

So schmeckt SALAT

KLASSIKER
Original Caesar
Salad SEITE 10

63
REZEPTE



LEIBGERICHTE,
ZUM SALAT GEDREHT
Linsen mit Spätzle



Mie-Nudelsalat
„Spicy Peanut-Chicken“ SEITE 98

GUTE ANNACHE!
Avocado-Cashew-
Dressing
Ingwer-Miso-
Dressing

Deutschland 7,50 €
Österreich 8,30 €
Schweiz 12,00 CHF
ISBN: 978-3-98847-045-4



GLÜCK IN GROSSEN SCHÜSSELN

Mitbringsalate für
Grillfest & Picknickdecke

Passt zu den Gerichten von
Seite 1 bis Seite 114



So schmeckt die Pfalz:
Grauburgunder GREYT! und Blanc de Noir WHITE NOISE
von Tina Pfaffmann – für jeweils unglaubliche 9,90 €
[unter eatclub.de/shop](http://eatclub.de/shop)

EAT CLUB Taste-Collection



Editorial



Jessika Brendel
Chefredakteurin



Immer was los im EAT CLUB:
Hier teilt die Redaktion Insights,
News und noch mehr Foodporn

@so.schmeckt



Von Insider-Restauranttipps
für Palma de Mallorca oder
Amsterdam bis zum unkomplizierten Mittagessen-Auf-
tischen: Es dreht sich alles
um die beste Beschäftigung
der Welt: Essen!

@jessika.brendel



FRÜHER WAR MEHR BLATTSALAT

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Grillerinnen und Griller, Picknickfans, Terrassen-Urlauber, Campende, Ausflüglerinnen und Lunchboxbefüller: Dieses Magazin ist für Sie! Zwar widmen wir uns auch dem Phänomen des Beilagensalats (ab Seite 46). Die meisten Rezepte sind jedoch zum Sattessen! So viel vorweg.

Warum ich Ihnen das erzähle? Weil der Satz „Ich mach heute einen Salat“ ganz unterschiedlich ankommt. Als ich meinen Mann kennenlernte, wollten wir zusammen kochen. Ich schlug Salat vor. Die Reaktion? Wenig ermutigend. Wie sich später herausstellte: Während ich an Couscoussalat mit Feta, Tomaten, Gurken und Minz Dip dachte, tauchte bei ihm das Bild von grünem Blattsalat mit Vinaigrette auf.

Nennen wir unsere Sommerausgabe also lieber „Fünfsterne-salate“. Da sind Klassiker wie Caesar Salad, Panzanella oder der Salade niçoise. Tolle Mitbringsalate fürs Picknick und den Grillabend. Oder die überraschende Abteilung, in der sich (warme) Lieblingsessen in Salate verwandeln (Spoiler: Unbedingt die sauren Linsen mit Spätzle „Salat-edition“ von Seite 38 probieren).

Nicht ganz unbeteiligt am Erfolg eines jeden Salats: das Dressing! Zu Öl, Essig und einer weiteren essenziellen Zutat verraten wir Ihnen im Laufe des Hefts mehr. Für mich das wichtigste Utensil überhaupt: mein altes Marmeladenglas. Da geb ich alle Zutaten rein, Deckel drauf, kräftig schütteln, fertig ist das (lang anhaltend) cremige Dressing.

In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer – und ein Salat geht immer!

Ihre *Jessika Brendel*



SYLWIA KUBUS hat diesmal die Illustrationen für unser Magazin beigesteuert. Die gebürtige Polin hat an der Filmakademie Lodz und in Baden-Württemberg Animation studiert, um dann doch wieder zu ihrer ersten Liebe zurückzukehren: der Illustration. Sywlia lebt und arbeitet in Berlin.

Inhalt



S. 48



S. 59



S. 84

8 KLASSEIKER, DIE IMMER FRISCH BLEIBEN

Caesar Salad mit Chicken, Salade niçoise, Omas bester Schichtsalat ...

28 LEIBGERICHTE, ZUM SALAT GEDREHT

Linsen und Spätzle „Salatedition“, gebackener Ratatouillesalat, Gyrosbowl ...

46 DREAM-TEAMS: SALAT & HAUPTGERICHT

Coleslaw mit Spareribs, Möhrensalat mit Merguez, Fleckerl mit Gurkensalat ...

68 MEAL-PREP-SALATE FÜR DIE LUNCHBOX

Faulenzernudeln auf Fetacreme, Graupen-Lachs-Bento, Quinoa-Halloumi-Prep ...

96 FÜR GRILLFEST UND PICKNICKDECKE

Chopped Salad mit Brokkoli, Perl Couscous-Picknick, Green-Goddess-Slaw ...



SPECIALS

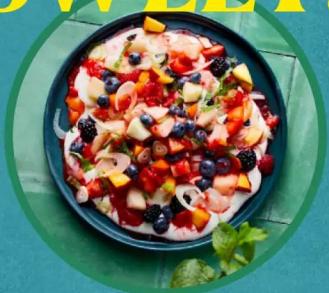
- 26** Gute Anmache! Fünf neue Salatsoßen plus Gesamtregister aller Dressings
- 44** Thekensalate à la Wurst, Käse-Paprika, Krabbe, Geflügel-Mandarine ...
- 66** Lieblinge der Redaktion
- 86** Sweet and stylish: So geht Obstsalat in richtig gut
- 88** Jeder Tag ist ein Salattag:
Interview mit Alice Zaslavsky plus vier ihrer Rezepte

STANDARDS

- 6** Rezeptübersicht
- 85** Impressum
- 114** Vorschau auf „So schmeckt Gesund“

Obstsalate de luxe auf S. 86

SWEET!



So schmeckt Salat



Caesar Salad mit
Chicken-Upgrade
S. 10



Omas bester
Schichtsalat
S. 12



Salade niçoise wie
von der Côte d'Azur
S. 13



Green-Papaya-Salat
mit Crying-Tiger-Beef
S. 14



Bulgur-Taboulé
aka Petersiliensalat
S. 17



Spanischer
Meeresfrüchtesalat
S. 18



Brotsalat umbrischer
Art mit Linsen
S. 20



Indonesische
Saitmacher-Bowl
S. 21



Kichererbsen-
Chorizo-Cocktail
S. 23



Vietnamesischer
Mangosalat
S. 24



Gute Anmache! –
fünf Dressings
S. 26



Bunte Gyros-
schüssel mit Tsatsiki
S. 30



„Pasta Primavera“
mit Miniburrata
S. 33



Birnen, Bohnen und
Speck mit Dressing
S. 34



Tortelloni alla Panna
mit Rucola
S. 35



Bibimbap-Bowl
mit Ei und Hähnchen
S. 36



Saure Linsen und
Spätzle mit Möhren
S. 39



Gebackene
Ratatouille in Paprika
S. 40



Minestrone
zum Aufgabeln
S. 42



Mie-Nudelsalat
mit Garnelen
S. 43



Vier Klassiker
von der Salatbar
S. 44



Porree-Schinken-
Fleckerl an Creme
S. 48



Fixe Ziegenkäse-
päckchen auf Linsen
S. 50



Nudelsalat mit Ofen-
feta und Bacon-Jam
S. 51



Glasnudelsalat mit
Frühlingsrollen
S. 53



Texmex-Salatbowl
mit Chimichurri-Steak
S. 54



Melonen-Gurken-
Salat zu Hähnchen
S. 56



Kartoffelsalat
mit Weißwürschd
S. 59



Tomaten-Mango-
Salat mit Gewürzfisch
S. 60



GESUNDE SATTMACHER, GENIALE KOMBIS UND TOLLES ZUM MITNEHMEN & MITBRINGEN



A whimsical illustration features a pink pig dressed in a dark green tuxedo with a white shirt and a purple bow tie. The pig is holding a large green salad bowl filled with various ingredients. The background is a light green color.

