

Total Lecker

Nr. 10

SALATE



EXCLUSIVE

Knackig frische
IDEEN
für jede
Gelegenheit





Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss



Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften



EDITORIAL

Da haben wir den Salat! Und das ist auch gut so! Ob als Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht – Salat ist lecker und gesund! Reich an Folsäure und andern wichtigen Inhaltsstoffen sind Blattsalat und Rohkost kalorienarm und trotzdem sättigend. Nicht zu vergessen: Es gibt auch Nudel-, Reis- und Kartoffelsalate oder Rezepte, die auf Gemüse wie etwa Möhren oder Brokkoli basieren. Manche Salate sind herrlich erfrischend an heißen Sommertagen, andere sind deftiger und können in der kalten Zeit auch lauwarm genossen werden. Dieser Vielfalt möchte unsere Redaktion mit der aktuellen TOTAL LECKER-Ausgabe gerne gerecht werden.

Meine persönliche Empfehlung dieses Mal ist der Bohnensalat mit Thunfisch von Seite 21. Er ist blitzschnell zubereitet und perfekt für die Mittagspause geeignet. Ein kleiner Tipp: Wer nicht gerade zu einem wichtigen Termin muss, kann ihn noch mit ein wenig Knoblauch oder ein paar Zwiebelringen verfeinern. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Britta Dewi (Chefredakteurin)



IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag
GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger
Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller (Vol.)

Rezepte & Foodbilder:
FOODKISS:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker
Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODKISS

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)
Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Total Lecker
erscheint exklusiv bei READLY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und
Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä.
nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlags erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

INHALT

- 6 Kirschtomatensalat mit Hähnchen und Avocado**
- 9 Zuckerschoten-Radieschen-Salat**
- 9 Geschichteter Hackfleischsalat**
- 10 Wildkräutersalat mit Ziegenkäse**
- 13 Mexikanischer Bohnensalat**
- 13 Fruchtiger Spargelsalat**
- 14 Fitness-Salat mit Avocado und Spinat**
- 17 Süßkartoffelsalat mit Rucola und Parmesan**
- 18 Panzanella mit Ofengemüse**
- 21 Reismudelsalat mit Tomaten und Brokkoli**
- 21 Bohnensalat mit Thunfisch**
- 22 Frühlingssalat mit geräucherter Forelle**
- 25 Kartoffelsalat mit Roastbeef**
- 25 Bunter Reissalat mit Tomaten**
- 26 Avocado-Apfel-Salat**
- 26 Tortellini-Chorizo-Salat**
- 29 Grapefruit-Rucola-Salat**
- 30 Green Buddha-Bowl mit Spargel**
- 32 Lauwarmer Kürbis-Brokkoli-Salat**
- 35 Gurkensalat mit Mango Chili-Garnelen**
- 35 Portugiesischer Möhrensalat**
- 36 Trauben-Salat mit Ziegenkäse**
- 38 Scharfer Bohnen-Mozzarella-Salat**



Kirschtomatensalat mit Hähnchen und Avocado

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Pflanzenöl
2 Avocados
500 g bunte Kirschtomaten
100 g Pflücksalat
1 Handvoll Sprossen
4 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl

1 Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pflanzenöl bepinseln und auf dem heißen Grill (oder in der Grillpfanne) ca. 10 Min. garen. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Spalten schneiden und mit auf den Grill bzw. in die Grillpfanne legen, bis sich die typischen Streifen zeigen.

2 Inzwischen die Tomaten abbrausen, putzen und halbieren. Den Pflücksalat

abbrausen, verlesen und sanft trocken schütteln. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel den Apfelessig mit dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten und den Pflücksalat locker untermischen und auf Tellern anrichten.

3 Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und mit den Avocadospalten auf dem Salat anrichten. Zum Schluss mit den Sprossen garnieren. Nach Belieben geröstetes Brot dazureichen.

TIPP

Die Avocadospalten am besten am Rand des Grills platzieren, so verbrennen sie nicht. Liegen sie zu lange auf dem Grill, werden sie bitter.

