 Seiten, 48,00 Euro

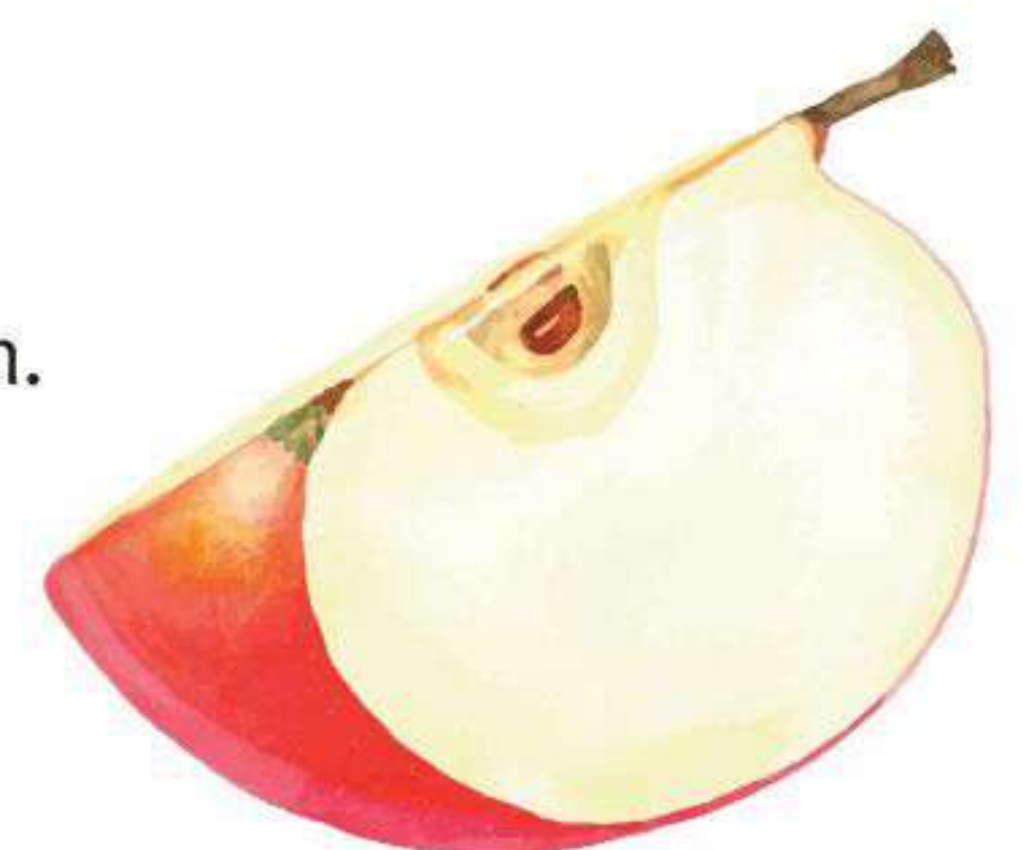
1. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und Zitrone auspressen. Den Apfel waschen, halbieren, putzen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2. Den Strunkansatz der Fenchelknolle etwas zurückschneiden und die Stängelansätze entfernen. Fenchelgrün grob hacken. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln.

3. Die Oliven in grobe Ringe schneiden. Die Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Öl anrösten und im Mörser grob mahlen. Den Honig, den Zitronenabrieb, den restlichen Zitronensaft, das Olivenöl, die Fenchelsaat sowie Salz und Pfeffer mit dem Quirl zu einer Sauce schlagen. Den Fenchel, das gehackte Grün, die Oliven sowie die Apfelschnitze zur Sauce geben und alles sorgfältig mischen.

4. Den Fenchel-Apfel-Salat auf zwei Tellern anrichten. Die Burratakugeln vorsichtig abtropfen lassen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Im Ganzen auf den Salat setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit gezupftem Estragon garnieren und ein wenig Pfeffer darübermahlen.

Für 2 Personen, Zubereitungszeit: 15 Min.



Warmer

Antipastisalat

vom Blech



1. Die Aubergine waschen, putzen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben rundherum mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.
2. Die Paprika waschen und längs halbieren, dann die weißen Trennwände und die Kerne entfernen. Die Paprikahälften in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Öl drücken, beides gut verrühren.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine, Paprika, Zucchini, Möhren und die Hälfte des Knoblauchöls

in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf drei Vierteln des Blechs verteilen und im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Inzwischen das Ciabatta ca. 2 x 2 cm groß würfeln und mit dem übrigen Knoblauchöl mischen. Nach den 10–12 Min. Backzeit die Brotwürfel auf der freien Fläche des Blechs verteilen. Alles noch 10–13 Min. weiterbacken.

4. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Käse in feine Späne hobeln, z. B. mit einem Sparschäler. Gemüse, Brot und Aceto balsamico mischen. Den Salat kurz abkühlen lassen und mit Basilikumblättern und Käsespänen anrichten.

Für 2 Personen

25 Min. **Zubereitung** • 25 Min. **Backen**

Pro Portion ca. 615 kcal, 18 g E, 36 g F, 50 g KH

salate | genießen



ONE POT VEGGIE

Veggie-Trend trifft beliebtes One-Pot-Prinzip: leckere und schnelle Rezepte ohne Abwaschstress.

GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-8016-2
64 Seiten, 11,99 Euro

ZUTATEN:

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- Salz
- 1 gelbe Paprika (ca. 200 g)
- 1 Zucchini (ca. 230 g)
- 200 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 160 g Ciabatta (italienisches Weißbrot)
- 3 Stängel Basilikum
- 40 g italienischer Hartkäse (mit mikrobiellem Lab, z. B. Montello)
- 4 TL Aceto balsamico





Jetzt ist *Schicht!*

Knackige Sommersalate, gut und frisch im Glas verpackt – der Trend der Salate to go setzt sich fort. Wir haben einige köstliche und gesunde Varianten, die sich sowohl für den Teller, als auch zum Mitnehmen im Glas eignen.

So vergeht die Lust auf Salate nie!

Gelber Linsensalat

günstig

FÜR 2 PERSONEN

200 g gelbe Linsen
2 Möhren
1 Stange Staudensellerie
6 Radieschen
1 rote Zwiebel
2 Stängel glatte Petersilie
5 EL Weißweinessig
Salz
1 TL Senf
2 EL Honig
4 EL Olivenöl

Außerdem

2 Schraubgläser
(950 ml Inhalt)

1. Linsen mit 700 ml Wasser in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Min. garen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und die Stange in feine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Radieschen, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Essig, 1 TL Salz, Senf, Honig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

3. Dressing, Linsen, Möhren und Sellerie zu den Radieschen geben und alles mischen. Den Salat auf

die Gläser verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.

Zeit: ca. 35 Minuten **Pro Portion:** ca. 645 kcal, 30 g E, 23 g F, 75 g KH

Klassiker

Insalata Caprese

FÜR 2 PERSONEN

3 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)
3 reife Fleischtomaten
½ Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
8 EL Olivenöl

Außerdem

2 Schraubgläser
(950 ml Inhalt)

1. Mozzarella abtropfen lassen. Die Kugeln zuerst in dünne Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen und zuletzt in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Viertel in 1 cm große Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

2. Die Hälfte vom Mozzarella auf die Gläser verteilen. Jeweils mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, mit einem Viertel des Basilikums bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Danach die Hälfte der Tomaten daraufschichten, ebenfalls mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, mit einem Viertel des Basilikums bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Auf diese Weise noch eine weitere Schicht Mozzarella und Tomaten in die Gläser geben und diese anschließend verschließen.

3. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.

Zeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 895 kcal, 27 g E, 84 g F, 8 g KH

TIPP SALAT RICHTIG VERPACKEN

Transportgefäß: Die meisten Salate lassen sich prima in Gläsern mit Schraubverschluss transportieren. Salate mit viel Volumen finden in Salatboxen mit Klippverschluss ausreichend Platz.

Clever schichten: Beim Einfüllen der Salate kommen zuerst stabilere Zutaten wie Reis oder Bohnen ins Gefäß. Dann folgen rohes Gemüse oder Eier und zuletzt empfindlicher Blattsalat oder Kräuter.

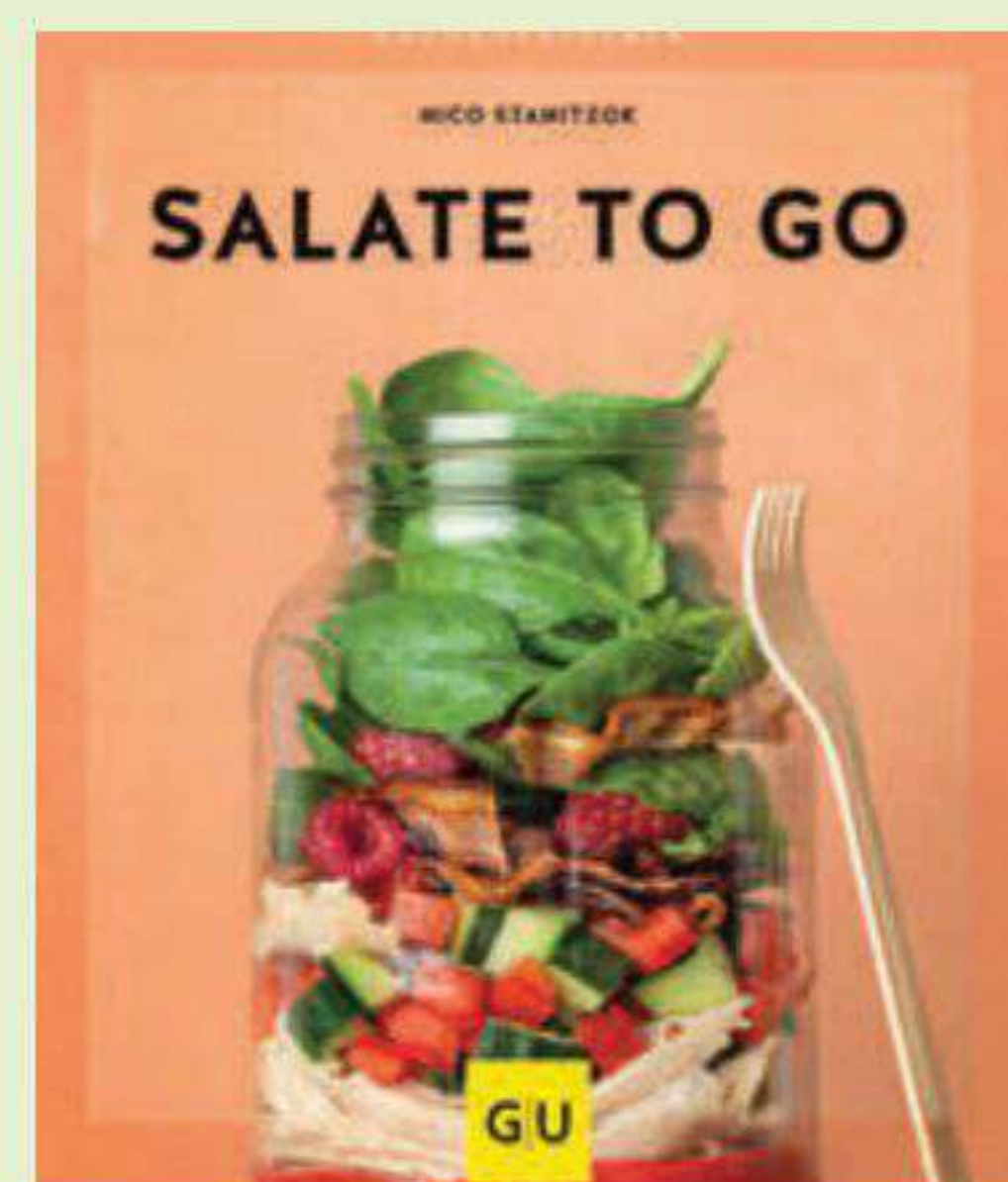
Gemüse ohne Kerne: Damit Gurken, Zucchini und Tomaten im Transportgefäß möglichst lange knackig-frisch bleiben, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen bzw. abschaben.

Vorsicht, Oxidation: Zutaten wie Avocado oder Sellerie reagieren empfindlich auf Luft. Sie werden am besten zuletzt vorbereitet und dann sofort mit dem Dressing vermischt. So verfärben sie sich nicht.

Anmachen: Den Salat grundsätzlich möglichst erst direkt vor dem Verzehr anmachen. Das hält ihn knackig und die Farben bleiben frisch. Nur wenige Salate müssen wirklich lange marinieren.

Besteck: Essgeschirr und Besteck nicht vergessen. Alle Salate lassen sich bequem mit einer Gabel essen – entweder direkt aus dem Transportgefäß oder auf einem mitgenommenen Teller.