PAPRIKA



BLATTSALAT

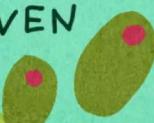


ARTISCHOCKEN



ZWIEBELN

OLIVEN



WURST



TOMATEN



EIER



CROÛTONS

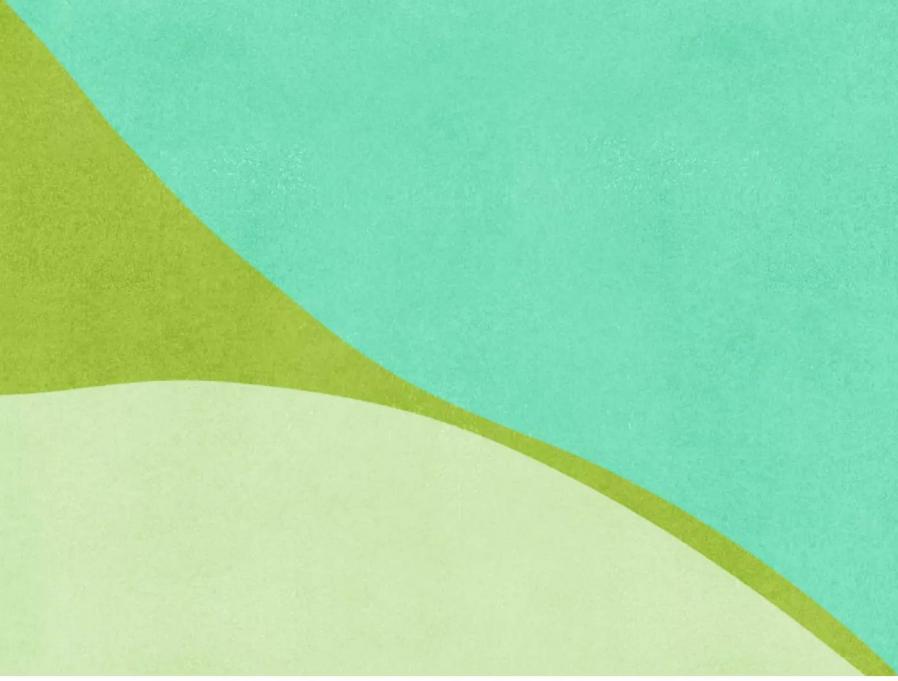


BASILIKUM

DRESSING

EVERGREENS

**KLASSIKER,
DIE IMMER FRISCH
BLEIBEN**





ORIGINAL CAESAR SALAD

mit Chicken-Upgrade

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

Für das Caeser-Salad-Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- 6 Sardellenfilets (in Öl)
- 2 frische Eigelb (Größe M)
- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 2 TL geriebener Parmesan
- Salz

Für den Salat

- 4 EL Rapsöl
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Scheiben helles Sauerteigbrot
- 1 Römersalat
- 50 g Parmesan

Pro Portion

ca. 30 g E, 42 g F, 20 g KH, 600 kcal

1 Für das Dressing Knoblauch schälen und hacken. Sardellen trocken tupfen und ebenfalls hacken. Eigelb, Senf, Sardellen, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Dann Öl im dünnen Strahl zugeben. Parmesan zugeben, mit wenig Salz würzen. Für mehr Volumen nochmals aufmixen, dabei einige Male von unten nach oben ziehen. Dressing kalt stellen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch trocken tupfen und darin unter Wenden 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Brot in Würfel schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin rundherum knusprig rösten. Knoblauch zum Schluss kurz mitbraten. Croûtons mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Römersalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Parmesan mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln. Fleisch in Scheiben schneiden. Salat mit Fleisch und Croûtons anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Parmesanhobeln bestreuen.



KULTSALAT SINCE 1924

Amerikanisch? Keineswegs! Die Legende besagt, dass Caesar Salad 1924 in Mexiko das Licht der Welt erblickte. Und das kam so: Ein italienischer Einwanderer namens Cesare Cardini betrieb in Tijuana das Restaurant „Caesar's Place“. Als in den USA das Alkoholverbot galt, fuhren am Nationalfeiertag viele Amerikaner dorthin über die nahe Grenze. Und zwar in einem Jahr so viele, dass Cardini die Zutaten ausgingen. So kreierte er aus den Resten einen üppigen Salat.

Omas bester SCHICHTSALAT

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- **1 Glas Selleriesalat**
(190 g Abtropfgewicht)
- **1 Dose Mais** (230 g Abtropfgewicht)
- **2 Dosen Ananasstücke**
(à 272 g Abtropfgewicht)
- **300 g Möhren**
- **300 g Kirschtomaten**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **150 g gekochter Schinken**
(in Scheiben)
- **1 kleiner Eisbergsalat**
- **150 g geriebener Gouda**
- **2 Stiele Petersilie**
- **Pfeffer**

Für die Joghurtsauce

- **200 g Salatcreme**
- **300 g Naturjoghurt**
- **2–3 EL Ananassaft**
(Dose; siehe oben)
- **2 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion (bei 6)

ca. 14 g E, 16 g F, 31 g KH, 350 kcal

1 Selleriesalat, Mais und Ananas getrennt abgießen, abtropfen lassen. Ananassaft dabei auffangen. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 Für die Joghurtsauce Salatcreme und Joghurt verrühren. 2–3 EL Ananassaft und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Alle vorbereiteten Zutaten plus Käse in eine große Glasschüssel schichten. Soße daraufgeben. Einen Kochlöffelstiel mehrfach durch die Schichten nach unten drücken, damit die Salatsoße auch in die unteren Schichten laufen kann. Zugedeckt einige Stunden (oder über Nacht) kalt stellen und durchziehen lassen.

4 Vor dem Servieren Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Salat mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.



SALADE NIÇOISE

wie von der Côte d'Azur

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für den Salat

- 800 g kleine neue Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 350 g gemischte Tomaten
- 150 g grüne Oliven
(mit Mandeln gefüllt)
- 60 g Kapern (Glas)
- 1 Dose Thunfisch naturell
(130 g Abtropfgewicht)
- 2 Römersalatherzen
- 2 EL gehackte Petersilie

Für die Honig-Senf-Vinaigrette

- 1 EL Dijonsenf
- 5 EL Rotweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 20 g E, 37 g F, 37 g KH, 620 kcal



1 Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eier in Wasser 8–10 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

3 Tomaten waschen, putzen und je nach Größe in Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Thunfisch abtropfen lassen, in Stücke zupfen. Salatherzen waschen, putzen, abtropfen lassen. Blätter in Stücke zupfen.

4 Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein Glas füllen, gut verschließen. Kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben, abschmecken.

5 Salatblätter in einer großen Schüssel verteilen. Eier und Kartoffeln halbieren. Mit den restlichen Zutaten auf dem Salat verteilen und mit der Honigvinaigrette beträufeln. Salat mit Petersilie bestreut servieren



WARUM WEINT DER TIGER?

Genau wissen wir es nicht.
Eine Version erzählt: Beim Grillen
tropfte das Fett wie Tränen
aus dem Fleisch. Eine andere:
Der Tiger weinte aus Frust, weil er
seine Beute nicht ganz aufessen
konnte. Oder war es doch die
feurige Chilimarinade, die ihm die
Tränen in die Augen trieb?



