

TASTE
explorer

AUSGABE 18/2023

Sommerliche Salate

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 23. August 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 26. August 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer

Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)

Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

Registergericht: Amtsgericht Mannheim

Registernummer: HRB 726461

Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228

E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 18/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The
PUBLISHER
GANG**
ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US /thepublishergang





Südafrikanischer Bobotie-Salat

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Currys
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Kopf Romanasalat, in Stücke gerissen
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/2 Tasse gehackte Mandeln
- 1 Handvoll frische Korianderblätter

Zubereitung:

1. In einer Pfanne das Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und weiter anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist.
2. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwer, Paprikapulver und Currys zu dem Hackfleisch geben und gut vermischen.
3. Aprikosenmarmelade, Essig, Tomatenmark und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und alles gut umrühren. Den Salat bei mittlerer Hitze für weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist.
4. Den Romanasalat in eine große Servierschüssel geben und das Hackfleisch darüber verteilen.
5. Die Rosinen und gehackten Mandeln über den Salat streuen.
6. Den Salat vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern garnieren.

Guten Appetit!



Japanischer Wakame-Algensalat „Umami-Genuss“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 100 g getrocknete Wakame-Algen
- 1 Gurke, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
- 2 Karotten, in feine Streifen gehobelt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

1. Die Wakame-Algen nach Packungsanweisung einweichen, abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Sojasoße, Reisessig, Sesamöl marinieren.
3. Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam garnieren.

Guten Appetit!



Florentinische Sonnenstrahlen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Kopf Rucola
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Tasse gehackte getrocknete Tomaten
- 1/4 Tasse gehackte schwarze Oliven
- 1/4 Tasse gehackte grüne Oliven
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan
- 3 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Rucola, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten, schwarze Oliven, grüne Oliven und Walnüsse in einer großen Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Balsamico-Essig, Olivenöl, getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Den geriebenen Parmesan darüber streuen, alles gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Syrischer Taboulé-Salat „Damaskus-Zauber“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Tasse Bulgur, gekocht und abgekühlt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Minze, gehackt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Sumach (optional)

Zubereitung:

1. Den gekochten und abgekühlten Bulgur, gehackte Petersilie, Minze, gewürfelte Tomaten, Gurken und fein gehackte Zwiebeln in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen. Optional mit Sumach bestreuen.

Guten Appetit!



Australischer Coleslaw-Salat „Outback-Gaumenfreude“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 halber Weißkohl, fein geschnitten
- 2 Karotten, geraspelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Äpfel, gewürfelt
- 1 Handvoll Rosinen
- 200 g Mayonnaise
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den geschnittenen Weißkohl, geraspelte Karotten, gehackte Zwiebeln, gewürfelte Äpfel und Rosinen in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Apfelessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