Erfrischend leichtes Sommergericht





Zuckerschoten-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

300 g Zuckerschoten
250 g Radieschen
4 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Kopf Eisbergsalat
8 Scheiben Baguette
200 g Ziegenfrischkäse
4 EL Apfelessig
1 EL Honig
2 TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl

1 Zuckerschoten waschen, Enden abknipsen. Schoten je nach Größe einmal schräg halbieren. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Schoten darin für 2–3 Min. kochen. Die Schoten durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder dünn hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen, auf Teller verteilen.

2 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Die Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen und auf das Backblech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 5 Min. knusprig aufbacken.

3 Essig, Honig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zuckerschoten, Radieschen und Frühlingszwiebeln dazugeben und gut vermischen. Gemüse auf das Salatbett geben. Mit jeweils 2 Scheiben von dem Frischkäsebaguette servieren.



Geschichteter Hackfleischsalat

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
400 g gemischtes Hackfleisch
2 TL Hackfleischgewürz (Fertigmischung)
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 285 g)
1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 280 g)
1 kleiner Eisbergsalat
1 Mini-Gurke
120 g Kirschtomaten
300 g Joghurt
100 g Salsasauce (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g geriebener würziger Käse

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides in dem erhitzten

Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben, alles ca. 10 Min. braten und mit dem Hackfleischgewürz würzen, abkühlen lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, gut abbrausen und mit dem Mais abtropfen lassen.

2 Den Eisbergsalat waschen, in Stücke schneiden und trocken schütteln. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Für das Dressing den Joghurt mit Salsa verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In vier große Gläser abwechselnd das Hackfleisch, den Eisbergsalat, den Mais, die Kidneybohnen, die Gurke, die Tomaten und das Dressing schichten und wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Schichtsalat mit dem geriebenen Käse bestreuen. Dazu passt frisches Brot.

Wildkräutersalat mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

200 g Wildkräuter-Salatmischung
200 g Himbeeren
150 g Heidelbeeren
200 g Erdbeeren
2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
3 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Rollen Ziegenweichkäse (à ca. 150 g)
essbare Blüten zum Garnieren
(z.B. Gänseblümchen, Hornveilchen,
Kapuzinerkresse)

1 Kräuter abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Beeren abbrausen, putzen und trocken tupfen. Erdbeeren halbieren oder in Stücke schneiden. Für das Dressing eine kleine Handvoll Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Apfelessig, Öl und 1 EL Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

2 Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Käse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jeweils mit Honig bepinseln und unter dem heißen Grill nach Sicht leicht goldbraun überbacken.

3 Die Kräuter mit den Beeren dekorativ auf Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln und den Käse auf dem Salat anrichten. Mit den essbaren Blüten garnieren. Als Beilage z.B. geröstete Baguettescheiben reichen.





BLATT- SALATE *clever einkaufen*

❖ NACH BEDARF EINKAUFEN:

Salate welken schnell und in kurzer Zeit verlieren sie wertvolle Inhaltsstoffe. Besser ist es also, Salat dann einzukaufen, wenn er zeitnah verbraucht und nur wenige Tage gelagert wird (Tipps zur Lagerung gibt es auf S. 16).

❖ REGIONALE FREILANDWARE:

Vom Feld auf dem Tisch ist die Devise, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Bei Salaten aus der Region sind die Transportwege kürzer, Vitamine bleiben erhalten. Freilandsalate sind übrigens oft gesünder als Treibhausware, die ein höheres Nitratgehalt aufweist.

❖ SALATSAISON AUF EINEN

BLICK: Mit dem reichen Angebot an Sommer- und Wintersalaten sind wir rund ums Jahr bestens versorgt. Von Mai bis September sind Batavia, Kopfsalat, Lollo Rosso frisch erhältlich, von Juni bis September bzw. Oktober haben Rucola und Eisbergsalat Saison. Chicorée, Radicchio, Feld- und Endiviensalat gibt es ab Oktober bis in den März hinein.

❖ FRISCHEMERKMALE:

Knackige grüne Blätter sind das Aushängeschild eines frischen Salats. Auch ein Blick auf den Strunk kann viel verraten: Ist die Schnittstelle nicht mehr hell, sondern braun und dunkel, ist der Salat schon älter.