SOM TAM THAI

Green-Papaya-Salat mit Crying-Tiger-Beef

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Marinade und das Tamarindendressing

- **3 TL grüne Pfefferkörner** (eingelegt)
- **60 ml Fischsoße**
- **60 ml Limettensaft**
- **1 EL Ketjap manis** (ersatzweise 1 EL Sojasoße + ½ TL Palmzucker)
- **1 EL Sesamöl**
- **1 ½ EL Palmzucker** (ersatzweise brauner Zucker)
- **1 rote Chilischote**
- **1 Lauchzwiebel**
- **2 TL Tamarindenpaste**

Für den Salat

- **4 Rumpsteaks** (à ca. 150 g)
- **1 grüne Papaya** (Asialaden)
- **1 große Möhre**
- **50 g Mungobohnensprossen**
- **4 Stiele Minze**
- **½ Bund Koriander**
- **2 EL Röstzwiebeln**
- **Limettenspalten**

Pro Portion

ca. 34 g E, 14 g F, 9 g KH, 355 kcal

1 Für Marinade und Dressing Pfefferkörner abtropfen lassen, zerdrücken. Fischsoße mit Limettensaft, Ketjap manis, Sesamöl und 1 EL Palmzucker verrühren. Hälfte Soße mit grünem Pfeffer verrühren. Steaks trocken tupfen, in der Pfeffermarinade wenden und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Inzwischen Chili putzen, waschen, eventuell entkernen und fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit Tamarindenpaste, Rest Palmzucker und der übrigen Marinade verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3 Steaks aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne 3–5 Minuten auf jeder Seite braten. Zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4 Papaya und Möhre schälen und in lange, dünne Streifen hobeln oder schneiden. Sprossen heiß abspülen, abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Papaya, Möhre und Kräuter auf einer Platte mischen. Steaks dünn aufschneiden und darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Röstzwiebeln bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.



AUS DEM NETZ GEFISCHT

Entdeckt habe ich den grünen Papayasalat tatsächlich auf YouTube. In einem Video über eine Garküche in Nordthailand wurden fein geschnittene Zutaten in einem XL-Mörser bearbeitet. Da europäische Mörser meist zu klein und die Stößel zu schwer sind (wird matschig), knete ich die Zutaten wie bei einem Krautsalat.

Myriam,
die den Weg zum Asia-
laden auch mal mit
unreifen Papayas aus
dem Supermarkt
oder Kohlrabi umschifft

BULGUR-TABOULÉ

aka Petersiliensalat

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Salat

- 100 g Bulgur
- Salz
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 große Bund glatte Petersilie (ca. 150 g)
- ½ Bund Minze

Für das Zitronendressing

- 6 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 2 TL Zucker

Pro Portion

ca. 3 g E, 20 g F, 24 g KH, 300 kcal

1 Bulgur in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen, abtropfen, abkühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

2 Für das Dressing Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Bulgur mit den restlichen Salatzutaten und Dressing mischen. Salat mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



DEN EINS-A-OLIVENÖL-CODE ENTSLÜSSELN

Neulich erreichte uns diese Leserfrage: „Natives Olivenöl extra ist ja am besten – aber es gibt so viele davon. Was hilft bei der Auswahl?“ Puh, wie viel Platz haben wir? Kurz: Je konkreter das Etikett, umso besser. Steht ein bestimmtes Anbaugebiet drauf? Super! Dann ist es kein Mix aus verschiedenen Landesteilen. Wird das Erntejahr genannt? Es sollte maximal vom Vorjahr sein. Gibt es ein Siegel wie Demeter, DOP oder IGP? Die geben zwar keine Garantie, reduzieren aber die Gefahr eines Fehlkaufs.





ALS PORTIONCHEN ODER ZUM ABEND(B)ROT

Kommt Ihnen bekannt vor? Genau, den beliebten Sommersalat gibt es in der Tapasbar im kleinen Tonschälchen. Die Spanier genießen ihn aber auch als Vorspeise oder leichtes Abendessen. Es entspricht zwar nicht dem Original, aber wir mögeln noch einen Klecks Chilimayo dazu ...

SALPICÓN DE MARISCO

Spanischer Meeresfrüchtesalat

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- 250 g TK-Miesmuschelfleisch
- 300 g TK-Garnelen (gekocht, geschält)
- 1 rote Zwiebel
- ½ grüne Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- ½ Bio-Salatgurke
- 3 Tomaten
- geräuchertes Paprikapulver

Für das Sherrydressing

- 50 ml Sherryessig
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 80 ml Olivenöl

Pro Portion

ca. 15 g E, 22 g F, 6 g KH, 315 kcal

1 Für den Salat gefrorene Muscheln und Garnelen in einen Topf mit kochendem Wasser geben, aufkochen lassen und 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika, Gurke und Tomaten waschen. Paprika putzen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen, Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Tomaten entkernen und würfeln.

2 Für das Dressing Sherryessig, Petersilie, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und zugedeckt mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

3 Salat ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Abschmecken und anrichten. Mit Paprikapulver bestäuben. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot.

SO SCHMECKT IM PROBEABO LESEN

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblingsmagazin direkt nach Hause liefern lassen:

3 Hefte für nur € 24,00 inkl. Versandkosten.

Als Dankeschön erhalten Sie einen € 15,00 Shopping-Gutschein zur Wahl.

Infos und Bestellung per Telefon:

040/231 887 144

(Stichwort: WAE4SHRSH) oder im Internet auf: www.eatclub.de/redabo



WARMER PANZANELLA

Brotsalat nach umbrischer Art mit Linsen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

Für den Salat

- 200 g Berglinsen
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Kirschtomaten
- 250 g Ciabatta
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 6 Stiele Basilikum

Für das Balsamdressing

- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Olivenöl

Pro Portion

ca. 18 g E, 18 g F, 61 g KH, 500 kcal



1 Linsen und Rosmarin waschen. Zusammen mit ca. 500 ml Wasser in einen Topf geben und nach Packungsanleitung garen.

2 Inzwischen Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln. Ciabatta in Stücke zupfen. In 3 EL heißem Öl unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen. In der Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Kirschtomaten darin ca. 2 Minuten braten. Linsen abgießen, Rosmarin entfernen. Linsen zu den Tomaten geben, kurz zusammen erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verquirlen. Öl unterschlagen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Brotwürfel, Basilikum und Dressing unter den Linsenmix heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PUNKTESKALA BEI DER ESSIGWAHL

Auch beim Essig gibt es Siegel. Und eins, das wirklich mal etwas über den Geschmack sagt, neuerdings für den Aceto balsamico di Modena. Die in einem Konsortium zusammengeschlossenen Produzenten aus dem bekannten Anbaugebiet in der Emilia-Romagna geben damit an, ob ihr Produkt eher frisch-säuerlich-dünnflüssig daherkommt (= ein Punkt). Oder gereift-süßlich-kraftvoll (= vier oder fünf Punkte). Unser Tipp für diesen Salat wären zwei bis drei Punkte.



Indonesische Sattmacher-Bowl **GADO GADO**

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE



BEST OF MISCHMASCH

Bali-Urlaubern sind die bunten Schüsseln vielleicht schon begegnet, mit wechselnden, aber immer zahlreichen Zutaten. Mal sind statt Bohnen Brokkoli oder Spinat dabei. Chinakohl macht Weißkohl oder Blattsalat Platz. Alles geht, denn der Name Gado Gado bedeutet „Mischmasch“.