KENNEN SIE SCHON UNS
ANDEREN LECKEREN REZ

TASTE
explorer

SONDERHEFT 05/2023

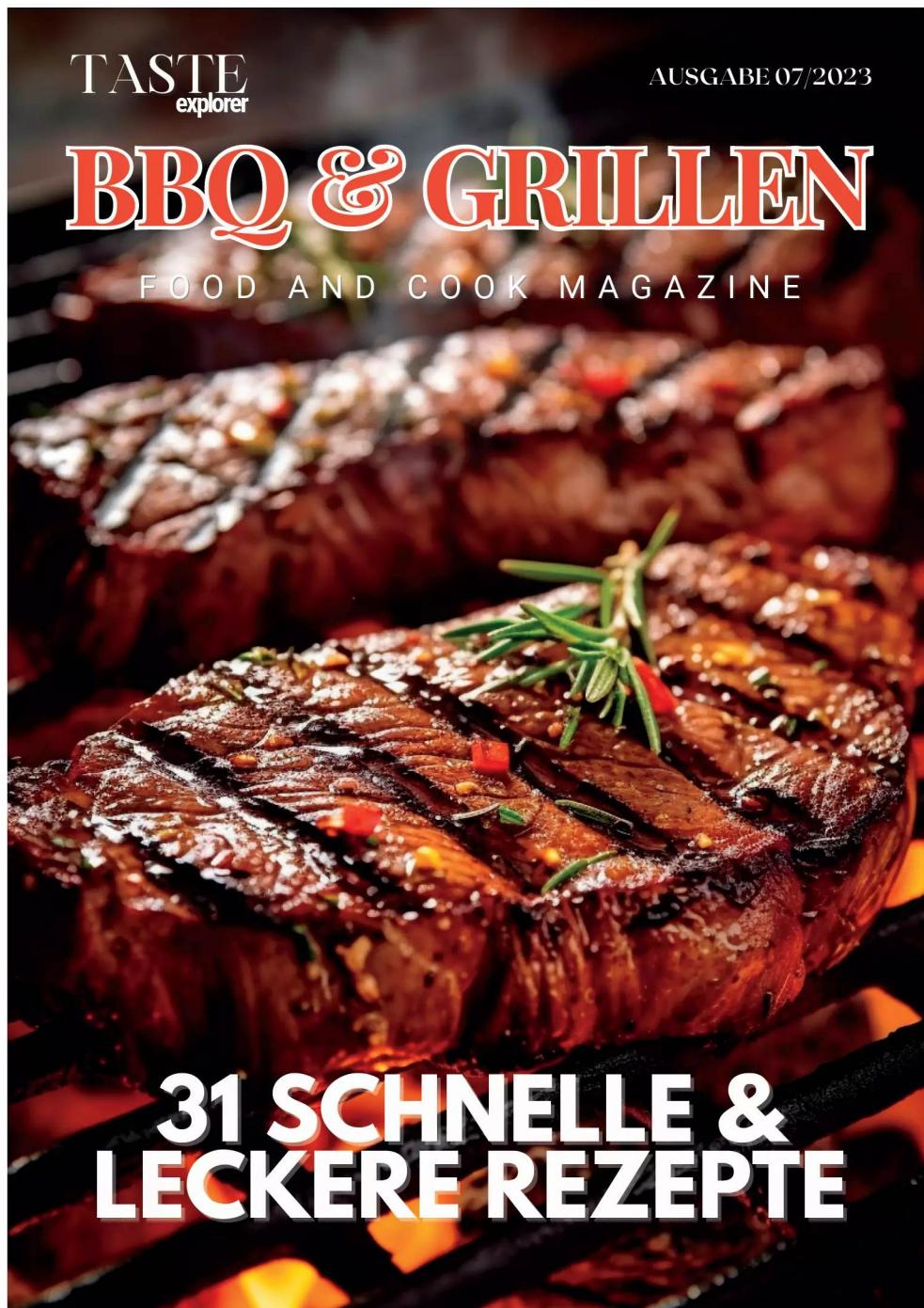
Schnelle Rezepte

FOOD AND COOK MAGAZINE

31 SCHNELLE &
LECKERE REZEpte

Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE
ZEPTIDEEN?



Link ready : <https://bit.ly/tasteexplorer>



Japanischer Sunomono Salat Kyoto-Zen

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen gehobelt
- 1 Daikon-Rettich, in feine Streifen gehobelt
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 TL Nori-Algen, gehackt (optional)

Zubereitung:

1. Die Gurke, Karotte und Daikon-Rettich in einer Schüssel vermengen. In einer kleinen Schüssel Reisessig, Sojasoße, Agavendicksaft und gerösteten Sesam vermischen und über den Salat gießen.
2. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen. Optional mit gehackten Nori-Algen garnieren.

Guten Appetit!



Ägyptischer Kichererbsensalat „Niltal-Schatz“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen, abgetropft
- 1 Gurke, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Minze, gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen, Gurke, Tomaten, Zwiebel, Petersilie und Minze in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Griechischer Horiatiki-Salat „Athen-Sonne“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 100 g Feta-Käse, gewürfelt
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Türkischer Kisir-Salat „Bunte Freude“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 200 g Bulgur, gekocht und abgekühlt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 3 Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Minze, gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Bulgur, Gurke, Tomaten, Zwiebel, Petersilie und Minze in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Russischer Oliviersalat „Borschtsch-Tanz“

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 150 g grüne Erbsen, gekocht
- 150 g eingelegte Gurken, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 200 g Mayonnaise
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Mayonnaise, saurer Sahne, Senf, Salz und Pfeffer würzen.
2. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

MS UBL - 6
RGS PX - 03.06
-
Post
Buchung
05.14



AC 380 V



THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



„Ungarischer Traubensalat Magyar Málnás Saláta“

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g frische Trauben, halbiert
- 200 g Feta-Käse, gewürfelt
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Rucola waschen und auf einer großen Servierplatte verteilen.
2. Die halbierten Trauben, Feta-Käse und gehackten Walnüsse gleichmäßig über den Rucola streuen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig und Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermischen.
5. Den ungarischen Traubensalat vor dem Servieren für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!