Mexikanischer Bohnensalat

Für 4 Personen

1 rote Chilischote
400 g Rinderhackfleisch
1 Ei (M)
3 EL Semmelbrösel
Salz
2 EL Pflanzenöl
1 Handvoll Koriandergrün
200 g Vollmilchjoghurt (natur)
3 EL Limettensaft
Pfeffer aus der Mühle
150 g Gemüsemais (aus der Dose)
150 g Kidneybohnen (aus der Dose)
200 g grüne Bohnen
1 Avocado
300 g Eisbergsalat
1 Limette
40 g Tortilla-Chips

1 Für die Hackbällchen die Chilischote abbrausen, putzen und fein hacken. Mit dem Hackfleisch, Ei, Bröseln und etwas Salz verkneten. Zu Bällchen formen, in einer Pfanne im heißen Öl 8–10 Min. rundherum goldbraun braten.

2 Für das Dressing das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren abzupfen. Den Rest hacken und mit Joghurt, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Evtl. etwas Wasser ergänzen.

3 Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen abbrausen, putzen und in Salzwasser 6–8 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Spalten schneiden. Den Eisbergsalat abbrausen, putzen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf Tellern schön anrichten.

4 Die Limette in Spalten schneiden. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, die Hackbällchen darauf anrichten und einige Tortilla-Chips, das restliche Koriandergrün und die Limettenspalten als Garnitur darauf verteilen.



Fruchtiger Spargelsalat

Für 4 Personen

je 250 g weißer und grüner Spargel
Salz
1–2 EL Senf
100 g Schmand
100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
1 TL Ahornsirup
Pfeffer aus der Mühle
100 g Wildkräutersalat (oder Babyleaf)
200 g Erdbeeren
1 kleine reife Mango
30 g Pinienkerne

1 Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz und vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Wasser in einem Topf erhitzen und salzen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel ins heiße Wasser geben und ca. 5 Min. garen, dann den grünen Spargel

dazugeben und beide nochmals 5 Min. garen. Wasser abgießen und den Spargel abkühlen lassen.

2 Für das Dressing den Senf, den Schmand, den Orangensaft und den Ahornsirup verrühren und Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Salat waschen und trocken schleudern. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Streifen schneiden. 2 EL Mangostreifen mit dem Dressing pürieren. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.

4 Den Wildkräutersalat auf eine Salatplatte geben, den gegarten Spargel, die Erdbeeren und die Mango darauf verteilen. Dressing darüber träufeln, mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Fitness-Salat mit Avocado und Spinat

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
2 EL Pflanzenöl
2 Avocados
60 g Rucola
1 Handvoll Sprossen
60 g Babyblattspinat
4 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
4 EL Granatapfelkerne

1 Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Ras el-Hanout würzen. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl rundherum ca. 10 Min. goldbraun braten.

2 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Den Rucola, die Sprossen und Spinat abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Für das

Dressing den Essig mit dem Olivenöl, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

3 Die Avocado, den Rucola und den Spinat auf Tellern anrichten. Sprossen dekorativ darüberstreuen. Hähnchen schräg in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit einigen Granatapfelkernen garnieren.

INFO

Die Zusammensetzung von Ras el-Hanout variiert je nach Region. Standardzutaten sind Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Karadamom, Muskat.



TRICKS *für längere Haltbarkeit*

❖ **BITTE INS GEMÜSEFACH:** In dem abgetrennten unteren Kühlschrankfach, dem sogenannten Gemüsefach, herrschen ca. 9°C und die Luftfeuchtigkeit ist etwas höher als im übrigen Kühlschrank. Salat ist hier also gut aufgehoben. Damit der Salatkopf nicht austrocknet, mit einer löchrigen Folie oder einem feuchten Tuch abdecken. Gibt man ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig auf das Tuch, hält er sich noch besser.

❖ **OBST LIEBER FERNHALTEN:** Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Pfirsiche oder Tomaten geben das Reifungshormon Ethylen ab. Werden sie in der Nähe von Blattsalat gelagert, welkt dieser deutlich schneller und bekommt braune Flecken.