Für den Salat

- 200 g Tofu
- 250 g Pelkartoffeln (geschält, abgekühlt)
- 4 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 200 g grüne Bohnen
- 250 g Chinakohl
- 2 Snackgurken
- 2 Möhren
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 rote Peperoni
- 4 EL Röstzwiebeln
- evtl. Krabbenchips

Für das Kokos-Erdnuss-Dressing

- 1 rote Chilischote
- 2 EL Erdnussbutter
- 3 EL Ketjap manis (ersatzweise 2 EL Sojasoße + 1 TL brauner Zucker)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Garnelenpaste
- 1 EL Fischsoße
- 1 EL brauner Zucker
- 150 ml cremige Kokosmilch
- 2 EL Limettensaft

Pro Portion

ca. 20 g E, 37 g F, 15 g KH, 550 kcal

1 Tofu trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Tofu darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Öl im Bratfett erhitzen, Kartoffeln darin ebenfalls knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls abtropfen und abkühlen lassen.

2 Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten hart kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Chinakohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in lange, dünne Streifen hobeln bzw. schneiden. Sprossen heiß abspülen, abtropfen lassen. Peperoni putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

4 Für das Dressing Chili putzen, waschen und fein hacken. Erdnussbutter und Ketjap manis glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Chili, Garnelenpaste, Fischsoße, Zucker, Kokosmilch und Limettensaft zufügen, alles gründlich verrühren.

5 Tofu, Kartoffeln, Bohnen, Chinakohl, Gurken, Sprossen, Möhren und Peperoni in vier Schüsseln anrichten. Eier pellen, vierteln und darauf verteilen. Dressing darüberträufeln. Mit Röstzwiebeln bestreuen. Nach Belieben mit Krabbenchips anrichten.



Andalusischer **KICHERERBSEN-CHORIZO-COCKTAIL**

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

Für das Gurken-Joghurt-Dressing

- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Naturjoghurt
- ½ Salatgurke

Für den Salat

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 große rote Zwiebel
- 50 g Babyspinat
- einige Blätter Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Petersilie
- 250 g Chorizo
- 2 EL Olivenöl
- Chilipulver

Pro Portion

ca. 18 g E, 26 g F, 14 g KH, 385 kcal

1 Für das Dressing Öl mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verquirlen, Joghurt unterrühren. Gurke schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Dressing mischen, beiseitestellen.

2 Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden, Rest würfeln. Spinat und Kopfsalat waschen und trocken schleudern. Salatblätter kleiner zupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Kräuter waschen und samt Stielen grob hacken.

3 Chorizo häuten, längs halbieren und quer in Stücke schneiden. Im heißen Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kichererbsen, Zwiebel, Spinat, Kopfsalat, Lauchzwiebeln, Tomaten und Kräuter auf einer Platte vermengen. Gurken-Joghurt-Dressing und Chorizo darauf anrichten. Mit Chilipulver bestreuen.





NOM XOAI

Vietnamesischer Mangosalat

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

Für den Salat

- **300 g Möhren**
- **1 grüne Mango** (ca. 400 g)
- **2 Lauchzwiebeln**
- **2 Stiele Koriander**
- **2 Stiele Thaibasilikum**
- **2 EL gesalzene geröstete Erdnüsse**

Für das Chilidressing

- **1 kleine rote Chilischote**
- **1 EL brauner Zucker**
- **3 EL Limettensaft**
- **4–5 EL No-Fish-Soße**
(oder Sojasoße)

Pro Portion

ca. 2 g E, 4 g F, 19 g KH, 160 kcal

1 Möhren schälen und waschen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Beides in feine Stifte hobeln oder schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, zunächst in ca. 6 cm lange Stücke, dann in sehr feine Streifen schneiden.

2 Für das Dressing Chili waschen, eventuell entkernen und in feine Ringe schneiden. Zucker, Limettensaft und No-Fish-Soße verrühren. Chili zugeben.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Möhren-, Mango- und Lauchzwiebelstreifen mit Kräutern und Dressing mischen. Erdnüsse grob hacken, Salat damit bestreuen.



DAS MANGO-EXPERIMENT

Gar nicht so leicht, an die wesentlichen Zutaten für dieses Rezept zu kommen! Immer wieder wurde mir eingebläut: Kauf nur die grünen Mangos im Asialaden. Ich hab es dann aber trotzdem mal mit Früchten aus dem Supermarkt probiert. Am ähnlichsten schmecken die unreifen, harten Exemplare. Ich finde aber auch halb reife sehr lecker, die haben mehr Süße. Nur ganz reife eignen sich überhaupt nicht, denn die werden einfach zu matschig.

Olivia, die mit der No-Fish-Soße auf Veggiekurs bleibt

GUTE ANMACHE!

CREMIG, VOLLMUNDIG, AROMATISCH:
MIT DIESEN DRESSINGS HAT JEDER SALAT DAS
POTENZIAL ZUR GROSSEN LIEBE.

JE 4–6 PORTIONEN; GEKÜHLT CA. 1 WOCHE HALTBAR

BASILIKUM-SALZZITRONE

Blätter von 1 Bund Basilikum,
1 grob gehackte Lauchzwiebel,
2 TL gehackte Salzzitrone
(oder 1 TL Bio-Zitronenschale)
mit 2–3 EL Zitronensaft,
2 TL Dijonsenf, 1–2 TL Honig
und 100 ml Olivenöl pürieren,
mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro EL ca. 60 kcal

GRANATAPFEL-MISO

160 g Granatapfelkerne (frisch oder TK) mit
100 ml Olivenöl, 1 TL heller Misopaste,
2 EL Ahornsirup und dem Saft von 1 Limette
pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Eventuell durch ein feines Sieb passieren.

Pro EL ca. 50 kcal



SMOKEY ORANGE

1 gehackte Schalotte, 6 EL Apfelessig, 3 EL Orangensaft,
½ TL Bio-Orangenschale, ½ TL geräuchertes Paprikapulver
und 1 TL gemahlenen Kreuzkümmel verrühren, 8 EL Rapsöl
darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro EL ca. 60 kcal

BLUECHEESE-KNOBI

150 g milden Gorgonzola
mit 200 g saurer Sahne,
2 EL Salatcreme, 100 ml Buttermilch und 2–3 EL Weißweinessig pürieren.
½ Bund Schnittlauch in
Röllchen und ½ TL Knoblauchgranulat unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und
Zucker würzen.

Pro EL ca. 30 kcal

MY THAI

Je 1 gehackte kleine Chilischote und Knoblauchzehe, 1 EL geriebenen Ingwer, 2 EL Fischsoße, 4 EL Sojasoße, Saft von 2–3 Limetten und 2 EL Agavendicksaft verrühren, 5 EL geröstetes Sesamöl darunter schlagen.