SALATE TO GO



SALATE TO GO

Salate sind die Kombikünstler unter den unkomplizierten Lieblingsgerichten! Der Appetit darauf ist riesengroß, ob als Mitbringsel für die Party oder gesunder Snack im Job.

Nico Stanitzok, GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-7300-3
64 Seiten, 9,99 Euro



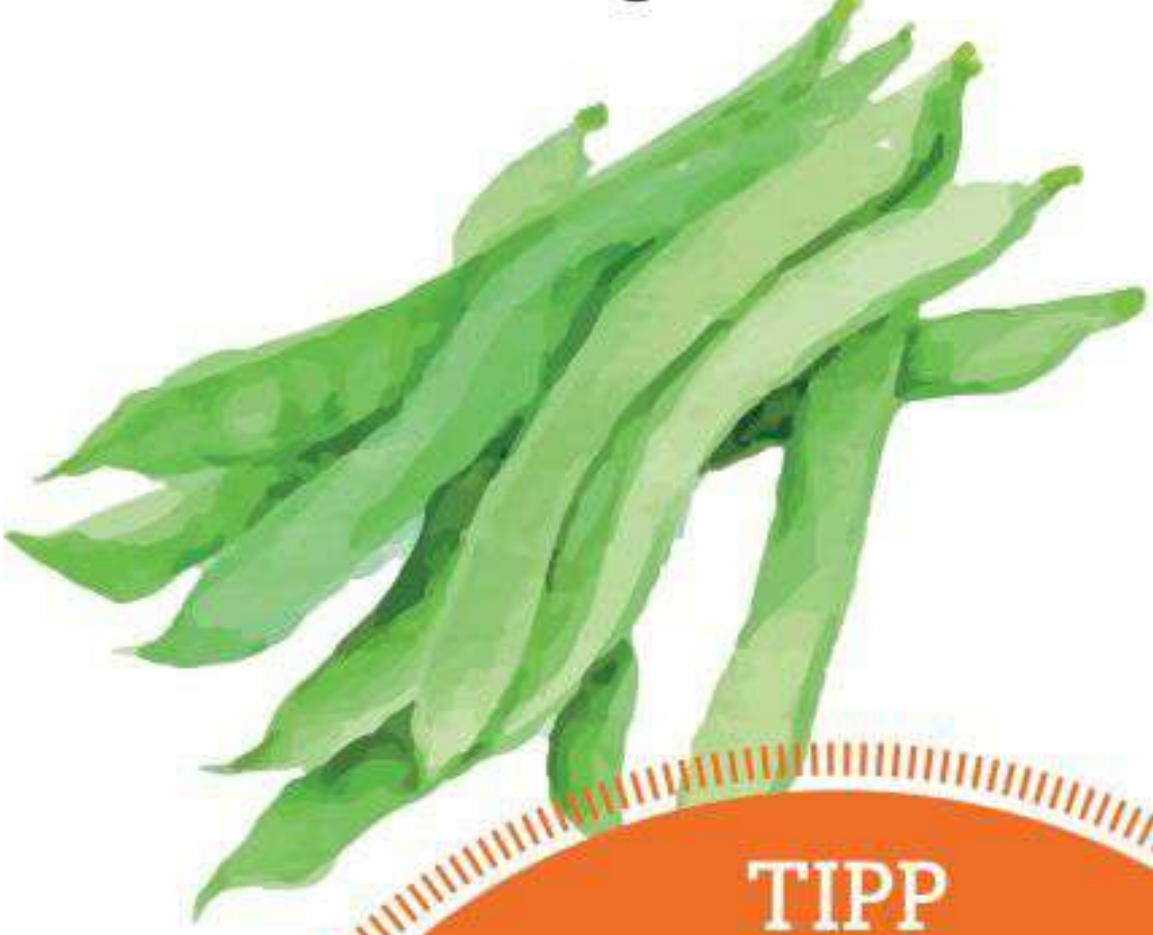
Drei-Bohnen-Salat

FÜR 2 PERSONEN

200 g grüne Bohnen
(z. B. Stangenbohnen)
Salz 150 g Kidneybohnen (Dose)
150 g weiße Bohnen (Dose)
1 rote Zwiebel
½ Salatgurke
2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone
5 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer

Außerdem

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)



TIPP

Der Clou: Die Kombination unterschiedlicher Texturen macht diesen Salat so besonders. Damit sie gelingt, werden Blumenkohl und Kichererbsen geröstet. Das gibt beiden einen knackigen Biss. Kombiniert mit der weichen Avocado und dem cremigen Dressing, erzeugt der Salat ein sehr angenehmes Mundgefühl.

ballast-
stoffreich

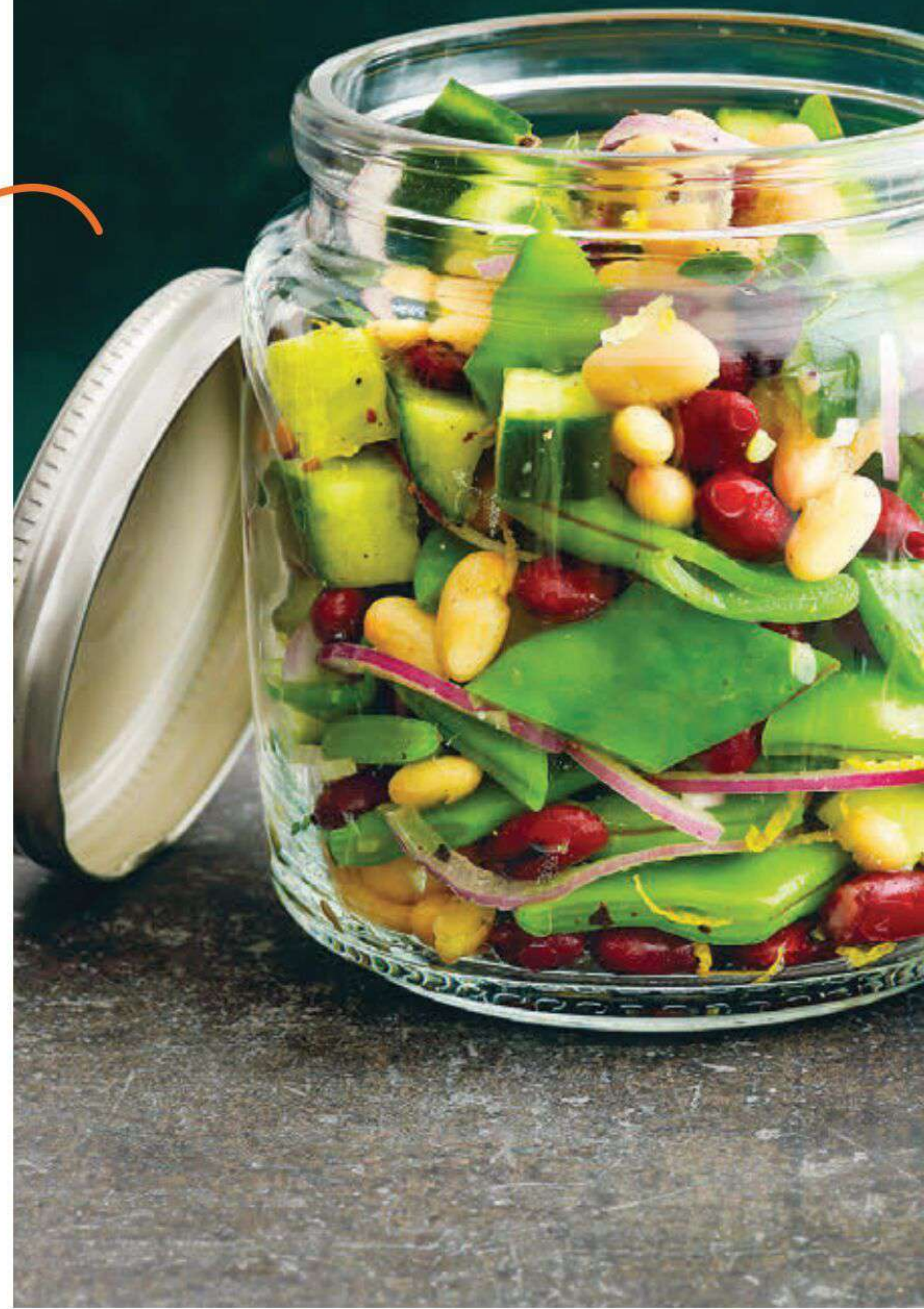
1. Grüne Bohnen putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen und die Bohnen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kidneybohnen und weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs vierteln und die Kerne herausschaben. Die Viertel in 1 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.

3. Thymian, Zitronenschale und -saft, Öl, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Bohnen, Zwiebel und Gurke untermischen. Den Salat auf die Gläser verteilen und verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder aus dem Glas genießen.

Zeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 440 kcal, 13 g E, 26 g F, 37 g KH



Gebackener Blumenkohlsalat

FÜR 2 PERSONEN

400 g Blumenkohl
100 g Kichererbsen (Dose)
4 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
1 Avocado
2 Zweige Minze

140 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL gehackter TK-Dill
1 EL Zitronensaft
4 Radieschen

Außerdem

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)



1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen und in 2 cm große Röschen zerteilen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Öl, Paprikapulver und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Blumenkohl und Kichererbsen zugeben und alles gut vermischen. Die Blumenkohlmischung dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 18–20 Min. goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Eine Hälfte in einen hohen Rührbecher geben. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter

abzupfen. Minzeblätter, Joghurt, Dill, Zitronensaft und 1/2 TL Salz zur Avocado geben und alles mit dem Pürierstab zu einem feinen Dressing mixen.

4. Die restliche Avocadohälfte in 1 cm große Würfel schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln.

5. Zuerst die Blumenkohl­mischung auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Radieschen, Avocadowürfel und Dressing daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.

Zeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 695 kcal, 20 g E, 53 g F, 34 g KH



Wildkräutersalat mit Beeren

FÜR 2 PERSONEN

100 g Wildkräutersalat
(ersatzweise Salat-Mix)
50 g Mandelblättchen
100 g gemischte Beeren
(z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)
100 g Mini-Mozzarellakugeln
1 Stück Ingwer (4 cm lang)
1 EL flüssiger Honig

4 EL Apfelessig
4 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer

Außerdem
2 Salatboxen
(1 l Inhalt)

TIPP

SALAT VORBEREITEN

Putzen: Bei Gemüse Strunk und Stielansatz herausschneiden und braune Stellen entfernen. Wurzelgemüse schälen und den Strunk abschneiden. Dann raspeln oder in Stücke schneiden.

Rotkohl & Co: Kohl direkt nach dem Putzen in feine Streifen hobeln oder mit dem Messer schneiden. Die Streifen in ein Sieb geben, zügig unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.

Blattsalat: Welke und braune Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Die Salatblätter in reichlich stehendem Wasser behutsam waschen, abtropfen lassen, dann trocknen.

Trocknen im Geschirrtuch: Die Salatblätter mittig auf ein Geschirrtuch legen. Die vier Ecken zusammenfassen, etwas eindrehen und das Tuch dann einige Male durch die Luft wirbeln.

Trocknen mit Salatschleuder: Salat in das Sieb legen, einhängen und die Salatschleuder verschließen. Die Kurbel kräftig drehen oder die Leine ziehen und den Salat wie in einer Zentrifuge trocken schleudern.

Dressing: Alle Zutaten – außer dem Öl – in einer Schale verrühren, bis sie sich verbunden haben. Dann das Öl einrühren. Mit einem Pürierstab wird das Dressing besonders fein und cremig.

1. Den Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Die Beeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen. Die Mozzarellakugeln ebenfalls abtropfen lassen.

2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig, Essig, Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale verrühren.

3. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Dann nacheinander Mozzarellakugeln, Mandeln, Beeren und Salat daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.

Zeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 530 kcal, 17 g E, 44 g F, 17 g KH

schnell
gemacht



SALATE MAL ANDERS

Wer gerade auf die schlanke Linie achtet, greift abends zu einem leichten Gericht oder bereitet sich eine grüne Low-Carb-Gemüsebeilage zu. In diesem Salat-Buch ist alles bunt und gesund, frisch und lecker!