Mexikanischer Avocado-Mais-Salat

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Dosen Mais, abgetropft
- 2 Avocados, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Limettensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Französischer Salade Niçoise „Côte d'Azur-Klassiker“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
- 200 g grüne Bohnen, blanchiert
- 4 Eier, hart gekocht und geviertelt
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Dose Thunfisch, abgetropft
- 1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 50 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln, grünen Bohnen, Eier, Kirschtomaten, Thunfisch, Zwiebeln und Oliven in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Rotweinessig, Senf, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Hawaiischer Lomi-Lomi-Salat „Aloha-Genuss“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Lachs, geräuchert und gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll Ananaswürfel

Zubereitung:

1. Den geräucherten Lachs, Tomaten, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.
4. Vor dem Servieren Ananaswürfel auf den Salat geben.

Guten Appetit!



Italienischer Panzanella-Salat „Toskana-Leidenschaft“

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Scheiben altbackenes Ciabatta-Brot, in Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 Gurke, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 Handvoll Basilikumblätter, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Ciabatta-Würfel in eine große Schüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Würfel im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 10 Minuten knusprig backen.
2. In einer separaten Schüssel die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln, Gurken, gelben und grünen Paprika sowie die gehackten Basilikumblätter vermengen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
3. Die knusprigen Ciabatta-Würfel in die Gemüsemischung geben und das Dressing darüber gießen. Alles gut vermengen und vor dem Servieren etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen gut durchziehen.

Guten Appetit!



Peruanischer Quinoa-Salat „Anden-Zauber“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Tassen gekochter Quinoa
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado, gewürfelt (optional)

Zubereitung:

1. Quinoa, Paprika, Zwiebel und Koriander in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren mit Avocado garnieren.

Guten Appetit!



Afrikanischer Ingwer-Karotten-Salat „Serengeti-Feuer“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 3 Karotten, geschält und in feine Streifen gehobelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Orange
- 1 EL Honig
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll geröstete Mandelsplitter (optional)

Zubereitung:

1. Die gehobelten Karotten und fein gehackte Zwiebel in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Orangensaft, Honig, geriebenen Ingwer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen. Optional mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.

Guten Appetit!



Schwedischer Lachssalat - Sillig Sallad

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g geräucherter Lachs, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Gurke, entkernt und gewürfelt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Lachsstücke, Gurkenwürfel, Apfelstücke und gehackte Zwiebel in eine große Schüssel geben.
2. In einer kleinen Schüssel Sauerrahm, Zitronensaft und frischen Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Dressing über die Lachsmischung gießen und gut vermengen.
4. Den schwedischen Lachssalat vor dem Servieren für etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit!



Asiatischer Nudelsalat „Sesamglück“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 250 g Glasnudeln, gekocht und abgekühlt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen gehobelt
- 1 Gurke, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL gerösteter Sesam

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Sojasoße, Reisessig, Sesamöl und Ahornsirup marinieren.
2. Vor dem Servieren mit geröstetem Sesam garnieren.

Guten Appetit!



Tschechischer Kartoffelsalat Bramborový Salát

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, gekocht, geschält und gewürfelt
- 2 Äpfel, entkernt und gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Gewürzgurken, gewürfelt
- 150 ml saure Sahne
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die gekochten und gewürfelten Kartoffeln, Apfelstücke, gehackte Zwiebeln und gewürfelte Gewürzgurken in eine große Schüssel geben.
2. In einer kleinen Schüssel saure Sahne, Mayonnaise, Senf und Weißweinessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Dressing über die Kartoffelmischung gießen und gut vermengen.
4. Den tschechischen Kartoffelsalat vor dem Servieren für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Guten Appetit!



Amalfi-Zitrusbrise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Tassen gemischter grüner Salat (Rucola, Feldsalat, Spinat)
- 1 Orange, in Scheiben geschnitten
- 1 Grapefruit, in Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1/4 Tasse geröstete Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den grünen Salat, Orangen-, Grapefruit- und Zwiebelscheiben in einer großen Salatschüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.
4. Vor dem Servieren die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Guten Appetit!



Polnischer Rote-Bete-Salat Czerwona Buraczana Sałatka

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g gekochte Rote Bete, gewürfelt
- 2 Äpfel, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Walnüsse, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die gewürfelte Rote Bete, Apfelstücke, gehackte Zwiebeln und Walnüsse in eine große Schüssel geben.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Apfelessig, Honig und frische Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Dressing über die Rote-Bete-Mischung gießen und gut vermengen.
4. Den polnischen Rote-Bete-Salat vor dem Servieren für etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Guten Appetit!



Amerikanischer Caesar-Salat „New York-Klassiker“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 Kopf Romanasalat, in Stücke gerissen
- 1 Tasse Croutons
- 1/2 Tasse geriebener Parmesan-Käse
- 1/2 Tasse Caesar-Dressing
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Romanasalat-Stücke in eine große Salatschüssel geben.
2. Die Croutons und den geriebenen Parmesan-Käse darüberstreuen.
3. Das Caesar-Dressing gleichmäßig über den Salat gießen und gut durchmischen, damit alles gut überzogen ist.
4. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

Guten Appetit!