Pro EL ca. 30 kcal

DRESSING-REGISTER

FÜR EIN MIX 'N' MATCH:
ALLE SOSSEN UND
DIPS DIESER AUSGABE

EXOTISCH & ASIATISCH

- „1001 Nacht“-Dressing S. 73
- Asiadressing S. 52
- Chilidressing S. 25
- Erdnuss-Sambal-Dressing S. 99
- Gochujang-Dressing S. 94
- Ingwer-Miso-Dressing S. 43
- Kokos-Erdnuss-Dressing S. 21
- Levante-Kräuter-Dressing S. 65
- Orientalisches Knoblauch-Zitronen-Dressing S. 100
- Sesam-Chili-Dressing S. 37
- Spinat-Sesam-Dressing S. 82
- Süßes Sojadressing S. 37
- Tahindressing S. 72
- Tamaridressing S. 81
- Tamarindendressing S. 15

CREMIG & FRISCH

- Avocado-Cashew-Dressing S. 105
- Caesar-Salad-Dressing S. 11
- Dressing alla Panna S. 35
- Gurken-Joghurt-Dressing S. 22
- Joghurt-Birnen-Dressing S. 34
- Joghurtsoße S. 12
- Mayodressing S. 76

KRÄUTER & MEDITERRAN

- Balsamdressing S. 20
- Pestodressing S. 71
- Petersiliendressing S. 78
- Sherrydressing S. 19
- Tomaten-Basilikum-Dressing S. 41
- Tomaten-Parmesan-Dressing S. 42
- Zitronen-Kräuter-Dressing S. 32
- Zwiebel-Speck-Dressing S. 58

FRUCHTIG & SÜSS

- Apfel-Nuss-Dressing S. 38
- Apfel-Senf-Dressing S. 102
- Chili-Orangen-Dressing S. 113
- Honig-Kreuzkümmel-Dressing S. 74
- Honig-Mohn-Dressing S. 91
- Honig-Senf-Vinaigrette S. 13
- Marmeladen-Dressing S. 93
- Obstsalat-Allrounder-Dressing S. 86
- Süßer-Senf-Dressing S. 112
- Zitronendressing S. 16

PESTOS & DIPS

- Basilikumpesto S. 109
- Feta-Paprika-Creme S. 85
- Joghurt-Koriander-Dip S. 79
- Liebstöckelpesto S. 103
- Thunfischcreme S. 95
- Tsatsikidressing S. 31





**ECHTE
VERWANDLUNGSKÜNSTLER**

**LEIBGERICHTE,
ZUM
SALAT
CEDREHT**



BUNTE GYROSSCHÜSSEL

mit Tsatsiki

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- 300 g Schweineschnitzel
- 3 EL Olivenöl
- 1–2 EL Gyrosgewürz
- ½ Bio-Salatgurke
- 300 g bunte Kirschtomaten
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 Römersalatherz
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Feta
- 100 g grüne Peperoni (Glas)

Für das Tsatsikidressing

- ½ Bio-Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft

Pro Portion

ca. 31 g E, 37 g F, 16 g KH, 560 kcal

1 Schnitzel trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und Gyrosgewürz mischen, abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Für das Dressing Gurke waschen, quer halbieren und mit einem Esslöffel entkernen. Gurke fein raspeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Joghurt, geraspelte Gurke, Knoblauch und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, bis zum Servieren kalt stellen.

3 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen. Vorbereitete Salatzutaten und 1 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 3–4 Minuten kräftig anbraten. Feta fein zerbröseln. Peperoni abtropfen lassen. Salatmischung mit Feta, Peperoni und Fleisch anrichten. Dressing darübergeben.



JUGENDLIEBE, DIE ZWEITE

Im Restaurant „Delphi“ mit Blick auf den Bodensee Gyros essen – als Kind mein Geburtstagshighlight.

Irgendwann war ich aber damit durch. Zu viel Knoblauch. Fleisch überwürzt (und manchmal in fragwürdiger Qualität). Erst der Gyrosgewürzkauf meines Mannes brachte das Gericht wieder auf meine To-cook-Liste. Der Deal lautete aber: wenig Fleisch und viel Gemüse (so entstand dieser Salat).

Und selbst eine mega Veggievariante hab ich inzwischen: Kräuterseitlinge mit einer Gabel in Stücke zupfen, wie beschrieben marinieren und braten. Schmecken super auf dem Salat!

Brigitte,
die jedem Gericht eine zweite Chance gibt

INSALATA „PASTA PRIMAVERA“ mit Miniburrata

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- 200 g **kleine Nudeln**
(z. B. Orecchiette)
- **Salz, Pfeffer**
- 150 g **TK-Edamame**
(ohne Schale; ersatzweise
Dicke Bohnen)
- 150 g **TK-Erbsen**
- 2 **kleine Zucchini**
- 1 **kleine Fenchelknolle**
- 30 g **Pinienkerne**
- 2 EL **Olivenöl**
- 4 **kleine Burrata** (à 100 g;
ersatzweise Büffelmozzarella)

Für das Zitronen-Kräuter-Dressing

- 6 Stiele **Basilikum**
- 3 Stiele **Petersilie**
- 1–2 junge Knoblauchzehen
- 4 EL **Zitronensaft**
- 1 TL **Bio-Zitronenabrieb**
- 4 EL **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- 1/2 TL **Zucker**

Pro Portion

ca. 29 g E, 42 g F, 50 g KH, 695 kcal

1 Orecchiette in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Gefrorene Sojabohnen und Erbsen ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Nudeln und Gemüse abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf etwas Basilikum zum Garnieren grob hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Kräuter unterrühren.

3 Zucchini und Fenchel waschen und putzen. Zucchini in dünne Scheiben, Fenchel in kleine Stücke oder Streifen

schnieden. Pinienkerne in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auskühlen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben darin unter Wenden braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel in die Pfanne geben und unter Wenden braten.

4 Nudeln, Erbsen und Sojabohnen zum Fenchel in die Pfanne geben, mit dem Dressing ablöschen und vom Herd nehmen. Salat abkühlen lassen, abschmecken. Zucchinischeiben und die Pinienkerne unterheben. Salat mit Burrata anrichten, mit restlichem Basilikum garnieren.



TUTTO BENE!?

Egal ob (Büffel-)Mozzarella oder Burrata (die Luxusvariante mit sahnigem Kern), beim Kauf gelten für alle dieselben Regeln. Erstens sollte das Ablaufdatum möglichst weit weg sein (jüngere schmecken frischer). Zweitens ist Bioqualität in der Regel saftiger (Flummikonsistenz selten). Und: Teuer heißt nicht automatisch gut. Unsere Preis-Leistungs-Favoriten sind nämlich die Bio-Eigenmarken der Supermärkte. Streng vegetarisch sind auch hier nicht alle – ob tierisches oder mikrobielles Lab verwendet wurde, steht im Kleingedruckten.



BIRNEN, BOHNEN & SPECK

mit kühlendem Joghurtdressing

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 300 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 3 Stiele Bohnenkraut (ersatzweise getrocknet)
- 4 Eier
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck (Stück)
- 250 g Kirschtomaten
- Backpapier

Für das Joghurt-Birnen-Dressing

- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 Stiele Petersilie
- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL Weißweinessig
- 1–2 EL Birnenaufstrich (ersatzweise Apfel-Birnen-Mark)
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 22 g E, 19 g F, 42 g KH, 430 kcal



DER ECHTE NORDEN

„Brooken Sööt“ (auf Hochdeutsch „gebrochene Süße“) nennt man in Schleswig-Holstein die „wilde“ Kombi aus Süß und Salzig. Weitere bekannte Vertreter: karamellisierte Kartoffeln oder süßsauer eingelegter Fisch. Wer mehr „Sööt“ mag, röhrt noch eine fein gewürfelte Birne ins Dressing.

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen frische Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 8 Minuten (TK-Bohnen nach Packungsanleitung) garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alles abkühlen lassen.

3 Für das Dressing Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit Joghurt, Essig und Birnenaufstrich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Tomaten waschen und halbieren. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Eier und Speck auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln.

Für den Salat

- **500 g Tortelloni** (Kühlregal; z. B. mit Ricotta-Spinat-Füllung)
- **200 g TK-Erbsen**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Olivenöl**
- **125 g Speckstreifen**
- **1 Bund Rucola**
- **1 rote Paprikaschote**
- **100 g Pecorino** (Stück)

Für das Dressing

- **4–5 Stiele Petersilie**
- **200 g saure Sahne**
- **2 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **Zucker**

Pro Portion

ca. 29 g E, 24 g F, 49 g KH, 540 kcal

TORTELLONI ALLA PANNA

mit Rucola und Erbsen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

1 Tortelloni und gefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Olivenöl mischen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Speckstreifen in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln und bis auf etwas zum Garnieren grob hacken. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Pecorino fein reiben.