Therese Elgquist, DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-3452-9
136 Seiten, 16,95 Euro





Kartoffelsalat mit Kräuteröl

FÜR 4 PORTIONEN

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 500 g neue Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ EL getrockneter Bärlauch
- ½ TL Meersalzflocken
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose große weiße Bohnen (etwa 240 g)
- 100 g Rucola

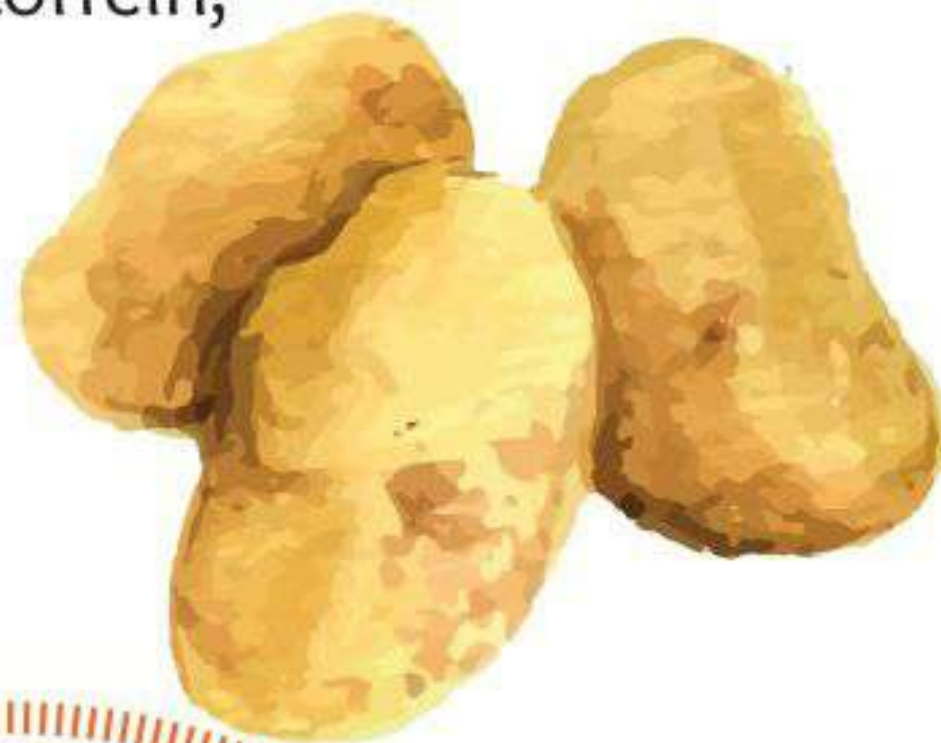
Dressing

Kräuteröl

Topping

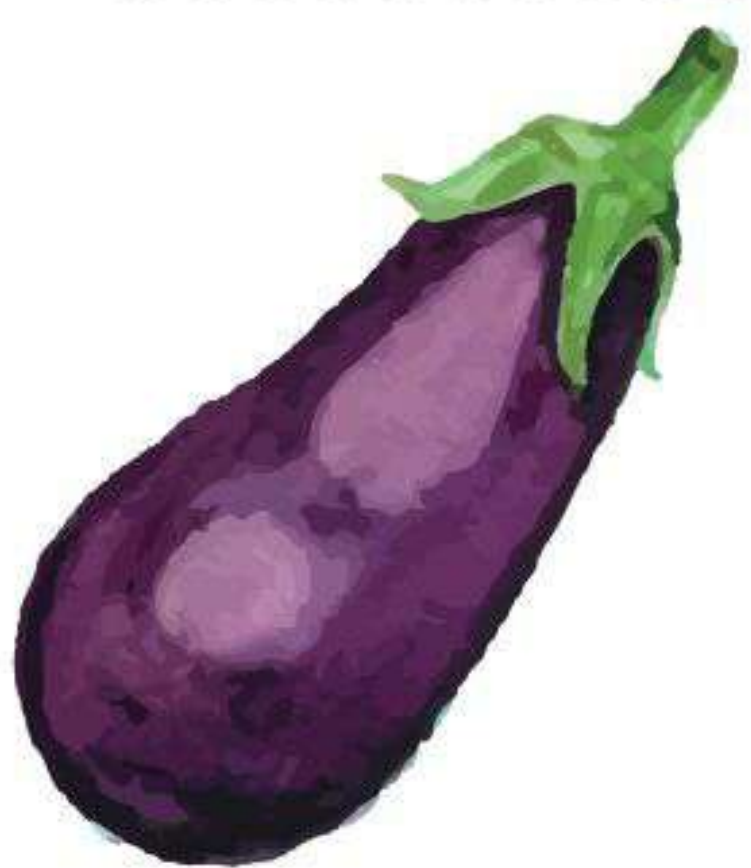
- 60 g getrocknete Buchweizenkörner
- 50 g Parmesan, gehobelt
- Kresse zum Garnieren (nach Belieben)

- 1.** Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffeln abbürsten und in große Stücke schneiden. Die neuen Kartoffeln ebenfalls abbürsten und die größeren einmal teilen. Alle Kartoffelstücke auf ein Backblech legen und mit Öl, Bärlauch, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Min. rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Temperatur auf 200 °C reduzieren und die Kartoffeln weitere 20 Min. rösten, bis sie weich sind.
- 2.** Für das Topping den Buchweizen in einem feinmaschigen Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Dann in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis der Buchweizen anfängt zu knacken und knusprig wird. Abkühlen lassen.
- 3.** Die Bohnen abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des Dressings vorsichtig mit Kartoffeln, Bohnen und Rucola mischen. Die Mischung mit Parmesan und Buchweizen in einer großen Schale anrichten. Mit dem restlichen Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Kresse garnieren.



TIPP

Den Salat ohne Grill zubereiten: Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, das Gemüse auf einem Blech mit Knoblauchöl beträufeln. Auf der mittleren Schiene 25 Minuten weich rösten. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse wenden.



Französischer Salat à la Ratatouille

FÜR 4 PORTIONEN

- 120 g roter Reis
- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 Paprikaschoten (möglichst verschiedenfarbig)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Himalayasalz
- 1 Msp. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Bund krause Petersilie
- Zesten und 1 EL Saft von 1 Bio-Zitrone
- 250 g Cocktailtomaten

Topping

- krause Petersilie zum Garnieren
- 40 g Walnusskerne

Beilage

- grüner Bohnendip mit Minze

- 1.** Für den Salat den Reis nach Packungsangabe kochen, gut abtropfen lassen.

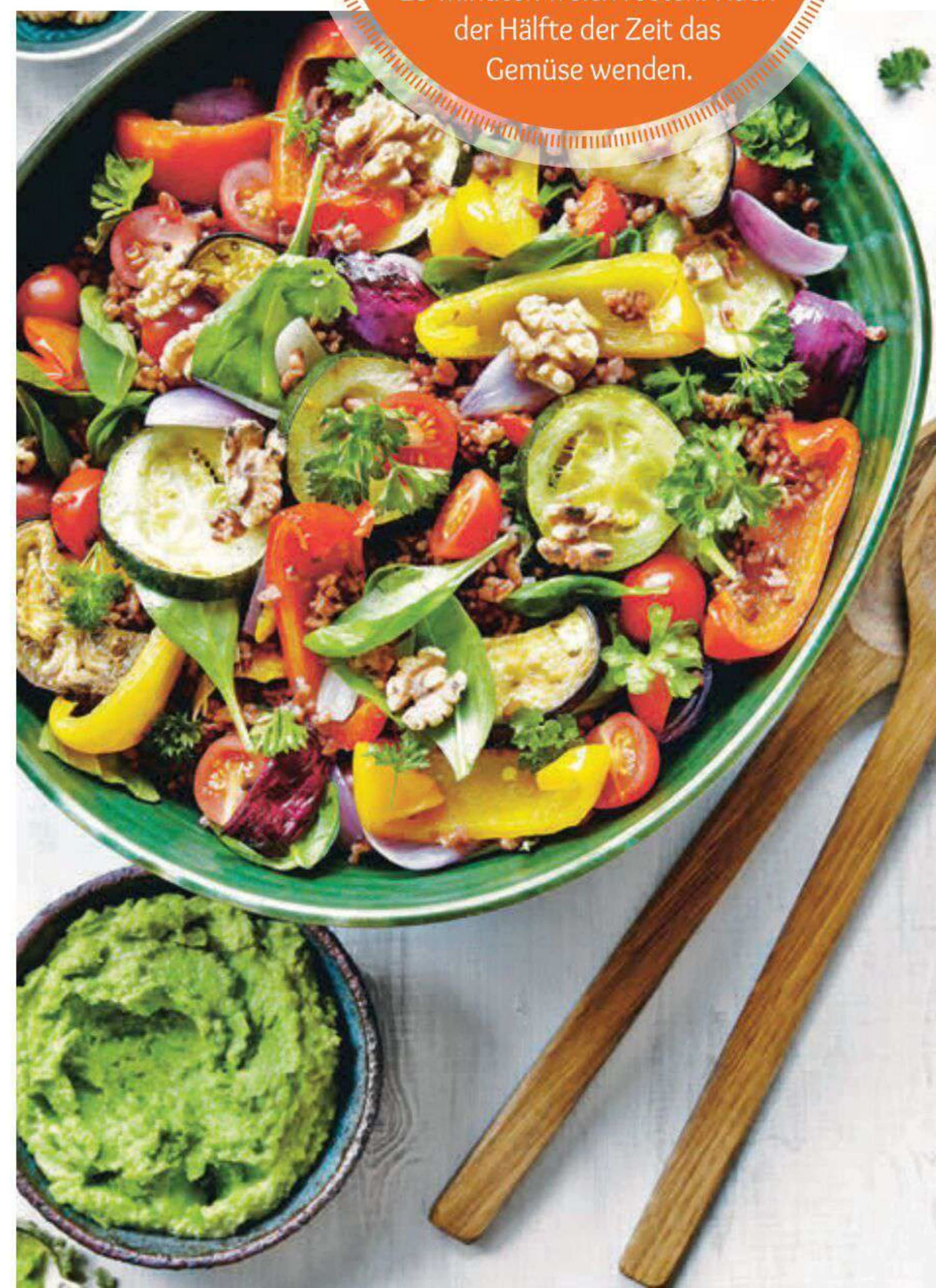
- 2.** Die Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Brett legen, auf den Schnittflächen leicht salzen und 30 Min. ruhen lassen. Dann die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

- 3.** Die Paprika waschen und halbieren, von Stielansätzen sowie Samen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben, mit Öl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen.

- 5.** Auberginenscheiben, Paprika, Zucchini und Zwiebeln auf Grillspieße stecken und mit dem Knoblauchöl bestreichen. So lange grillen, bis sie weich sind und eine schöne Farbe haben. Anschließend abkühlen lassen.

- 6.** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronenschale und -saft mit dem Reis verrühren. Die Tomaten waschen und halbieren.

- 7.** Die gegrillten Gemüsestücke vorsichtig mit dem Reis und den Tomaten vermengen. Den Spinat waschen, trocken schütteln und untermischen. Den Salat in einer großen Schüssel anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Walnusskernen bestreuen. Den grünen Bohnendip separat reichen.



Halloumi-Erdbeer-Salat mit Quinoa und Avocado

FÜR 4 PORTIONEN

60 g weiße Quinoa, gekocht
500 g Erdbeeren
250 g gelbe und orangefarbene
Cocktailtomaten
2 Avocados
200 g Halloumi
½ EL Rapsöl
65 g gemischter Blattsalat

Marinade

1 EL Apfelessig
Zesten und 1 EL Saft
von 1 Bio-Limette
½ TL Meersalz
½ TL frisch gemahlener
Pfeffer

Topping

30 g Kürbiskerne
1 Bund Minze

1. Für den Salat die Quinoa mit einer Gabel auflockern.
2. Die Erdbeeren putzen, vierteln und in eine Schüssel legen. Alle Zutaten für die Marinade mischen, die Erdbeeren darin wenden und ziehen lassen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, die Avocados halbieren, vom Kern befreien, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Den Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite braten, bis der Käse goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen und trocken schütteln, etwas zerzupfen.

5. Für das Topping die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knacken und leicht goldbraun werden. Die Minze waschen und trocken schütteln, etwas zerzupfen.

6. Quinoa, Halloumi, Erdbeeren, Tomaten, Avocado und Salat auf einer großen Platte anrichten, mit der Marinade beträufeln. Mit Kürbiskernen und Minze garnieren.

TIPP

Statt Halloumi einmal Feta verwenden! Oder für einen veganen Salat durch marinierten oder gebackenen Tofu ersetzen.



TIPP

Man kann auch normalen Ricotta verwenden, auch dann mischt man die Kräuter unter den Ricotta. Ricotta ist allerdings nicht vegan.