❖ **KANN MAN SALAT AUCH GEWASCHEN LAGERN?** Ja, in einem verschließbaren Behälter lässt sich auf Vorrat gewaschener Salat zwei bis drei Tage aufheben. Wichtig ist, dass er nach dem Waschen gut trocken geschleudert wird.

❖ **WENN SALAT DIE BLÄTTER HÄNGEN LÄSST:** 1 EL Zucker oder etwas Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und den Salat 10 Minuten darin baden – schon haben angewelkte Blätter ihre Knackigkeit zurück. Feldsalat ist hier eine Ausnahme: Er braucht keinen Zucker, mag aber lauwarmes Wasser lieber.





Süßkartoffelsalat mit Rucola und Parmesan

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Salbei
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
200 grüne Bohnen
350 g Cocktailtomaten
100 g Rucola
40 g Parmesan (am Stück)
2–3 EL Balsamicocreme

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Salbei waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Alles mit dem Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. In dem vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. garen, dabei mehrmals wenden.

2 Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Tomaten waschen und halbieren, Rucola waschen und trocken schleudern. Den Parmesan mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln.

3 Süßkartoffeln herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen. Mit Bohnen, Tomaten und Rucola mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit der Balsamicocreme beträufeln. Mit dem Parmesan bestreuen und lauwarm oder kalt servieren.

Panzanella mit Ofengemüse

Für 4 Personen

1 kleines Körnerbaguette (ca. 120 g)
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g bunte Kirschtomaten
200 g Möhren
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g semi-getrocknete Tomaten
200 g Feldsalat
40 g marinierte Oliven (ohne Stein)
1 Zitrone
150 g fettarmer Joghurt

1 Backofen auf 200°C vorheizen. Das Baguette in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen, hacken, mit dem Baguette vermischen, auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. rösten.

2 Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Das Gemüse mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Auflaufform

verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. rösten.

3 Semi-getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Den Salat waschen, putzen, trocken schleudern. Für das Dressing die Oliven in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit den semi-getrockneten Tomaten vermischen und dann ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Salat mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Abschließend mit den Knobrotwürfeln bestreuen.

IDEE

Den Brotsalat aus der Toskana können Sie auch mit Brot vom Vortag zubereiten. Er passt prima zu Gegrilltem, ist aber auch als Vorspeise gut geeignet.





Reisnudelsalat mit Tomaten und Brokkoli

Für 4 Personen

400 g Reisnudeln (Orzo- oder Kritharaki-Nudeln)
Salz
500 g Brokkoli
300 g Tomaten
1 Bund glatte Petersilie
200 g Vollmilchjoghurt
2 EL gutes Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Den Brokkoli putzen, die Röschen abteilen. Stiel schälen und würfeln. Ca. 4 Min. vor Ende der Kochzeit zu den Nudeln geben und mitgaren. Alles abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2 Tomaten waschen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Joghurt und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln, Brokkoli, Tomaten, Petersilie und Joghurtsauce mischen und noch einmal abschmecken.



Bohnensalat mit Thunfisch

Für 2 Personen

1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 kleine rote Spitzpaprikaschote
1 Dose Thunfisch (in Öl, 140 g
Abtropfgewicht)
2 EL Weißweinessig
1 EL gehackte Petersilie oder
Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

1 Die Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, die Spitzpaprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

2 Thunfisch samt Öl ebenfalls in die Schüssel geben und mit einer Gabel in Stücke zupfen und mit der Bohnen-Paprika-Mischung vermengen. Den Essig und die Kräuter untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingsalat mit geräucherter Forelle

Für 4 Personen

6 Eier (Größe S; alternativ: 12 Wachtel-
eier oder 4 Eier M)
6 EL Apfelessig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 EL Raps- oder Olivenöl
100 g Babyblattspinat
1 kleiner Kopfsalat
1 Bund Rucola
1 Bund Kerbel
1 große Möhre
1 Bund Radieschen
1 Beet Kresse
4 geräucherte Forellenfilets

1 Die Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachsw weich oder hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Essig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, das Öl dazugeben und verrühren.