3 Für das Dressing Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Saure Sahne, 70 ml Wasser, Petersilie und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tortelloni, Erbsen, gehackten Rucola, Paprika und Dressing mischen. Mit beiseitegelegtem Rucola, Speck und Käse bestreuen.





Für den Salat

- **4 Eier**
- **½ Bund Lauchzwiebeln**
- **1 Schalotte**
- **1 Knoblauchzehe**
- **80 ml Sojasoße**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **½ TL Chiliflocken**
- **200 g Dinkelreis**
(geschliffene Dinkelkörner; ersatzweise Vollkornreis)
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g Möhren**
- **150 g Rote Bete**
- **100 g Zuckerschoten**
- **100 g Mungobohnensprossen**
- **2 Hähnchenbrustfilets**
(à ca. 200 g)
- **100 g Babyspinat**

Fürs süße Soja- und Sesam-Chili-Dressing

- **50 ml Reisessig**
(ersatzweise je 25 ml Weißweinessig und Apfelsaft)
- **4 EL Sesamöl**
- **5 EL Sojasoße**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Sesamsamen**
- **3 EL Gochujang** (koreanische Chilipaste; Asialaden; ersatzweise Sriracha)

Pro Portion

ca. 45 g E, 12 g F, 19 g KH, 535 kcal

BIBIMBAP-BOWL

mit Mayak-Ei und Hähnchen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

1 Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten garen. Inzwischen 2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Sojasoße, 80 ml Wasser, Honig und Chiliflocken verrühren. Lauchzwiebeln, Schalotte und Knoblauch unterrühren. Eier in eine kleine Schale mit Deckel legen und Marinade darübergießen. Mayak-Eier ca. 4 Stunden verschlossen kalt stellen.

2 Dinkel in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen, salzen. Möhren und Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zuckerschoten putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

3 Für das süße Sojadressing Reisessig, 1 EL Sesamöl, 2 EL Sojasoße, 1 EL Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Für das Sesam-Chili-Dressing Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Chilipaste, 1 EL Honig, 3 EL Sojasoße und 3 EL Sesamöl verrühren.

4 Rote Bete, Möhren, Zuckerschoten und Sprossen mit dem süßen Sojadressing mischen und ca. 1 Stunde

ziehen lassen. Fleisch trocken tupfen und mit der Hälfte Chilidressing bestreichen. Fleisch in einer heißen Grillpfanne 10–12 Minuten braten, dabei zwischendurch wenden. Hähnchen abkühlen lassen.

5 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Restliche Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat unter das marinierte Gemüse heben. Fleisch in Streifen schneiden. Eier halbieren. Dinkel, Gemüse, Fleisch und Eier in Schalen anrichten. Sesam unter das restliche Chilidressing rühren, Salat damit beträufeln.

I BIMS, BIBIMBAP

Koreas berühmten Foodexport gibt es seit Jahrhunderten, und zwar in etlichen Varianten, denn „Bibim“ heißt schlicht Gemisch und „Bap“ Reis. Eine typische Resteverwertung von und für Feldgemüse und manchmal auch Fleisch. Die über Nacht in Sojasoße marinierten, wachsweichen Mayak-Eier hingegen sind ein weit jüngeres Phänomen, entstanden als ein viraler Social-Media-Hit in den späten 2010er-Jahren – wohl mit großem Suchtpotenzial, denn „Mayak“ bedeutet „Droge“.

SAURE LINSEN UND SPÄTZLE „SALATEDITION“

mit Möhrenknackern

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

Für den Salat

- 200 g Pardinallinsen
- Salz, Pfeffer
- 500 g Eierspätzle (Kühlregal)
- 1 Bund Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Chilipulver
- 100 g Babyleafsalat

Für das Apfel-Nuss-Dressing

- 1 EL mittelscharfer Senf
- 5 EL Apfelessig
- 2 EL Apfeldicksaft
(ersatzweise Ahornsirup)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Nussöl

Pro Portion

ca. 20 g E, 15 g F, 69 g KH, 530 kcal



1 Linsen in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Linsen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Für das Dressing Senf, Essig, Apfeldicksaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Beide Öle in dünnem Strahl unterschlagen. Spätzle und Linsen mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Möhren putzen, dabei etwas Grün beiseitelegen. Möhren schälen, je nach Größe eventuell längs halbieren. In einer Auflaufform mit Öl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Chili vermengen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen.

4 Babyleafsalat verlesen, waschen, abtropfen lassen und unter den Linsensalat heben. Salat abschmecken. Möhren damit anrichten, mit etwas Möhrengrün bestreuen.



AUF EWIG VERBRANNT!

Ich verstehe schon, warum einige Leute saure Linsen meiden. Deren Omis haben vermutlich auch mit Brannweinessig abgeschmeckt. Gleich vorweg: Der hat bei mir schon lange Küchenverbot. Selbst Weiß- oder Rotweinessig finde ich für diese Salatvariante des süddeutschen Kultgerichts noch zu sauer. Daher: Milder Apfelessig ist super. Oder ein länger gereifter süßlicher Aceto balsamico (ein sogenannter Invecchiato). Selbst Omi hab ich inzwischen überzeugt, sie nutzt Brannweinessig nur noch ganz selten.

Carla, die findet:
Die richtige Säure entscheidet bei Salaten über „Schmeckt“ oder „Schmeckt nicht“





GEBACKENE RATATOUILLE

im Paprikaschälchen

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Ratatouillesalat

- **je 1 gelbe, grüne und rote Paprikaschote**
- **1 kleine Aubergine** (ca. 200 g)
- **1 Zucchini** (ca. 300 g)
- **2 Zweige Rosmarin**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 rote Zwiebeln**
- **100 g schwarze Oliven** (ohne Stein)
- **200 g Ziegenfrischkäse**

Für das Tomaten-Basilikum-Dressing

- **300 g Tomaten**
- **2 EL Weißweinessig**
- **3 EL Olivenöl**
- **5 Stiele Basilikum**
- **Salz, Pfeffer**
- **Zucker**

Pro Portion

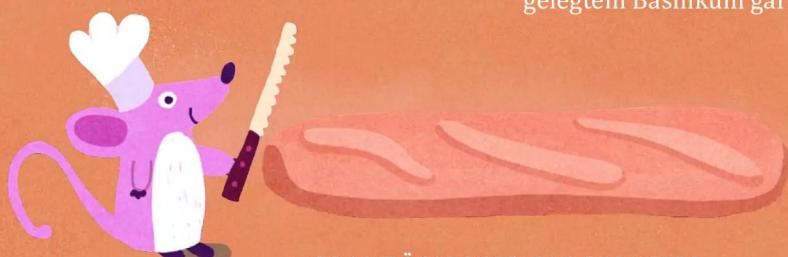
ca. 5 g E, 18 g F, 9 g KH, 260 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Paprikaschoten halbieren, gründlich putzen und waschen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen. Aubergine würfeln, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Nadeln abstreifen und hacken.

2 Aubergine, Zucchini, Olivenöl und Rosmarin vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hälfte eines Backblechs verteilen. Paprikahälften (mit der Schnittseite nach oben) auf die andere Seite des Blechs geben, mit Salz würzen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten backen. Inzwischen Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln oder schneiden. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz mischen, beiseitestellen.