Gegrillte Nektarinen mit Cashew-Ricotta

FÜR 4–6 PORTIONEN

4 reife, aber noch feste Nektarinen
1 EL Rapsöl
½ TL Meersalz

Cashew-Ricotta

90 g Cashewkerne, 30 Minuten
gewässert
1 EL Zitronensaft
Himalayasalz

1 EL Hefeflocken
½ Bund Basilikum
½ Bund Minze

Topping

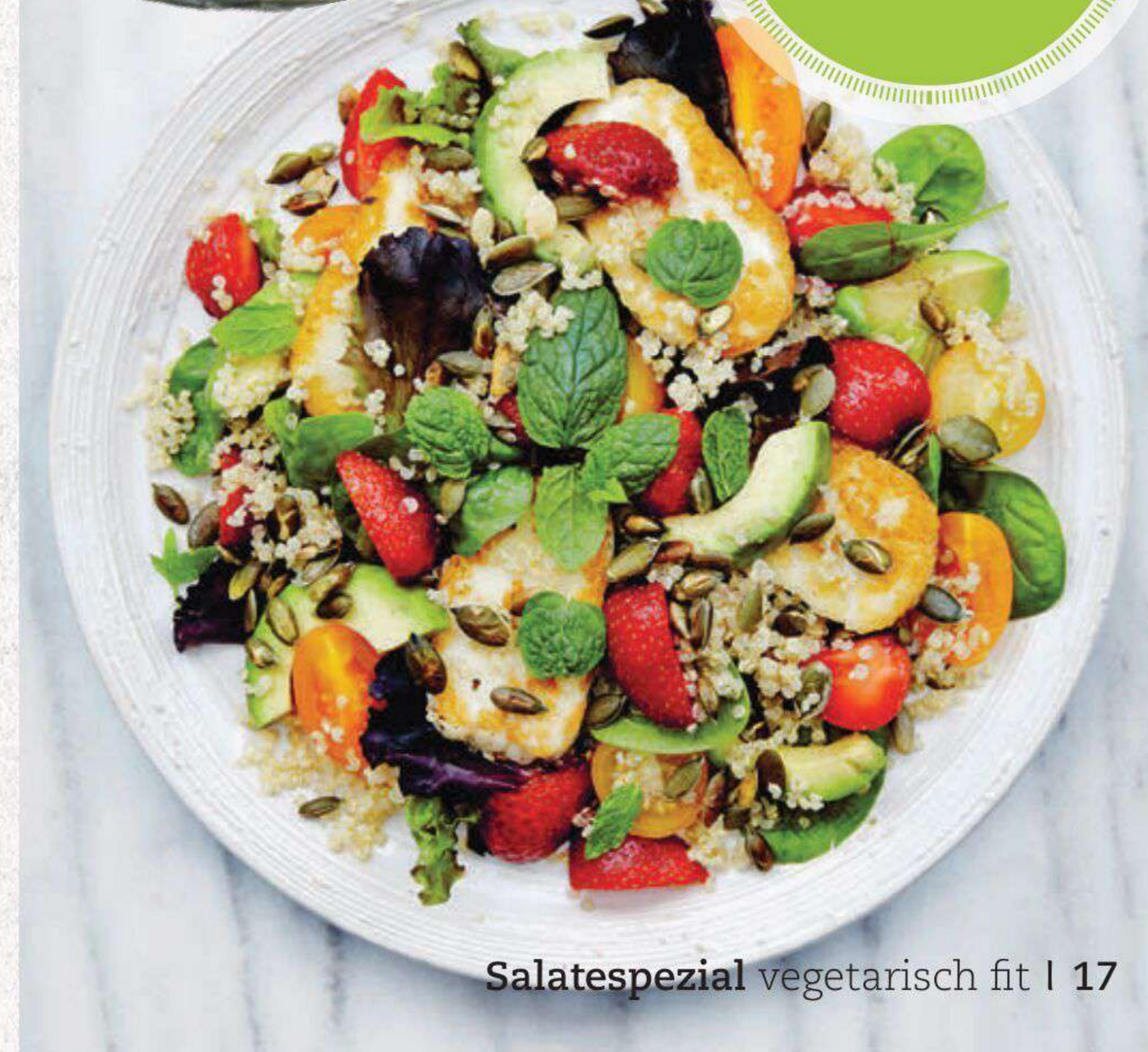
2 EL Pinienkerne
Kresse zum Garnieren
(nach Belieben)

1. Für den Ricotta das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen (auffangen) und die Kerne noch einmal abspülen. Die Kerne mit Zitronensaft, 3 EL Cashew-Wasser und Hefeflocken in einem Mixer glatt pürieren, das kann 5–10 Min. dauern. Dabei zwischendurch ausschalten, die Paste von den Rändern abkratzen und dann weitermixen. Mit Salz abschmecken. Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und etwas zerzupfen, eine kleine Menge zum Garnieren beiseitelegen. Zur Paste geben und nochmals mixen.

2. Für das Topping die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun werden.

3. Für den Salat die Nektarinen waschen, abtupfen und halbieren oder vierteln. Von den Steinen befreien, mit Öl bestreichen und leicht salzen. Die halben oder geviertelten Früchte grillen oder in einer Grillpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze braten, bis sie weich werden und dunkle Grillstreifen bekommen. Dann die Nektarinen in Spalten schneiden.

4. Den Cashew-Ricotta auf einer großen Platte anrichten. Wer mag, kann die Creme mit einem Löffel in schönen Mustern auftragen. Die Nektarinen darauflegen. Mit Pinienkernen, Basilikum, Minze und nach Belieben Kresse garnieren.



Salat mit Schwammes!

Salat kann mehr als nur öde Beilage sein!
Hier kommen köstlich-knackige Rezepte, die
gesund und munter machen. So stärken Sie
das Immunsystem mit herbstlichem Flair!

Glasierte Süßkartoffelspalten mit Feldsalat, Maronen und gerösteten Kürbiskernen

FÜR 4 PORTIONEN

800 g Süßkartoffeln
4–3 EL Rapsöl
Salz
Pfefferkörner, aus der Mühle
500 g Maronen
½ Zitrone, Saft
2 EL Honig
2–3 EL flüssige Butter
150 g Feldsalat
3–4 EL Apfelessig
50 g Kürbiskerne, geröstet



1. Den Ofen auf 180 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und längs in schmale Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen und zwischendurch wenden.

2. Die Maronen auf der gewölbten Seite kreuzweise einritzen. In einer schweren, heißen Pfanne mit Deckel auf dem Herd bei milder Hitze ca. 25 Minuten langsam duftend rösten. Die

Pfanne dabei regelmäßig rütteln. Zum Schluss sollte die Schale aufgeplatzt und das Innere weich gegart sein. Aus der Pfanne nehmen, kurz warten, dann noch möglichst heiß schälen.

3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Honig und der Butter verrühren. Die Maronen zu den Süßkartoffeln auf das Blech legen und mit der Honigmarinade bepinseln. Zurück im Ofen weitere ca. 10 Minuten glasieren.

4. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Schalotte schälen und fein

würfeln. Mit dem Essig, dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne hacken.

5. Das Ofengemüse auf Tellern anrichten, den Feldsalat darauf setzen und mit dem Dressing beträufeln. Mit den Kürbiskernen bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten,

Zubereitungs-/Garzeit: 30 min,

Gesamtzeit: 55 min,

Schwierigkeitsgrad: einfach

Warmer Kürbissalat mit Pinienkernen

FÜR 4 PORTIONEN

50 g Pinienkerne	2 Stängel Salbei
1 Hokkaidokürbis, ca. 1,5 kg	250 g Blattsalat, z.B. Eisberg und
100 g Räuchertofu	Lollo Rosso
4 EL Olivenöl	1 Paprika, rot
Salz	2 EL Zitronensaft
Pfefferkörner, aus der Mühle	1 Prise Zucker, braun
	2 EL Balsamico, weiß



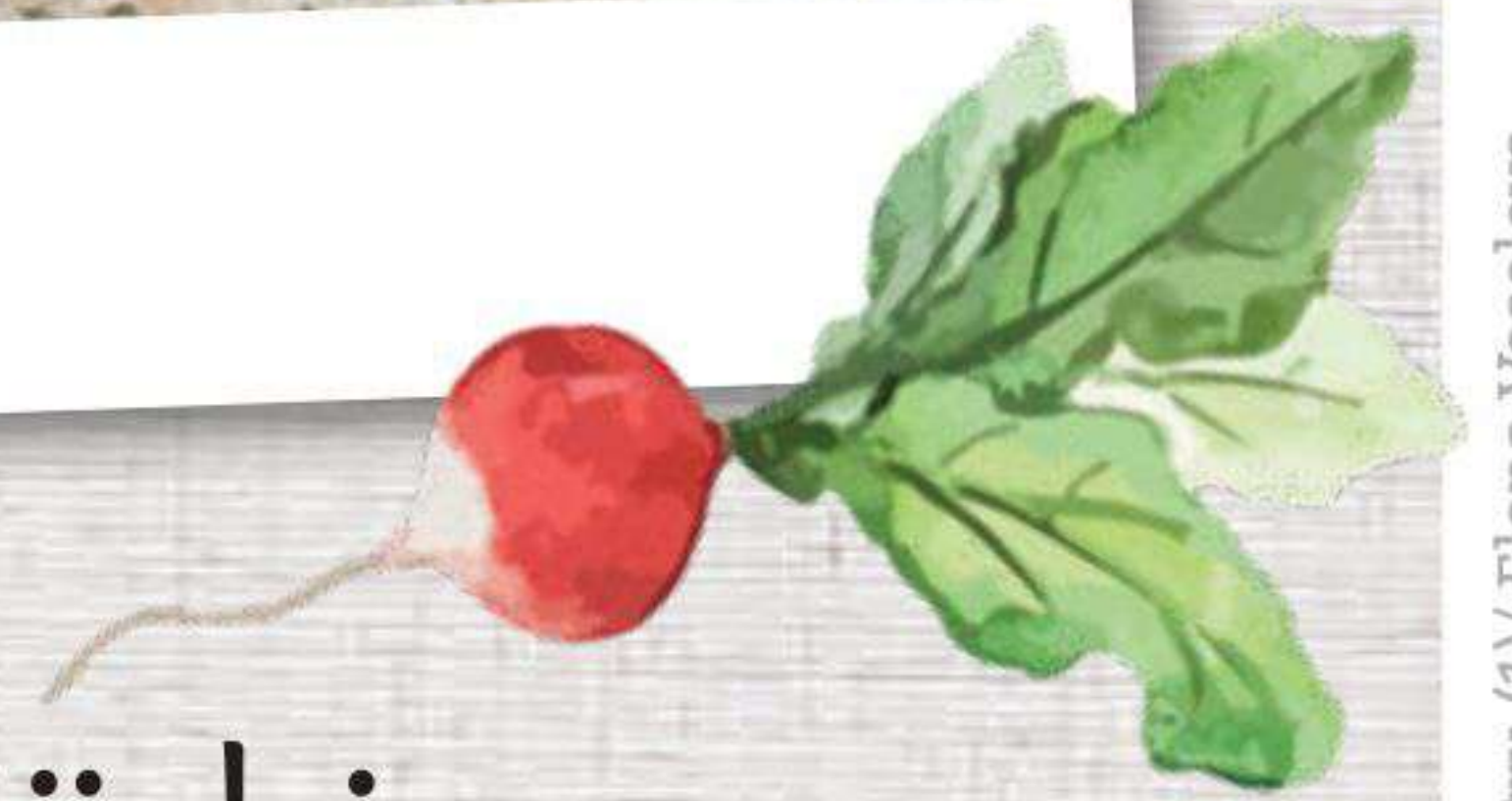
1. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und Fasern ausschaben und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Speck in Streifen schneiden und in der heißen Pfanne in 1 EL Öl kurz anschwitzen.

2. Den Kürbis zugeben und goldbraun braten. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Über den Kürbis streuen und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten. Dann die Flüssigkeit offen verdampfen und den Kürbis lauwarm abkühlen lassen.

3. Den Blattsalat waschen, putzen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und fein würfeln. Das übrige Öl mit dem Zitronensaft, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Kürbis und Paprika untermischen und auf dem Blattsalat anrichten. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten, **Zubereitungs-/Garzeit:** 15 min,

Gesamtzeit: 35 min, **Schwierigkeitsgrad:** einfach



Herbstlicher Gemüsesalat mit Kürbis

FÜR 4 PORTIONEN

800 g Hokkaidokürbis
250 g Radieschen
2 Zwiebeln, rot
400 g kleine Rote Bete
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
2 Stängel Thymian
2 Stängel Oregano
60 g Spinat
2 EL Zitronensaft
2 EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup
2 TL Ahornsirup
3 EL geröstetes Sesamöl
Pfeffer
Chiliflocken

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kürbis, Radieschen, Zwiebeln und Rote Bete waschen und putzen bzw. schälen. Kürbis würfeln, Radieschen, Zwiebeln und Rote Bete in Spalten schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Thymian- und Oreganoblättchen abzupfen, hacken und über das Gemüse streuen. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden. Dann aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. Inzwischen den Spinat abbrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing Zitronensaft, Apfelessig, Ahornsirup und restliches Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Spinat in eine Schüssel geben und das lauwarme Röstgemüse untermischen. Den Salat abschmecken und servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungs-/Garzeit: 25 Minuten
Gesamtzeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach



Herbstlicher Blattsalat mit Birnen und karamellisierten Pekannüssen

FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Zucker
60 g Pekannüsse
200 g Blattsalat, gemischt, z.B. Rucola, Spinat, Frisée, Radicchio
1 Zwiebel, rot
1 Birne
3 EL Balsamico
1 EL Honig
1 EL Senf
2 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
80 ml Olivenöl
40 g Cranberries, getrocknet
150 g Feta

1. Den Zucker mit 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und goldbraun karamellisieren. Die Pekannüsse untermischen und auf Backpapier verteilt auskühlen lassen.