2 Spinat in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kopfsalat zerpfücken, die Blätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola und Kerbel waschen, abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen. Möhre schälen und mit einem Sparschäler Streifen bzw. Scheiben abziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

3 Salat und Gemüse mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Die Eier halbieren und auf den Salat legen, mit Kresse und Kerbel garnieren. Die Forellenfilets schräg in Stücke schneiden, auf dem Salat anrichten.





TIPPS fürs- Dressing

❖ **SO GELINGT EINE GLATTE VINAIGRETTE:** Erst Zucker und Salz im Essig unter Rühren vollständig auflösen. Anschließend wird das Öl untergeschlagen. Damit die Komponenten sich dauerhaft besser verbinden, hilft ein Teelöffel Senf, der untergemixt wird und als Emulgator wirkt.

❖ **BALSAMICO-CREME SELBST MACHEN:** Über Salat geträufelt ist Crema di Balsamico eine Delikatesse, wenn auch nicht ganz günstig. Die Homemade-Version schmeckt fast ebenso fein. Dazu 250 ml dunklen Balsamicoessig, 1 EL dunklem, flüssigen Honig und den Blättchen von je 1 Zweig Thymian und Rosmarin auf ein Viertel bis ein Drittel des Volumens einköcheln lassen und anschließend durchsieben.

❖ **ES MUSS NICHT IMMER MAYO SEIN:** Gerade bei Nudel- oder Kartoffelsalat ist Mayonnaise für viele ein Muss. Eine Alternative mit orientalischem Flair ist z.B. Tahini (Sesammus). Die würzige Paste hat wie Mayonnaise einen recht hohen Fettgehalt und ist daher sehr cremig. Sie schmeckt leicht bitter und wird darum gern mit Zitronensaft und ein wenig Honig verfeinert.

❖ **ZU VIEL SALZ – WAS NUN?** Ist die Salatsauce etwas zu salzig geraten, hilft es meist, einen Teelöffel Honig unterzurühren. Die Süße neutralisiert das Salz.



TIPP

Seine Ruhezeit verbringt das Roastbeef am besten mit etwas Alufolie ummantelt. Der Fleischsaft sammelt sich im Inneren und das Ergebnis ist herrlich zart.

Kartoffelsalat mit Roastbeef

Für 4 Personen

500 g neue Kartoffeln
7 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
500 g Roastbeef
1 EL neutrales Pflanzenöl, zum Braten
150 g Pimientos de Padrón (kleine Bratpaprika)
150 g gemischter Salat (z.B. Mangold, Babyspinat, Eichblatt)
200 g Kirschtomaten
4 EL Weißweinessig

1 Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Meersalz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen ca. 35 Min. goldbraun braten. Dabei zwischendurch wenden.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl rundherum braun anbraten. In eine Backform legen und zusammen mit den Kartoffeln im Ofen rosa garen (Kerntemperatur ca. 55°C). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch für einige Minuten ruhen lassen.

3 Die Pimientos abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl goldbraun braten, dann mit dem Meersalz würzen.

4 Salat abbrausen, putzen und trocken schütteln. Tomaten abbrausen, putzen und halbieren. In einer Schüssel das übrige Olivenöl mit dem Essig verrühren. Tomaten mit dem Salat untermischen. Auf Tellern anrichten. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln und den Pimientos de Padrón auf dem Salat anrichten.



Bunter Reissalat mit Tomaten

Für 4 Portionen

100 g Reis
300 g Brokkoli (geputzt, gewaschen, in Röschen geteilt)
Salz
300 g Möhren
250 g Kirschtomaten
2 Mini-Gurken
250 g Mozzarella
einige Basilikumblättchen
3 EL Olivenöl
2–3 EL heller Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle

1 Reis nach Packungsanweisung garen. Brokkoliröschen in leicht gesalzenem, kochenden Wasser ca. 5 Min. garen, in einem Sieb kalt abschrecken. Möhren schälen und schräg in Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen, alle oder die Hälfte halbieren. Die Gurken waschen und in Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, in Würfel schneiden.