3 Für das Dressing Tomaten waschen, trocken tupfen. Auf der groben Seite einer Küchenreibe das Fruchtfleisch raspeln, bis nur die Haut und der Strunk übrig sind. Tomatenraspel mit Essig und Olivenöl verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen hacken, unter das Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Ratatouille und Paprika aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Oliven abtropfen lassen, in Ringe schneiden. Mit Zwiebeln und etwa $\frac{2}{3}$ Tomatendressing unter die Ratatouille heben. Abschmecken. Salat in die Paprikahälften verteilen. Ziegenkäse daraufbröseln, mit restlichem Dressing beträufeln und mit beiseitegelegtem Basilikum garnieren.



FRANZÖSISCHER BLOCKBUSTER

Woran denken Sie bei „Ratatouille“? An eine kleine Ratte namens Rémy? Nachvollziehbar! Spätestens seit dem gleichnamigen Animationsfilm kennt jeder den südfranzösischen Gemüseklassiker, ein typisches Reosteessen. Auch in Frankreich isst man es im Sommer gern kalt – zu Baguette oder als Beilage zu Gegrilltem.

MINESTRONE ZUM AUFGABELN

für heiße Tage

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN
+ WARTEZEIT

Für den Salat

- 300 g Fusilli
- Salz, Pfeffer
- 2 kleine Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleiner Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Dose Bohnen
(z. B. Borlottibohnen;
125 g Abtropfgewicht)
- 250 g Mini-Mozzarellakugeln
- 4 Stiele Basilikum

Für das Tomaten-Parmesan-Dressing

- 70 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL geriebener Hartkäse
(z. B. Montello oder Parmesan)
- ca. 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 27 g E, 36 g F, 64 g KH, 690 kcal



1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, Nudelwasser dabei auffangen. Nudeln kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Tomaten abtropfen lassen, würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Käse, Balsamico und Oregano möglichst fein pürieren, dabei ca. 50 ml Nudelkochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Balsamico abschmecken. Nudeln mit dem Dressing mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3 Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In einer Grillpfanne im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Mit Salz würzen und abkühlen lassen.

4 Radicchio putzen, Blätter waschen, etwas kleiner zupfen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Bohnen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Mit Zucchini, Radicchio, Zwiebelstreifen, Tomaten, Bohnen und Mozzarella unter die Nudeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MIE-NUDELSALAT

mit Garnelen und Ingwer-Miso-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT



PASSENDE ZWEIT-BESETZUNG

Kochwein aus Reis
(in Japan Mirin,
in China Shao Xing)
schmeckt süßlich
und wird daher
gern für Dips und
Dressings genutzt.
Als Ersatz eignen
sich Reisessig und
½ TL Zucker pro
EL Essig – oder
Weißweinessig und
Apfelsaft zu glei-
chen Teilen. Tolle
Dressingabwand-
lung: 1–2 EL rote
Currypaste anstelle
von Miso.

Für den Salat

- 300 g Möhren
- 100 g Babyspinat
- 200 g Mienudeln
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesamöl
- 200 g gegarte Garnelen
(Partygarnelen)
- 2 EL Sesamsamen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stiele Koriander oder
Petersilie

Für das Ingwer-Miso-Dressing

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 3 EL Sesamöl
- 2 TL Misopaste
- ca. 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reiswein (siehe Tipp)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- Pfeffer

Pro Portion

ca. 18 g E, 18 g F, 46 g KH, 425 kcal

1 Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen und waschen. Mienudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Möhren die letzten ca. 3 Minuten mitgaren, Spinat ca. ½ Minute mitgaren. Alles abgießen, kalt abschrecken, mit Sesamöl vermengen und auskühlen lassen.

2 Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Misopaste einrühren. Mit 2 EL Sojasoße, Reiswein und Limettensaft ablöschen. Vom Herd nehmen, mit Zucker, Pfeffer und eventuell noch etwas Sojasoße abschmecken.

3 Garnelen waschen, trocken tupfen. Warmes Dressing mit Nudeln, Möhren, Spinat und Garnelen mischen. Abkühlen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander, Lauchzwiebeln und Sesam bestreuen.

LA DEUTSCHE VITA: NOSTALGIE VON DER SALATBAR



BAYERISCHER WURSTSALAT MIT GEWÜRZGURKE

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

300 g Lyoner (Fleischwurst) in feine Streifen schneiden. 2 kleine rote Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. 150 g Gewürzgurken (Glas) abtropfen lassen und klein würfeln. 4 EL Weißweinessig, 4 EL Wasser, 1 EL mittelscharfen Senf und 4 EL Rapsöl verrühren. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ca. 30 Minuten kalt stellen. 2 Stiele Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Salat abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion ca. 11 g E, 30 g F, 3 g KH, 330 kcal

WIE DIE GUTE ALTE ZEIT SALATMÄSSIG IMMER BESSER WIRD?
MIT EINER TOP VIER DER THEKENSALATE, DIE „DAS BESTE VON
DAMALS“ MIT DER „FRISCHE VON HEUTE“ VERBINDET, IN NUR
10–30 MINUTEN FEINKÖSTLICH AM TRESEN STEHT – UND VON
DA AN GUT DURCHGEZOGEN NACH NACHSCHLAG RUFT.

KÄSE UND PAPRIKA IN SAURE-SAHNE-CREME

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

350 g Gouda oder Emmentaler (Stück) in kleine Würfel schneiden. 1 rote Spitzpaprika putzen, waschen, fein würfeln. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. 150 g saure Sahne, 100 g Salatmayonnaise, 1 EL Apfelessig und 1 EL mittelscharfen Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten unterheben, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion ca. 21 g E, 35 g F, 6 g KH, 450 kcal



KRABBEN „BÜSUMER ART“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN



2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Minigurke (ca. 150 g) putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. 4 Stiele Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. 300 g Nordseekrabbenfleisch, Schalotten, Gurke, Dill, 1 EL Rapsöl und 2 EL Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch mehr Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion ca. 14 g E, 3 g F, 2 g KH, 100 kcal

DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Wie viel Wurst, Hähnchen oder Käse in einem fertigen Feinkostsalat stecken (manchmal erschreckend wenig!), regelt das Gesetz. Theken-salate Marke Eigenbau haben definitiv ein besseres Soßen-Zutaten-Verhältnis! Und kommen ohne Konservierungsmittel oder Süßstoffe aus (die sind im Kühlregal oft im Einsatz). Daher wichtig: Innerhalb von zwei Tagen verputzen.

GEFLÜGELCOCKTAIL MIT MANDARINCHEN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

3 Eier (Größe M) ca. 10 Minuten kochen. Abgießen, ab-schrecken, pellen und abkühlen lassen. 100 g Gewürzgur-ken (Glas) abtropfen lassen und würfeln. 1 Dose Mandarin-orangen (175 g Abtropfgewicht) abgießen, dabei Saft auffangen. $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch waschen, trocken schü-tzeln und in Röllchen schneiden.



100 g Salatmayonnaise, 150 g Naturjoghurt, je 2 EL Gur-kensud und Mandarinensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, $\frac{3}{4}$ Schnittlauch untermengen. 1 Brathähnchenbrust (fertig gekauft) eventuell von Haut und Knochen lösen, würfeln. Eier fein würfeln. Beides mit den Gurken unters Dressing rühren. Mandarinen unterheben, abschmecken. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion ca. 31 g E, 23 g F, 11 g KH, 420 kcal



MERGUEZ

PASTA

FISCH

MELONE

SCHÄLRIPPCHEN

LINSEN

KARTOFFELN

FETA

KOHL

KONFITÜRE

DREAM-TEAMS

SALAT

TRIFFT

HAUPTGERICHT

PERFEKTE DREIECKSBEZIEHUNG

Noch eine Weinbegleitung gesucht? Dann packen Sie doch unseren Liebling aus der „So schmeckt“-Kollektion in den (Online-)Einkaufskorb. Ein Grauburgunder, so ganz anders, als man ihn kennt. Elegant, spritzig, etwas nussig im Geschmack. „GREYT!“ gibt's exklusiv hier zu kaufen: eatclub.tina-pfaffmann.de. Ach ja, für faire 9,90 Euro (zzgl. Versandkosten).