2. Den Blattsalat abrausen, putzen, trocken schleudern und bei Bedarf zerpfücken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Birne waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

3. Für das Dressing den Balsamico mit Honig, Senf, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Öl einfließen lassen und abschmecken.

4. Die Blattsalate mit den Birnen anrich-

ten. Die Zwiebeln mit den Pekannüssen und Cranberries darüber streuen und den Feta darüberbröseln. Mit dem Dressing übergießen und servieren.

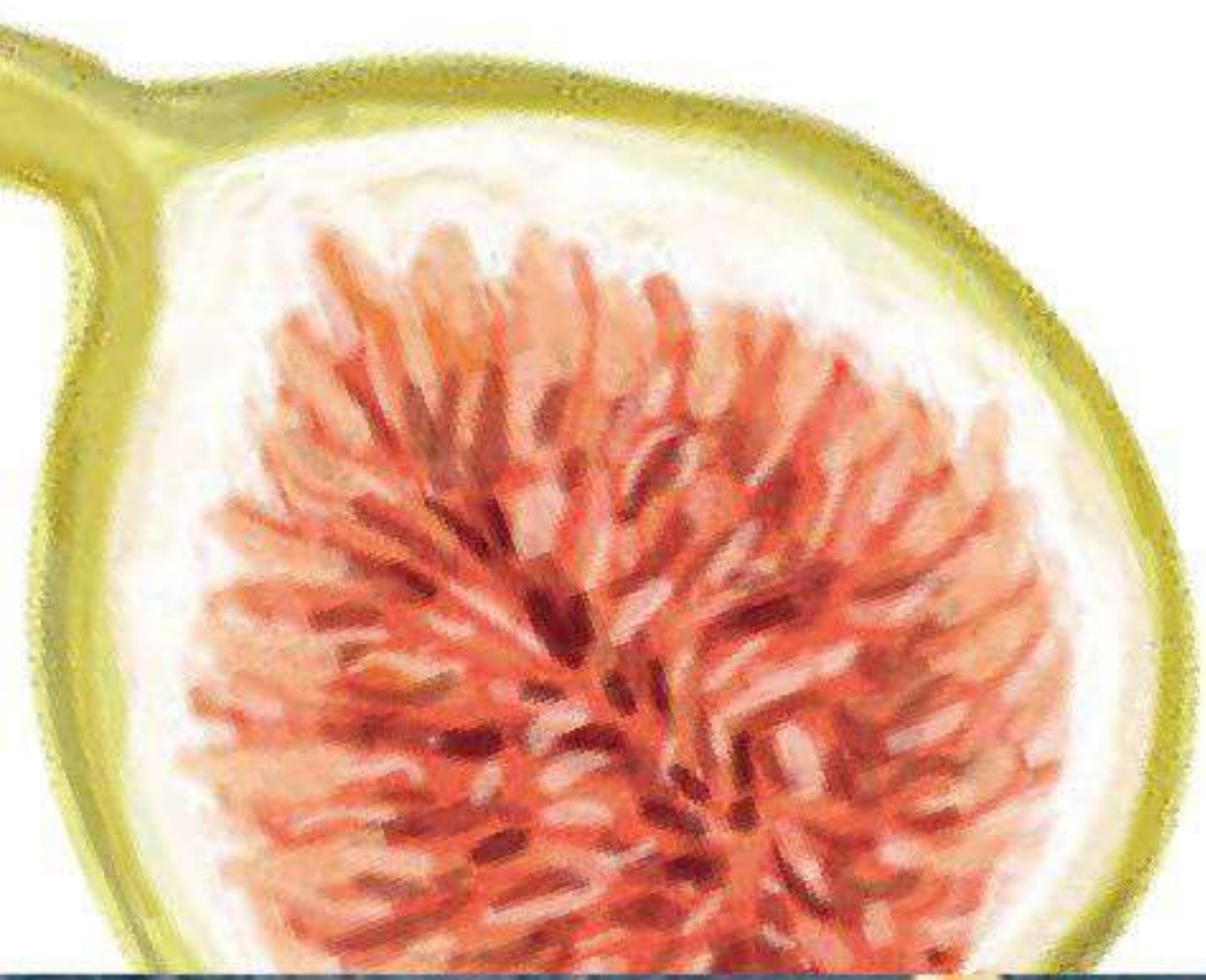
Vorbereitungszeit: 15 min

Zubereitungs-/Garzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach





Salatfreunde müssen auch im Winter nicht auf den Genuss ihrer Lieblingsspeise verzichten. Zu dieser Zeit haben einige aromatische Sorten Saison.



Eisbergsalat mit Blauschimmel-Dressing

FÜR 2 PERSONEN

1 kleiner Eisbergsalat (ca. 300 g)
1 kleines Bund Rucola
80 g würziger Blauschimmelkäse
(ohne tierisches Lab)
80 g saure Sahne

1 EL Aceto balsamico bianco
1/2 Bund Schnittlauch
Salz | Pfeffer
4 Feigen
3 EL Walnusskerne

1 TL rosa Pfefferbeeren
(ersatzweise grob gemahlener
schwarzer Pfeffer)

1. Die äußeren Blätter des Eisbergsalats entfernen. Den Salat längs in Viertel schneiden. Die Viertel kalt abbrausen, trocken schütteln und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Den Rucola waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen.

2. Von den Eisbergsalat-Vierteln den Strunk jeweils keilförmig wegschneiden. Die Viertel nach Belieben nochmals längs halbieren und die Salatstücke dekorativ auf zwei Tellern verteilen. Den Rucola darüberstreuen oder dazu anrichten.

3. Für das Dressing den Blauschimmelkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die saure Sahne mit einem Schneebesen unterrühren (es dürfen noch Bröckchen darin sein). Den Weißweinessig

und bei Bedarf 1/2–1 EL Wasser untermengen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte davon unter das Dressing mischen.

4. Das Dressing kräftig mit Salz abschmecken und über die Salatstücke und den Rucola klecksen. Feigen waschen, längs vierteln und dazu anrichten. Die Walnusskerne mit den Händen in grobe Stücke brechen und auf dem Salat verteilen. Die Pfefferbeeren in einem Mörser fein zerstoßen und darüberstreuen. Mit den restlichen Schnittlauchröllchen garnieren.

Zeit: 20 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 420 kcal, 11 g E, 35 g F, 15 g KH

Winter-Bowl

FÜR 2 PERSONEN

1 Avocado	2 kleine Möhren
1 EL Zitronensaft	100 g Feldsalat
2 EL Frischkäse (ohne tierisches Lab)	1 kleiner Chicorée
1 EL TK-Petersilie	2 hart gekochte Eier (nach Belieben)
Salz Pfeffer	1 kleine Handvoll Brot-Chips
2 EL Weißweinessig	(ersatzweise Grissini oder Baguette- scheiben)
1/2 EL Dijon-Senf	2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Salat- kerne-Mix)
1 EL süßer körniger Senf	
5 EL Sonnen- blumenöl	

1. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Hälften lösen. Mit Zitronensaft und Frischkäse pürieren oder alles mit einer Gabel vermengen. Die Avocado-creme mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Weißweinessig in einem Schälchen mit den beiden Senfsorten, Salz und Pfeffer verrühren. Das Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen unterschlagen.

3. Die Möhren putzen, schälen und längs bandnudelbreite Streifen mit einem Sparschäler abziehen oder die Möhren in feine Scheibchen hobeln. Den Feldsalat von groben Wurzeln befreien und putzen. Salat gründlich waschen, trocken schleudern und

auf zwei Servierschalen verteilen.

Chicorée putzen und vom Strunk befreien. Blätter waschen und trocken schleudern.

4. Chicoréeblätter und Möhren dekorativ auf die zwei Schalen verteilen und alles mit dem Senfdressing beträufeln. Die hart gekochten Eier, falls verwendet, schälen, längs halbieren und etwas salzen. Die Eierhälften und die Avocado-creme in der Bowl anrichten, die Brot-Chips in die Avocado-creme stecken. Alles mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Zeit: 25 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 660 kcal, 10 g E, 60 g F, 19 g KH



Winter-Bowl



Winterfrische

FÜR DEN TELLER

Lauwarmer Couscous-Salat mit Granatapfel



FÜR 2 PERSONEN

1 Stück Ingwer
(ca. 1/2 cm lang)
100 g Instant-Couscous
1 TL Gemüsebrühe
(Instant)
1 kräftige Prise Ca-

yennepfeffer
1/2 Granatapfel
1 EL Zitronensaft
Salz | Pfeffer
3 EL Olivenöl
1/2 TL Honig

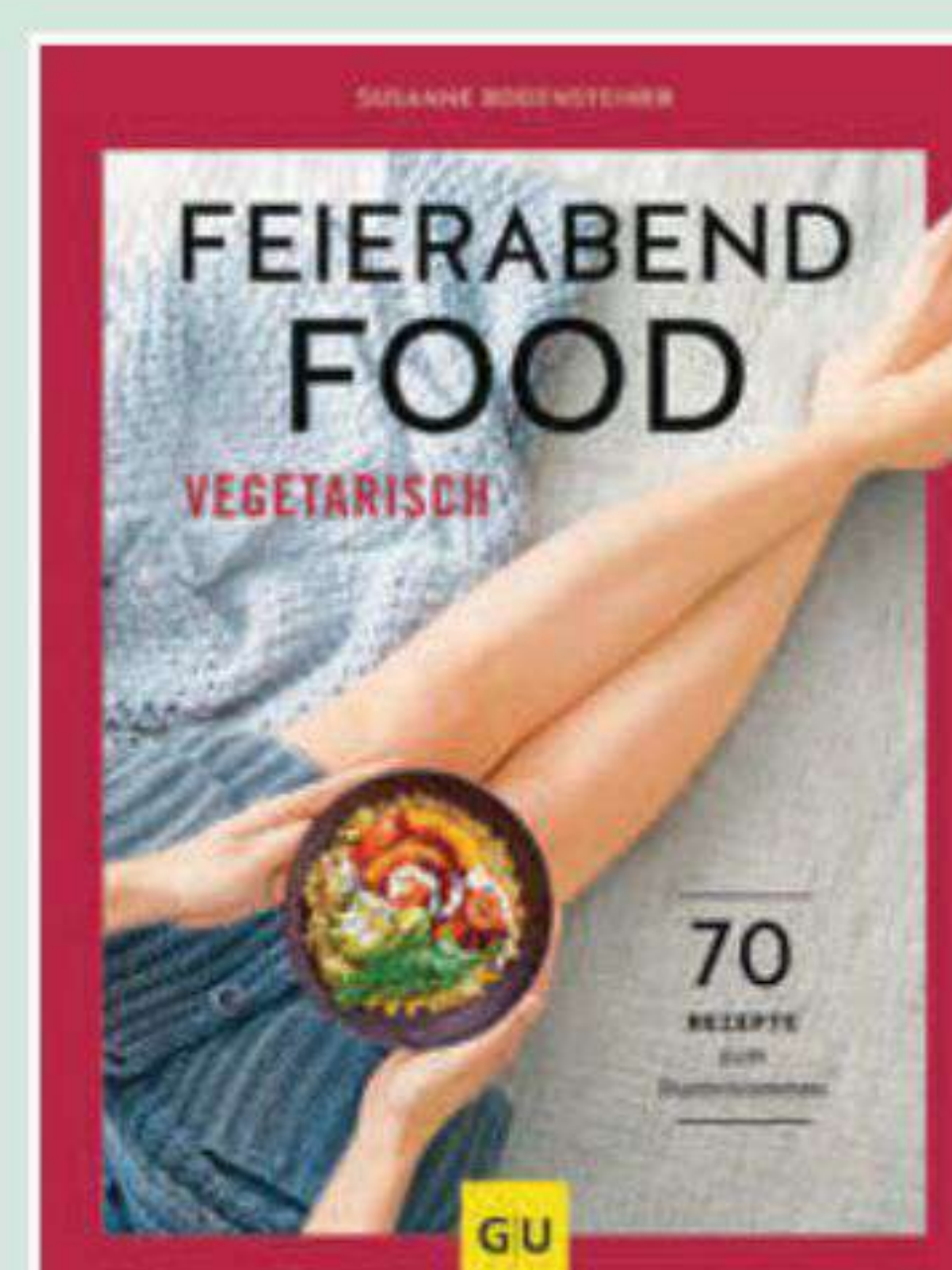
1 Frühlingszwiebel
1 kleine gelbe Paprika
1/2 Bund Minze
100 g Schafskäse (Feta;
ohne tierisches Lab)



1. Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Den Couscous in einer Schüssel mit Brühepulver, Cayennepfeffer und Ingwer bestreuen. Nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen. Den Couscous 5–10 Min. zugedeckt quellen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel auflockern. Dann zugedeckt warm halten.
2. Inzwischen die Granatapfelhälfte über einer Schüssel umstülpen und die Kerne mithilfe eines Teelöffels herauslösen. Dabei die weiße Innenhaut entfernen und den austretenden Saft auffangen.
3. Für das Dressing 2 EL des aufgefundenen Granatapfelsafts in einer Servierschüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl und Honig unterrühren, Granatapfelkerne zugeben.
4. Frühlingszwiebel putzen und waschen, das Grün in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil fein hacken und mit in die Schüssel geben. Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, klein würfeln und zum Dressing geben. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken und bis auf einen kleinen Rest ebenfalls zugeben.
5. Couscous hinzufügen, alles gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse zerbröseln, mit der restlichen Minze und dem Frühlingszwiebelgrün vermischen. Den lauwarmen Couscous-Salat auf zwei Schalen oder zwei große, weite Gläser (Verrines) verteilen. Mit der Fetamischung bestreuen.