2 Für das Dressing das Basilikum erst waschen und trocken tupfen, dann mit Öl, Essig, Ahornsirup und dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit den Salatzutaten und dem gegarten Reis vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren.



Tortellini-Chorizo-Salat

Für 4 Personen

350 g Tortellini (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
 40 g Pinienkerne
 300 g Kirschtomaten
 2 Mini-Gurken
 8 getrocknete Tomaten in Ölmarinade
 100 g Rucola
 60 g marinierte Oliven (ohne Stein)
 100 g Parmesan
 80 g Chorizo

Für das Dressing:

1 Zitrone
 1 Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 30 g Rucola
 20 g Pinienkerne
 80 ml Olivenöl
 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

1 Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kirschtomaten und Mini-Gurken waschen, die Gurken in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Rucola waschen, trocknen, grobe Stiele entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven in Scheiben schneiden, Parmesan dünn hobeln. Chorizo in dünne Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten.

2 Für das Dressing Zitrone halbieren, Saft auspressen. Basilikum waschen, trocknen, Blätter abzupfen, einige als Garnitur beiseitelegen. Knoblauch abziehen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, Basilikum, Rucola, Pinienkerne, Knoblauch, Öl und Honig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tortellini, Pinienkerne, Kirschtomaten, Gurken, getrocknete Tomaten, Rucola, Parmesan, Oliven mit Dressing mischen, auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Basilikum und Chorizo garnieren.

Avocado-Apfel-Salat

Für 4 Personen

6 EL Apfelessig
 2 EL Olivenöl
 2 EL Honig
 2 TL mittelscharfer Senf
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 600 g Weißkohl
 4 säuerliche Äpfel
 2 Avocados
 3 große Strauchtomaten

1 Essig, Öl, Honig, Senf, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Äußere Blätter vom Weißkohl entfernen, Kohl abbrausen und in feine Streifen hobeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Dressing vermischen.

2 Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocados würfeln und mit Äpfeln mischen. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, die Tomaten in Würfel schneiden. Kohl und Tomaten mit Äpfeln und Avocados vermischen. Den Salat auf Teller anrichten und servieren.





Grapefruit-Rucola-Salat

Für 4 Personen

4 Pink Grapefruits
2 Stangen Lauch
4 Tomaten
200 g Rucola
1 Baguette
150 g Ziegenfrischkäse
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL Honig
½ TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Grapefruits dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft in einer Schüssel auffangen, Fruchtfilets in einer Schale beiseitestellen. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, putzen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Tomatenviertel in dünne Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen, grobe Stiele evtl. entfernen. Blätter trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.

2 Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Baguette in Scheiben schneiden und gleichmäßig mit Ziegenfrischkäse einstreichen. Auf das Backblech legen und im Ofen (auf der mittleren Schiene) 5 Min. backen. In der Zwischenzeit den Grapefruitsaft, Öl, Essig, Honig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Lauch dazugeben und leicht mit dem Dressing verkneten. Die Grapefruitfilets, Tomaten und Rucola dazugeben und unterheben. In Salatschalen anrichten. Beim Servieren Baguette dazureichen.

TIPP

Grapefruits lassen sich bei mäßiger Zimmertemperatur gut lagern. Im Kühlschrank fühlen sich die kälteempfindlichen Zitrusfrüchte im Obstfach am wohlsten.

Green Buddha-Bowl mit Spargel

Für 4 Personen

½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
120 g Puy-Linsen
500 g weißer Spargel
1 Mini-Romana
125 g Wildkräuter-Salat
1 Avocado
1 Schalotte
5 EL Rapsöl
2–3 EL Apfelessig
5 EL Apfelsaft
1–2 TL süßer Senf
2 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, mit der Hälfte der Petersilie, den Linsen und 750 ml Wasser aufkochen und laut Packungsaufschrift (Linsen) in ca. 25 Min. garen.