Singapurischer Kerabu Mangga „Mango-Sinfonie“

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 grüne Mangos, geschält und in dünne Streifen gehobelt
- 1 Gurke, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
- 1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 grüne Chili, fein gehackt
- 1 Bund Korianderblätter, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasoße für vegane Variante)
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 TL geröstete Kokosnuss (optional)

Zubereitung:

1. Die gehobelten grünen Mangos, Gurke, Zwiebel, grüne Chili und Koriander in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Fischsauce (oder Sojasoße), Agavendicksaft, Sesam und geröstete Kokosnuss vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Spanischer Gazpacho-Salat „Sonnenländer“

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 1 kg reife Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, entkernt und gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Norwegischer Fiskepudding Salat „Fjord-Träume“

Zubereitungszeit: ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 300 g Fiskepudding (Fischpudding), gewürfelt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

1. Den gewürfelten Fiskepudding, gewürfelten Apfel und fein gehackte Zwiebel in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel saure Sahne, Zitronensaft, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat gießen.
3. Gut durchmischen und vor dem Servieren kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit Rucola garnieren.

Guten Appetit!



Portugiesischer Salada de Frutas „Früchte des Atlantiks“

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Tassen frische Ananasstücke
- 1 Tasse frische Papayastücke
- 1 Tasse frische Kiwistücke
- 1 Tasse frische Orangenstücke
- 1 Tasse frische Mangostücke
- 1/4 Tasse frische Minzeblätter, gehackt
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Honig
- Prise Zimt

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Ananasstücke, Papayastücke, Kiwistücke, Orangenstücke und Mangostücke vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Orangensaft, Limettensaft, Honig und eine Prise Zimt vermischen.
3. Das Dressing über den Fruchtsalat gießen und vorsichtig vermengen.
4. Vor dem Servieren kalt stellen und mit gehackter Minze garnieren.

Guten Appetit!



Lettischer Rübensalat „Baltische Farbenpracht“

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 große Rote Bete, gekocht, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Apfel, gewürfelt
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/4 Tasse gehackte rote Zwiebeln
- 1/4 Tasse gehackte frische Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel gekochte und gewürfelte Rote Bete, gewürfelten Apfel, gehackte Walnüsse, gehackte rote Zwiebeln und frische Petersilie vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Apfelessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Das Dressing über den Rübensalat gießen und gut durchmischen.
4. Vor dem Servieren kalt stellen und als farbenfrohe Beilage zu verschiedenen Gerichten servieren.

Guten Appetit!



Philippinischer Ensaladang Talong „Auberginen-Zauber“

Zubereitungszeit: ca. 20-25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 3 Auberginen, längs halbiert
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Fischsauce (oder Sojasoße für vegane Variante)
- Saft von 1 Limette
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Auberginenhälften in einer Pfanne mit etwas Öl braten, bis sie weich sind.
2. Anschließend die Auberginenhälften auf eine Servierplatte legen.
3. In einer Schüssel die gewürfelten Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch vermengen.
4. Mit Fischsauce (oder Sojasoße), Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Mischung über die gebratenen Auberginenhälften gießen.
6. Mit gehackter Petersilie und Koriander bestreuen und vor dem Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!



Emiratischer Rucola-Dattel Salat „Arabische Delikatesse“

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Tassen Rucola
- 1 Tasse entsteinte Datteln, halbiert
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/4 Tasse zerbröselter Feta-Käse
- Saft von 2 Zitronen
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel den Rucola, halbierte Datteln, gehackte Walnüsse und zerbröselten Feta-Käse vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
4. Vor dem Servieren kalt stellen und als erfrischender und süß-herzhafter Salat genießen.

Guten Appetit!



Seychellischer Aligot-Banane-Salat „Inselparadies auf dem Teller“

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 reife Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse gekochte Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Tasse gekochte Kochbananen, gewürfelt
- 1 Tasse gekochter Taro, gewürfelt
- 1 Tasse gekochte Yams, gewürfelt
- 1 Tasse gekochte Maniokwurzel, gewürfelt
- 1/4 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Honig
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Handvoll geröstete Kokosnussflocken

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel die in Scheiben geschnittenen Bananen, gewürfelte Süßkartoffeln, Kochbananen, Taro, Yams und Maniokwurzel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Kokosmilch, Honig und gemahlener Zimt vermischen.
3. Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen.
4. Vor dem Servieren kalt stellen und als köstlicher und nahrhafter Wurzelsalat genießen.

Torries - <https://mygully.com>

Guten Appetit!



www.thepublishergang.com
Follow Us

       /thepublishergang