Zeit: 30 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 525 kcal, 16 g E, 27 g F, 53 g KH



FEIERABENDFOOD VEGETARISCH

Der perfekte Feierabend? Ist einer, der genau zur Stimmung passt! Mal ganz relaxt. Mal voller Action. Und immer: total unkompliziert! Genau so muss auch Feierabendfood sein: ganz schnell fertig.

Susanne Bodensteiner
GU Verlag
ISBN 978-3-8338-7556-4
160 Seiten, 19,99 Euro

VEGAN FÜR MICH

GRATIS E-PAPER!



Im Internet: vegan-fuer-mich.de

oder noch bequemer:

vegan für mich-APP herunterladen



Erhältlich im
App Store



ANDROID APP ON
Google play

Sommer = Salat



Viel mehr als nur eine Beilage – ein Salat ist das beste Gericht, wenn die Tage wärmer werden. Und diesen Sommer wird er bunter als je zuvor!



In einer großen Schüssel beim Picknick mit Freunden oder abends schön auf dem Teller angerichtet als gesunde Mahlzeit auf dem Balkon: Salate sind die besten Gerichte für die warme Jahreszeit. Und das muss auf keinen Fall eintönig werden, denn Salat ist nicht gleich Salat!

Die gelernte Köchin, Kochbuchautorin und Restauranttesterin Rose Marie Donhauser hat für ihr Kochbuch, in dem sie sich ausschließlich Salaten widmet, verschiedene Variationen zusammengetragen. Bei den bunten Kreationen ist zudem nicht immer Grün die dominante Farbe. Schließlich finden sich bei den Rezepten neben den grünen Salaten auch solche mit

Kartoffeln, Bulgur oder Nudeln – ganz so, wie man es von der vielfältigen Salat-Auswahl bei einem sommerlichen Picknick-Ausflug mit Freunden kennt. Wie verschieden Salate sein können, zeigt auch schon diese Auswahl auf den folgenden Seiten. Da ist zum Beispiel der Spinatsalat mit Sommerernte, bei dem kräftig-würzige Gemüseblätter mit süßen saisonalen Früchtchen kombiniert werden. Eine Vitaminbombe nennt Autorin Donhauser diesen sommerlichen Salat. Das Wort saisonal in der Beschreibung führt außerdem zu einer weiteren tollen Eigenschaft von Salaten: Wer einen frischen Salat isst, schmeckt sofort, was Saison hat. So sind Salate sind also auch eine

tolle Möglichkeit, um Zutaten und Geschmäcker kennenzulernen, die eng mit der momentanen Jahreszeit verbunden sind.

LANGE HISTORIE

Auch bei so mancher in Vergessenheit geratener Salatsorte lohnt es sich, diese einfach mal in die Schüssel zu werfen und auszuprobieren. Dazu gehört zum Beispiel das Gemüsekraut Portulak, welches Donhauser mit Quinoa kombiniert und dabei vergessene mit modernen Zutaten zusammenführt. Die Geschichte von Portulak zeigt zudem, wie lange schon Salate gegessen werden. So wird dieser bereits im Versroman von Wolf-

TIPP

Die kleinen Thai-Mangos sind auch als Flugmangos bekannt, d. h., dass diese fertig gereift eingeflogen werden. Andere Mangos werden unreif gepflückt und reifen während Transport und Lagerung nach.



Quinoa-Birnen-Salat auf Portulak

FÜR 2 PORTIONEN

100 g Quinoa
3 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 kräftige Prise Currypulver
200 ml Gemüsebrühe
1 kleine saftige Thai-Mango (siehe Tipp)
Saft von 1/2 Zitrone
1 Prise Chilipulver
100 g Sommerportulak
1 rote Zwiebel
1 kleine Birne

Außerdem

1 EL getrocknete Aroniabeeren zum Garnieren

INFO

Als würziges, leicht nussig schmeckendes Gemüsekraut ist Portulak mittlerweile vermehrt auf Bauern- und Bio-Märkten erhältlich. Mit Quinoa, dem glutenfreien Pseudogetreide, bildet Portulak ein gutes veganes Duo.

1. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser gut waschen und gründlich abtropfen lassen. In einem Topf 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Quinoa darin unter Rühren 1 Minute braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
2. Den Topfinhalt mit Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen lassen und dann die Quinoa bei kleiner Hitze ausquellen lassen.
3. Für das Dressing die Mango schälen, klein schneiden und mit 2 Esslöffel Olivenöl und Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Portulak verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Birne waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Portulak mit Zwiebelstreifen und dem Dressing (etwas zurückbehalten) locker vermengen und großflächig auf zwei Teller verteilen. Die Quinoa mit Birnenwürfeln vermengen und mittig auf die Salatteller verteilen. Mit restlichem Dressing leicht beträufeln. Nach Belieben mit 1 Esslöffel Aroniabeeren garnieren.

Zeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 470 kcal, 51 g KH, 8 g E, 24 g F

ram von Eschenbach, der Anfang des 13. Jahrhunderts entstand, erwähnt. „Dann brachte ein Sohn des Wirtes Portulak und Blattsalat, gebrochen im Essig“, ist dort zu lesen. Schon weit zuvor soll auch in der griechischen Antike Salat gegessen worden sein.

Trotz dieser langen Historie hatte die gesunde Speise in der jüngeren Vergangenheit ein klares Image-Problem. Fettiges Essen stand auf der Wunschliste und der Salat schaffte es höchstens zur Beilage für Fleisch und Co. Dieses Essens-Ideal hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark geändert. Gesunde und gerne auch mal kalorienarme Nahrung ist beliebt und der Salat ist ganz klar so etwas wie der Posterboy dieser kulinarischen Bewegung. Da das in den unterschiedlichsten Regionen der Welt gleichsam der Fall ist, kann der Salatsommer auch absolut vielfältig werden und von der klassischen deutschen Küche über mediterrane Spezialitäten bis hin zu asiatischen Salaten reichen.

Kerstin Börß

TIPP

Dazu schmeckt Brot aus dem Ofen. Einfach 2–4 Scheiben Brot mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im vorgeheizten Backofen bei Grillstufe einige Minuten rösten.



Spinatsalat mit Sommerernte



FÜR 2 PORTIONEN

1 EL Kerne-Mix und Samen (Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Buchweizen, Leinsaat, Sesam)
150 g bunte Sommerfrüchte (Himbeeren, Brombeeren, Aprikosen)
1 kleine rote Paprikaschote
2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 TL Ahornsirup (oder Honig)
1/2 TL Aprikosenkonfitüre
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g Baby-Spinat

1. Die gemischten Kerne und Samen in einer beschichteten heißen Pfanne rösten, bis sie duften. Den Pfanneninhalt auf einen Teller geben. Die Früchte waschen, die Beeren auf Küchenpapier legen und die Aprikosen in Streifen schneiden.
2. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Balsamicoessig mit Rapsöl, Ahornsirup und Aprikosenkonfitüre verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Paprikawürfel untermischen.
3. Die Spinatblätter verlesen, waschen, gründlich abtropfen lassen (am besten eine Salatschleuder verwenden) und mit dem Dressing locker vermengen.
4. Die Salatmischung großflächig auf zwei Teller verteilen, eventuell noch etwas salzen und pfeffern. Dekorativ mit den Früchten belegen und den Kerne-Samen-Mix darüberstreuen.

Zeit: ca. 20 Minuten

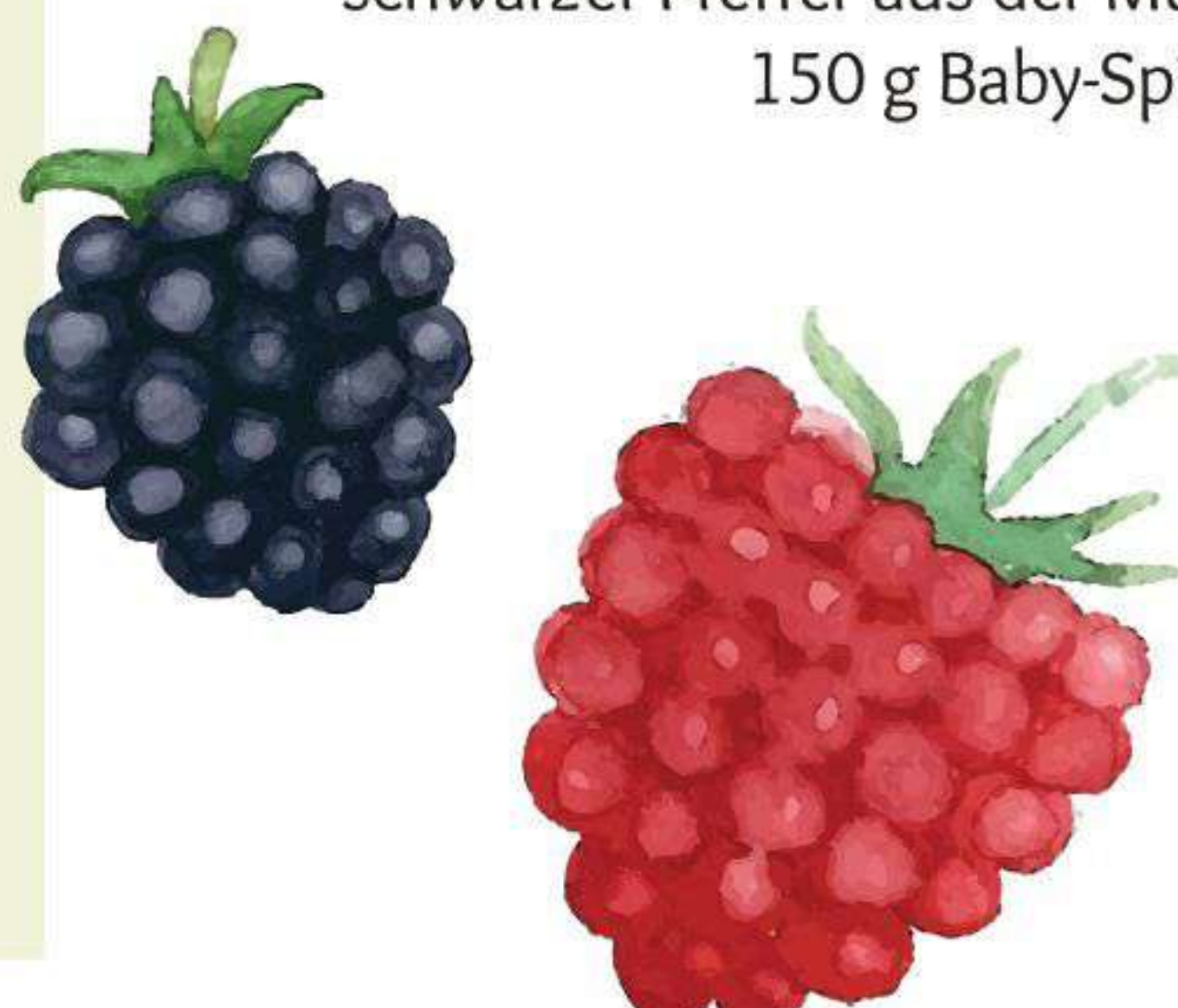
Pro Portion: ca. 273 kcal, 25 g KH, 6 g E, 15 g F



EAT FRESH! SUPER SALATE

Von fruchtig bis herzhaft:
Rose Marie Donhauser stellt in
ihrem Buch 60 frische
Salat-Kreationen vor.