2 Von dem weißen Spargel die Enden abschneiden, die Stangen schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min., je nach Dicke der Stangen garen. Linsen abgießen und abkühlen lassen. Romana waschen und in Streifen schneiden. Wildkräuter-Salat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

3 Schalotte abziehen, fein schneiden, mit Öl, Essig, Apfelsaft, Senf und dem Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit Linsen, Spargel, Mini-Romana, dem Wildkräuter-Salat und der Avocado mischen, in Bowls anrichten, mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.





IDEEN für den Feinschliff

❖ **SO WIRD DER SALAT ZUM HINGUCKER:** Essbare Blüten sind ein hübscher Blickfang. Zugleich dienen sie als würzende Zutat. So haben Löwenzahn und Gänseblümchen eine leicht nussig-herbe Note, die großblättrige Kapuzinerkresse bringt dezente Schärfe auf die Teller, während Veilchen milde Süße bringen und Lavendel an Rosmarin erinnert.

❖ **DIE RICHTIGE ESSIGSORTE:** Dank vieler verschiedener Essige können Experimentierfreudige ihr Salatdressing immer wieder neu erfinden. Probieren Sie doch mal den etwas intensiveren Rotweinessig statt des Weißweinessigs. Der kräftige Sherryessig passt gut zu bitteren Salaten wie Chicorée. Fruchtig-milde Sorten wie Apfel- oder Himbeeressig unterstreichen dagegen den eher zarten Eigengeschmack von Feldsalat und Co.

❖ **FANTASIEVOLLE TOPPINGS:** Ein knackiger Nuss-Körner-Mix bekommt noch mehr Pep, wenn er beim Anrösten in der Pfanne mit etwas Agavensaft und einer Prise Meersalz karamellisiert wird. Eine orientalische Gewürzmischung (z.B. Dukkah) verleiht klassischen Croûtons einen aufregend neuen Geschmack. Es soll noch ausgefallener sein? Wie wäre es mit Popcorn? Popcorn-Mais in 1–2 EL Butter aufpoppen lassen, nach Wunsch Käse und Kräuter dazu – lecker! Auch toll sind gebratene Zwetschgen oder Trauben.

Lauwarmer Kürbis-Brokkoli-Salat

Für 4 Personen

600 g Kürbisfruchtfleisch
(z.B. Hokkaido)
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g Kürbiskerne
40 g Sonnenblumenkerne
20 g Hanfsamen
50 g getrocknete Aprikosen
1 Brokkoli
2 Staudensellerie-Stangen
1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht 265 g)

Für das Dressing:

1 Zitrone, 1 Schalotte
je 2 Stiele Minze und Koriander
½ Bund glatte Petersilie
200 g Joghurt (natur)
1–2 TL Ahornsirup
Currypulver
Chiliflocken

1 Backofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis in Stücke schneiden, mit dem Öl vermischen, salzen und pfeffern, in einer großen Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. garen. Inzwischen die Kürbiskerne, die Sonnenblumenkerne und die Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne rösten.

2 Aprikosen in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. In leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abschrecken und abkühlen lassen. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit dem

Brokkoli, den Aprikosen, dem Staudensellerie und der Hälfte der gerösteten Kerne vermischen.

3 Für das Dressing die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Schalotte und die Kräuter mit Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit dem Ahornsirup, dem Curry, den Chiliflocken und Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen, mit den restlichen Kernen bestreuen und lauwarm servieren.





Gurkensalat mit Mango und Chili-Garnelen

Für 4 Personen

2 Salatgurken
1 Mango
1 Stange Staudensellerie
1 rote Chilischote
300 g Garnelen (küchenfertig)
2 EL Pflanzenöl
Meersalz
4 EL Limettensaft
4 EL Olivenöl
½ TL brauner Zucker
2 TL Sesamsamen (schwarz und weiß)
Koriandergrün zum Garnieren

1 Gurken schälen, mit dem Sparschäler (oder Gemüsehobel) in feine, lange Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie abbrausen und putzen, dann in feine Scheiben schneiden.

2 Die Chilischote abbrausen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl 2–3 Min. goldbraun braten, salzen.

3 Für das Dressing den Limettensaft mit Olivenöl, Zucker und Salz verrühren. Die Gurken, Mango und Sellerie locker untermischen und auf Tellern anrichten. Darauf die Garnelen mit Chili verteilen. Mit dem Sesam bestreuen und mit dem Koriandergrün garnieren.



Portugiesischer Möhrensalat

Für 4 Personen

¼ TL Koriandersaat
500 g Möhren
1 kleine Bio-Limette
¾ TL Fenchelsaat
1 TL körniger Senf
3 EL Olivenöl
mediterranes Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
3–4 Stiele Petersilie
200 g Ziegenkäse (z.B. Rolle)

1 Koriandersamen in einem Mörser fein zerdrücken. Möhren schälen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen.

2 Limettenabrieb und -saft, Koriander, Fenchelsamen, Senf und das Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3 Die Möhren mit der Vinaigrette vermischen und auf Tellern anrichten. Den Käse zerbröckeln und mit der Petersilie auf den Salat streuen.

Trauben-Salat mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

40 g Sonnenblumenkerne
3 Mini-Gurken
100 g rote kernlose Trauben
1 Kopf Eisbergsalat
1 Stiel Minze
1 TL körniger Senf
3 EL Olivenöl
2–3 TL Weinessig
Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Ziegenkäse (z.B. Frischkäse)
1 Roggenbaguette

1 Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Gurken waschen und in Scheiben hobeln. Die Trauben waschen und je nach Größe evtl. halbieren. Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden.

2 Für das Dressing die Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Minze mit dem Senf, dem Öl und dem Essig verrühren. Dann mit 1 Prise Zucker und etwas Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Gurken, Trauben und Salat mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Mit zerbröckeltem Ziegenkäse und Sonnenblumenkernen garnieren und mit dem Baguette servieren.





WISSEN *rund um* *Salate*

❖ **SCHÖN BITTER:** Viele schätzen Bittersalate wie Chicorée, Radichio oder Endivie – wegen des herben Geschmacks und auch für ihre Gesundheitswerte. Für die anderen muss es milder sein. So oder so gut zu wissen: Die meisten Bitterstoffe versammeln sich im Strunk und in den dicken Blattrippen, die man gezielt entfernen oder mitverwenden kann.

❖ **ROTKOHL ALS SALAT:** Roh schmeckt der Rotkohl, der auch als Blaukraut bekannt ist, genauso toll wie als Gemüse. Für einen leckeren Salat die Blätter raspeln, etwas Salz mit den Händen einarbeiten, mit Essig und Öl marinieren und durchziehen lassen. Vor dem Servieren ein paar Früchten und Nüsse dazugeben.

❖ **„FRESH CUT“-SALAT:** Greift man in der Eile geschnitten verpacktem Salat, sollte man ihn vor dem Verzehr abspülen – auch wenn „gewaschen“ auf der Packung steht. Im Plastikbeutel vermehren sich Keime besonders gut. Gewölbte Tüten, braune Stellen und Flüssigkeit im Beutel sind Anzeichen dafür, dass die Ware nicht mehr in Ordnung ist.

❖ **SALAT TRIFFT DRESSING:** Blattsalate erst zum Servieren mit dem Dressing mischen, sonst werden sie lasch und unansehnlich. Salate aus festen Zutaten wie Gurken, Möhren, Tomaten, Kohl oder Hülsenfrüchten dürfen durchziehen.

Scharfer Bohnen-Mozzarella-Salat

Für 4 Personen

400 g grüne und gelbe Bohnen
Salz
400 g bunte Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
1 kleine rote Chilischote
2–3 Stiele Minze
3 EL Olivenöl
2–3 EL Rotweinessig
4 Scheiben Landbrot
Pfeffer aus der Mühle
2 Pckg. Mini-Mozzarella (250 g)

1 Bohnen waschen, putzen, in kochendem Salzwasser garen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. Knoblauch abziehen. Chili waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Chili in sehr kleine Würfel schneiden.

2 Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Chili

und Minze dazugeben und ca. 2 Min. braten. Tomaten, Bohnen und Essig hinzufügen und alles kurz aufkochen, die Tomaten dürfen etwas zerfallen. Das Landbrot rösten.

3 Warmen Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mozzarella anrichten. Das geröstete Landbrot zum Salat dazureichen.