Edition Michael Fischer / EMF Verlag
ISBN 978-3-86355-977-9
128 Seiten, 15 Euro



TIPP

Variante mit altem Brot:
Für den Brotsalat 4 Scheiben
Weißbrot (1–3 Tage alt) in mund-
gerechte Stücke schneiden. In einer
Pfanne in Olivenöl – ggf. mit
etwas Knoblauch – knusprig
braten. Unter den Salat
mischen.



Italienischer Knofi-Brotsalat



FÜR 2 PORTIONEN

Für die Focaccia

1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl
50 g schwarze Oliven
2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
100 ml Olivenöl
etwas Hartweizengrieß

Für den Salat

1 kleine Zucchini
2 Möhren
1 grüne Paprikaschote
2 Eiertomaten
1/2 Fenchelknolle
2 Stangen Bleichsellerie
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL weißer Aceto Balsamico
Salz
schwarzer und roter Pfeffer
aus der Mühle

Außerdem

ein paar Basilikum-Blätter zum
Garnieren

1. Wer kein altes Brot zur Verfügung hat, kann dieses Focaccia-Rezept ausprobieren und offen-
frisch zum Salat essen:

Die Trockenhefe mit 1 Prise Zucker in 1/4 Liter lau-
warmem Wasser auflösen. Das Mehl in eine große
Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde formen,
darin das Hefewasser eingießen. Mit etwas Mehl
vom Rand bestäuben, die Schüssel mit einem Tuch
abdecken und den Vorteig 30 Minuten ruhen las-
sen.

2. Die Oliven entkernen, in Scheiben schneiden.
Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln
abzupfen, klein schneiden. Knoblauchzehen schä-
len und fein würfeln. Den Vorteig mit Salz und
1 Esslöffel Olivenöl geschmeidig verkneten. Zu
einem Kloß formen, in Klarsichtfolie wickeln, bei
Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vor-
heizen und ein Backblech mit höherem Rand mit
50 ml Olivenöl ausgießen bzw. ausfetten. Auf einer
Arbeitsplatte etwas Hartweizengrieß ausstreuen
und darauf den Teig durchkneten und in etwa
Backblechgröße auswellen.

4. Mit den Fingern auf der Teigoberfläche Vertie-

fungen formen. Darauf Oliven, Rosmarin und Knob-
lauch verteilen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.
Das Backblech in den Backofen auf die mittlere
Schiene stellen und die Focaccia in 25–30 Minuten
knusprig backen.

5. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen.
Die Zucchini längs halbieren und in Scheibchen
schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln.
Die Paprikaschote vierteln, entkernen und quer
in Streifen schneiden. Die Tomaten in Viertel oder
Achtel schneiden.

6. Fenchel entstrunken, auf einem Gemüsehobel
feinblättrig schneiden. Stangensellerie in Stücke
schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Strei-
fen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und
durch eine Knoblauchpresse zum Olivenöl drücken.
Alle Zutaten mit Knoblauchöl, Essig, Salz und
Pfeffer anmachen und auf Tellern verteilen. Nach
Belieben mit Basilikum-Blättern garnieren und
mit rotem Pfeffer bestäuben. Focaccia in Stücke
schneiden und dazu servieren.

Zeit: ca. 1 Stunde plus Ruhezeit

Pro Portion: ca. 401 kcal, 25 g KH, 7 g E, 29 g F



Stadtgarten-Salat mit geröstetem Pumpernickel



FÜR 2 PORTIONEN

50 g Pumpernickel
2 EL gehackte Mandeln
250 g kleine weiße Rübchen
(z. B. Frühlings-Navetten)
1 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g gemischte Bio-Wildkräuter
(Schafgarbe, Giersch, Löwenzahn,
Sauerampfer)
3 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig

Außerdem

essbare Blüten
(z. B. Kapuzinerkresseblüten)
zum Garnieren

1. Den Pumpernickel grob bis fein zerbröseln und zusammen mit den Mandeln in einer beschichteten heißen Pfanne etwa 2 Minuten unter Schwenken leicht rösten. Den Pfanneninhalt auf einen Teller geben.
2. Die Rübchen waschen, schälen, zuerst in Scheiben und dann in Stäbe schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Rübchen von allen Seiten gut 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Wildkräuter verlesen, waschen, etwas kleiner zupfen und gründlich abtropfen lassen. Walnussöl mit Himbeeressig verrühren und mit den Wildkräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat großflächig auf Teller verteilen und mit den Rübchen hübsch anrichten. Die Pumpernickel-Mandeln darüberstreuen. Nach Belieben mit essbaren Blüten dekorieren.

Zeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 253 kcal, 15 g KH, 6 g E, 18 g F

VARIANTE

Die Navetten können auch roh verzehrt werden. Dazu diese einfach grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. Nach Belieben Knoblauch mitbraten.



TIPP

Die weißen Rübchen, ob Mairüben oder Teltower Rübchen, schälen und als Rohkost fein reiben. Wer keine Rübchen zur Verfügung hat, kann auch Kohlrabi oder fein geraspelten Rettich verwenden. Pumpernickel besteht aus Roggenvollkornschrot, Wasser und Meersalz. Durch den kräftigen malzigen Geschmack kann er gut mit Früchten kombiniert werden.

Herbstliche Vielfalt

Auch im Herbst können Sie weiterhin köstliche Salate genießen. Viele Gemüsesorten, die toll in Salate passen, haben jetzt Saison. Wir zeigen Ihnen einige kreative Rezepte.

Herbstsalat mit Kürbis

FÜR 4 PERSONEN

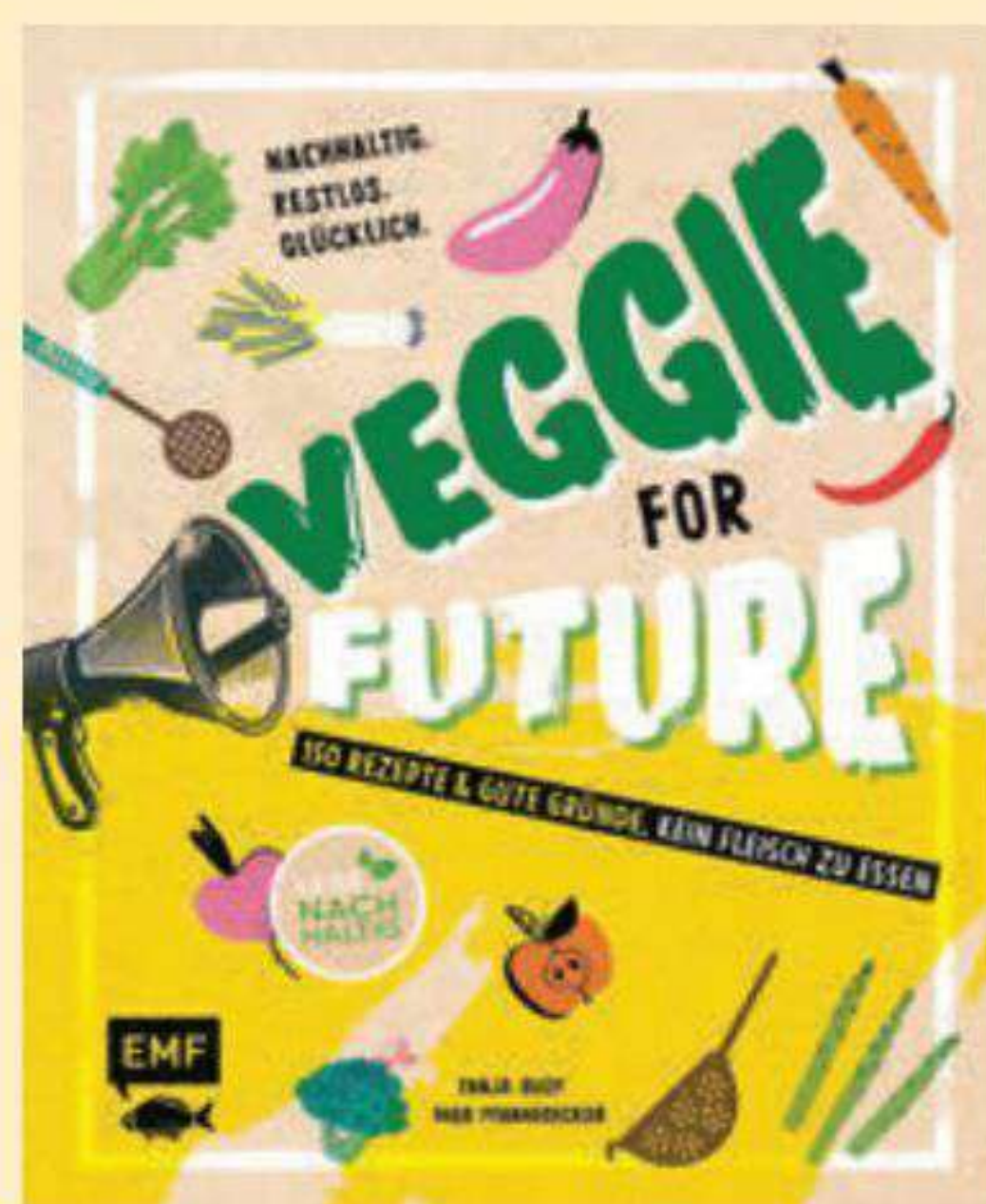
Für den Salat

120 g Le-Puy-Linsen
(alternativ Belugalinsen)
Salz
150 g vegetarischer
Schafskäse
100 g Feldsalat
1 kleiner Radicchio
2 EL Kürbiskerne
1 TL (körniger) Senf
Saft von ½ Orange
1 TL Ahornsirup
2–3 EL Weißweinessig
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Für den Kürbis

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
1 ½ EL Olivenöl
2 Msp. Chilipulver
Chiliflocken zum Bestreuen
(nach Belieben)
Salz, Pfeffer

1. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen, die Linsen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 25 Min. garen, sodass sie gerade weich sind, aber noch leicht Biss haben und nicht zerfallen. Gegen Garzeitende salzen, anschließend in ein Sieb gießen, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, längs vierteln, Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. Die Kürbisviertel in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in eine ofenfeste Form pressen. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und mit Öl, Chilipulver und dem Knoblauch in der Form verrühren. Den Kürbis gründlich im Würzöl wenden, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. garen, dabei einmal durchrühren.
3. Während Linsen und Kürbis garen, den Käse trocken tupfen und grob zerbröckeln. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Radicchio putzen, in einzelne Blätter teilen, diese waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht knistern und angenehm zu duften beginnen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing Senf, Orangensaft, Ahornsirup, Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl kräftig unterschlagen und mit den noch warmen Linsen mischen.
4. Die Linsen mit der Hälfte des noch warmen Kürbis mischen, Radicchio und Feldsalat vorsichtig unterheben. Nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell Essig abschmecken. Übrige Kürbisstücke auf dem Salat verteilen, mit Kürbiskernen und nach Belieben Chiliflocken bestreuen.



VEGGIE FOR FUTURE

Hier finden sich 111 Gründe und Rezepte, sich vegetarisch zu ernähren. Außerdem wird gezeigt, was man beim Einkauf beachten kann, wie man Müll in der Küche vermeidet und wo sich Plastik sparen lässt.

EMF Verlag
ISBN: 978-3-96093-708-1
192 Seiten, 28,00 Euro



TIPP

Einfach den Käse weglassen, zu den Kürbiskernen noch 50 g gehackte Walnusskerne geben und die Linsenmenge auf 200 g erhöhen.



Warmer Gemüsesalat



FÜR 4 PERSONEN

500 g bunte Möhren
400 g Rote Bete
150 g Pastinaken
1 große Fenchelknolle
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian
Saft von ½ Orange
3 EL Olivenöl
1 EL Honig (alternativ
Ahornsirup)
Salz, Pfeffer
2–3 Msp. Chiliflocken
½ TL gemahlener
Koriander
50 g Walnusskerne
200 g Mozzarella
1 Bund Rucola
3–4 EL Aceto Balsamico

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Möhren schälen, putzen, je nach Dicke längs vierteln oder halbieren und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Die Rote Bete schälen und putzen (dazu Gummihandschuhe tragen, sie färbt stark) und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Pastinaken schälen, putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden (ist das Ende sehr dick, evtl. die Scheiben einmal halbieren). Fenchel waschen, putzen, das Grün beiseitelegen, dann die Knolle achteln und den Strunk so herausschneiden, dass die Achtel gerade noch zusammenhalten.

2. Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in dicke Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Orangensaft, Öl und Honig oder Ahornsirup verrühren, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Koriander mischen. Rote Bete und, falls vorhanden, rote Möhren getrennt mit etwas Würzöl mischen und auf das Blech geben (sie färben ansonsten das andere Gemüse rot ein). Das



Kürbis-Pastinaken-Salat

FÜR 4 PERSONEN

1 Bio-Zitrone
450 g Butternuss-Kürbis
400 g Pastinaken
Salz
1 großer Apfel (z. B. Boskop)
200 g Feldsalat
3 EL getrocknete Cranberrys
120 g Joghurt (3,5 % Fett)
5 EL Mayonnaise
1 TL Ahornsirup
Pfeffer



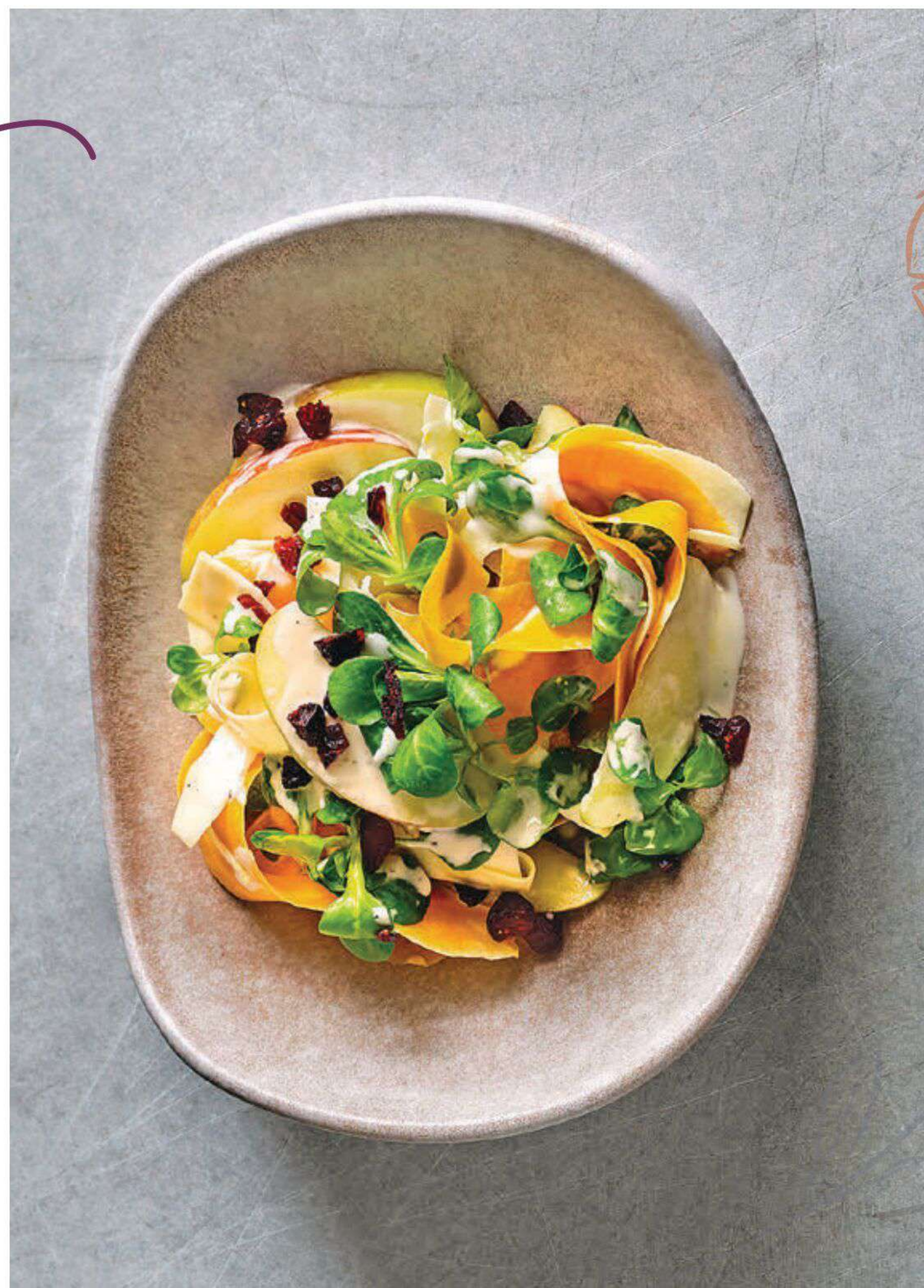
1. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Kürbis und Pastinaken schälen, putzen und beides mit einem Sparschäler oder Spiralschneider in dünne Streifen schneiden oder auf der Rohkostreibe in feine Stifte (Julienne) hobeln. Streifen oder Stifte mit etwas Salz und 1 EL Zitronensaft mit den Händen 1–3 Min. leicht durchkneten, bis sie weicher werden.

2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in feine Spalten schneiden, gleich mit 1 TL Zitronensaft mischen. Feldsalat

putzen, waschen und trocken schleudern. Cranberrys nach Belieben grob hacken. Joghurt mit der Mayonnaise, Ahornsirup, ½ TL Zitronenschale und 1 ½ EL Zitronensaft glatt rühren, kräftig salzen und pfeffern. Mit Kürbis, Pastinaken und Apfel vermischen, möglichst 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Feldsalat unterheben und mit Cranberrys bestreuen.

Zeit: 35 Minuten, 30 Minuten ruhen

Pro Portion: ca. 350 kcal, 4 g E, 22 g F, 35 g KH



übrige Gemüse mit den Zwiebeln und übrigem Würzöl mischen und daneben verteilen. Knoblauchscheiben gleichmäßig zwischen dem Gemüse verteilen. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) 30–35 Min. garen – es sollte noch Biss behalten.

3. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Währenddessen die Walnüsse grob hacken. Mozzarella trocken tupfen und in Stücke schneiden oder zupfen. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele wegschneiden, die Blätter in kürzere Stücke zupfen. Aceto Balsamico mit übrigem Öl verrühren und in einer Schüssel mit dem Gemüse mischen, dabei den Rucola vorsichtig mit unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mozzarella darauf verteilen, mit Walnüssen bestreuen und servieren.

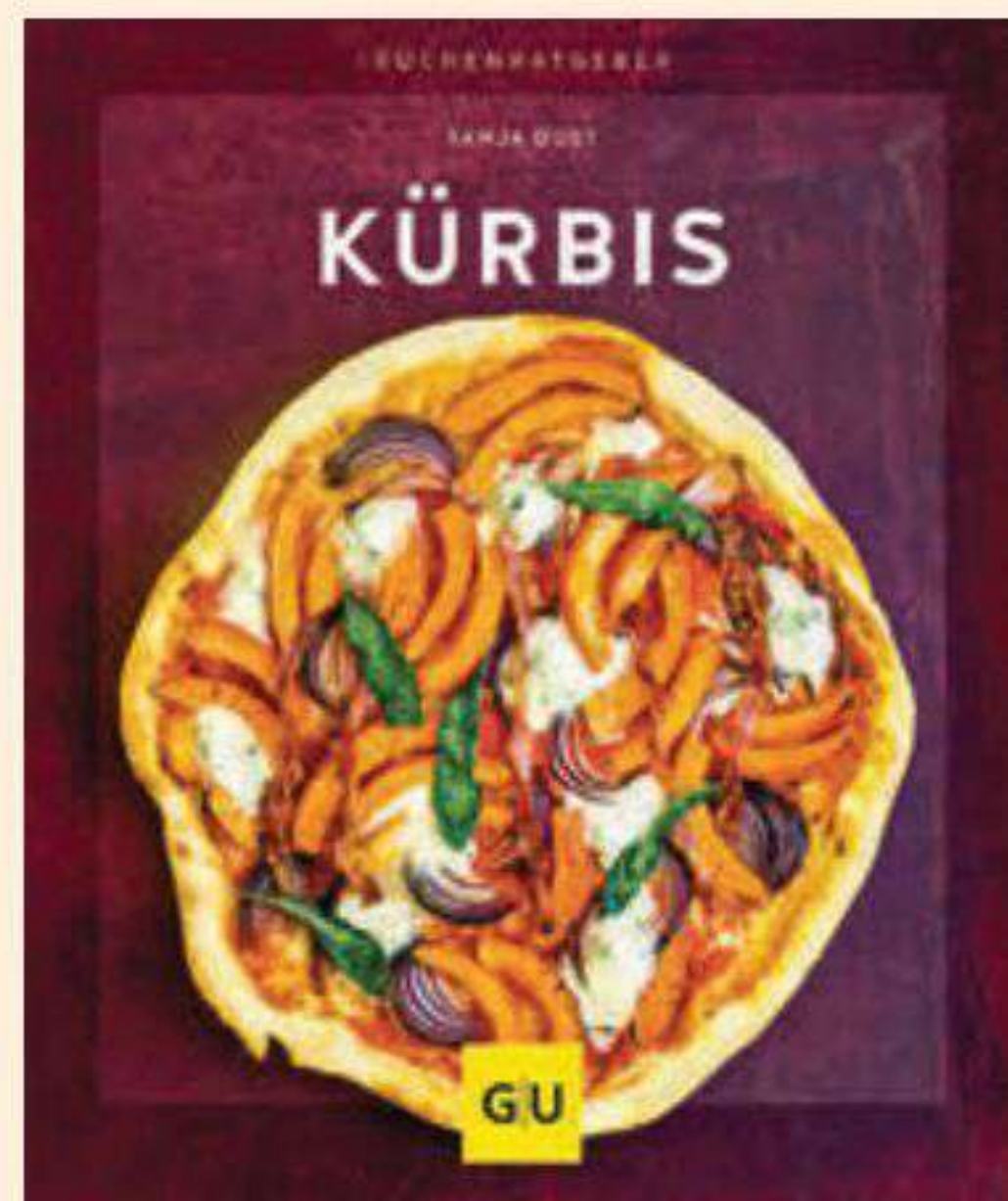
Zeit: 50 Minuten

Pro Portion: ca. 430 kcal, 9 g E, 27 g F, 39 g KH

KÜRBIS

Von herzhaft bis süß – die leckersten Rezepte mit dem beliebten Herbstgemüse.

GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-6619-7
64 Seiten, 9,99 Euro



Grünkohlsalat mit Kürbis



FÜR 4 PERSONEN

400 g Grünkohlblätter
(möglichst zart)
1 Zitrone
Salz
1 kleiner Hokkaido-
Kürbis (ca. 700 g)
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
¼ TL Chiliflocken
Pfeffer
1 Granatapfel
1 Orange
3 EL Tahin (Sesam-
paste)
50 g Pekannusskerne

- 1.** Backofen auf 180 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Grünkohlblätter mit Salz und 2 EL Zitronensaft weicher kneten, ca. 30 Min. ziehen lassen.
- 2.** Inzwischen Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen, mit dem Öl, der Hälfte Chiliflocken und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. garen.
- 3.** Inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen, den Saft mit dem übrigem Zitronensaft, Tahin und 5–6 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Chiliflocken würzen, mit dem Grünkohl mischen. Pekannüsse nach Belieben grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, Kürbisspalten daraufgeben, mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.

Zeit: 50 Minuten, **Pro Portion:** ca. 430 kcal, 9 g E, 27 g F, 39 g KH

für mich VEGAN

im Abo



Meine Abo-Vorteile:

1. Multi-Zerkleinerer gratis
2. kein Heft verpassen
3. keine Versandkosten



8

Hefte + Multi-Zerkleinerer

für nur **47,20€**

Multi-Zerkleinerer von GRAEF

Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den Multi-Zerkleinerer von GRAEF: Darf es eine wärmende Suppe sein, eine raffinierte Sauce, eine cremige Vinaigrette, ein leckeres Pesto oder ein herzhafter Brotaufstrich? In diesen und vielen weiteren Fällen ist der Zerkleinerer CH 500 ein fleißiger Küchenassistent. Mit seinen vier Edelstahlklingen kriegt er alle Zutaten im Handumdrehen klein, seien es Kräuter, Obst, Gemüse oder gar Nüsse.

Weitere Informationen zum Multi-Zerkleinerer gibt's hier:
www.graef.de/de/multi-zerkleinerer

Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern

Tel: 040 – 236 703 861

www.vegan-fuer-mich.de/abo

E-Mail: vegan@primaneo.de