PORREE-SCHINKEN-FLECKERL

an cremiger Gurkenbegleitung

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

Für den Auflauf

- **500 g kurze breite Bandnudeln** (z. B. schwäbische Bandnudeln)
- **Salz, Pfeffer**
- **350 g gekochter Schinken** (in Scheiben)
- **1 Stange Porree**
- **5 Eier** (Größe M)
- **100 g + 2 EL weiche Butter**
- **geriebene Muskatnuss**
- **100 g geriebener Emmentaler**
- **50 g geriebener Parmesan**
- **etwas Fett**
- **etwas Paniermehl**

Für den Garkensalat

- **1 große Bio-Salatgurke** (ca. 600 g)
- **Salz**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Bund Dill**
- **200 g saure Sahne**
- **1 EL Weißweinessig**

Pro Portion

ca. 37 g E, 33 g F, 62 g KH, 730 kcal

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Schinken in kleine Stücke schneiden. Porree putzen, längs aufschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden. Eier trennen. 100 g Butter cremig aufschlagen, Eigelb nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schinken, Porree, Emmentaler und Nudeln unterheben.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eine Auflaufform (ca. 30 cm Länge) fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Vorsichtig unter die Nudelmasse heben und diese in der Form glatt streichen. Mit Parmesan bestreuen und 2 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen. Auflauf im heißen Ofen 30–35 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen für den Salat Gurke waschen, putzen, in feine Scheiben hobeln. Kräftig salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, um Flüssigkeit zu entziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch, Dill, saure Sahne und Essig verrühren. Gurke abgießen, gut ausdrücken und unter das Sahnedressing mischen. Salat mit Salz abschmecken und mit dem Auflauf anrichten.



Für den Salat

- 150 g Berglinsen
- Salz, Pfeffer
- 4 Tomaten
- 50 g Rucola
- 75 g grüne Oliven (ohne Stein)
- ¼ Bund Schnittlauch
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig

Für den Ziegenkäse

- 1–2 Zweige Rosmarin
- 200 g Ziegenweichkäse (Rolle)
- 8 Scheiben Parmaschinken
(möglichst mit viel Fettrand)
- 1 EL Öl

Pro Portion

ca. 24 g E, 27 g F, 20 g KH, 420 kcal

FIXE ZIEGENKÄSEPÄCKCHEN auf Linsen-Tomaten-Bettchen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

1 Für den Salat Linsen in einem feinen Sieb waschen. In kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Tomaten waschen, putzen und würfeln. Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Oliven kleiner schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3 Für die Vinaigrette Olivenöl, Essig, Senf und Honig verquirlen, mit Salz

und Pfeffer würzen. Erst mit Linsen mischen, dann übrige Salatzutaten unterheben. Abschmecken.

4 Für den Käse Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden, jeweils eine Schnittfläche mit Rosmarin bestreuen. Jede Ziegenkäsescheibe in 1 Scheibe Schinken wickeln. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ziegenkäsepäckchen darin ca. 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Auf dem Salat anrichten.



Für den Salatbaukasten

- **150 g Reisnudeln**
(z. B. Orzo oder Risoni)
- **Salz, Pfeffer**
- **etwas + 3 EL Olivenöl**
- **4 Stiele Basilikum**
- **2 Römersalatherzen**
- **1 Avocado**
- **1 kleine rote Zwiebel**
- **½ Bio-Salatgurke**
- **250 g Kirschtomaten**
- **2 EL Rotweinessig**
- **1 Prise Zucker**

Für den Feta

- **300 g Feta**
- **etwas + 2 EL Olivenöl**
- **3–4 EL Bacon-Jam** (online oder selbst gemacht; siehe Tipp)

Pro Portion

ca. 20 g E, 34 g F, 35 g KH, 530 kcal

NUDELSALATBAUKASTEN mit Ofenfeta und Bacon-Jam

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit etwas Olivenöl vermengen und abkühlen lassen.

2 Für den Feta Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Feta trocken tupfen und in einer leicht geölten Auflaufform mit Bacon-Jam bestreichen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Käse weich wird und leicht zerläuft.

3 Inzwischen für den Salat Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Salatherzen putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke und Tomaten waschen, Gurke in Würfel schneiden, Tomaten vierteln.

4 Für das Dressing Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, abschmecken. Mit Salatstreifen, Avocado, Zwiebel, Gurke und Tomaten vermengen. Nach Belieben Nudeln unter den Salat heben oder Feta zerdrücken und damit mischen. Alles mit Basilikum bestreuen.



KURZREZEPT BACON-JAM

100 g Bacon fein würfeln.
100 g Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Speck darin ca. 7 Minuten braten. Knoblauch, Pfeffer, $\frac{1}{4}$ TL geräuchertes Paprikapulver und 30 g braunen Zucker untermischen. 1 EL Tomatenmark einrühren. Mit 1 EL Apfelessig und 150 ml Apfelsaft ablöschen. Aufkochen und offen 15–20 Minuten einkochen. Abschmecken und nach Belieben pürieren. Toll auch zu Gegrilltem, für Burger oder Sandwiches.

SÜSSSCHARFER GLASNUDELSALAT

mit gebackenen Frühlingsrollen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Frühlingsrollen

- **16 Blätter Frühlingsrollenteig** (frisch oder TK; Asialäden; ca. 15 × 15 cm)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **1 Knoblauchzehe**
- **100 g Räuchertofu**
- **200 g Spitzkohl**
- **1 große Möhre**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **3–4 EL Erdnussöl**
- **2 EL Sojasoße**
- **1 TL Limettensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- Backpapier

Für den Glasnudelsalat

- **150 g Glasnudeln** (Vermicelli)
- **1–2 rote Chilischoten**
- **2 Minigurken**
- **2–3 Lauchzwiebeln**
- **4 Stiele Koriander** (ersatzweise etwas Möhrengrün)
- **2 Stiele Minze**
- **2 EL Röstzwiebeln**

Für das Asiadressing

- **1 Knoblauchzehe**
- **3 EL Limettensaft**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL Sesamöl**
- **2 EL Ahornsirup**
- **½ TL Chiliflocken**

Pro Portion

ca. 11 g E, 19 g F, 64 g KH, 480 kcal

übergießen und ca. 5 Minuten einweichen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, mit einer Küchen-
schere etwas kleiner schneiden.

4 Chilis waschen, putzen und in Ringe schneiden, dabei nach Belieben für weniger Schärfe entkernen. Gurken waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen.

5 Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Limettensaft, Sojasoße, Sesamöl, Ahornsirup und Chiliflocken verquirlen. Mit vorbereiteten Salatzutaten mischen und abschmecken.

6 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen und die Füllung mittig darauf verteilen. Ränder mit etwas Wasser bestreichen, die Seiten zur Mitte hin einschlagen und aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 2–3 EL Erdnussöl bestreichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Frühlingsrollen auf dem Salat anrichten, mit Röstzwiebeln bestreuen. Dazu schmeckt Chili-Crisp-Öl oder süßscharfe Asiasoße.

1 Für die Frühlingsrollen gefrorenen Teig 1–2 Stunden vorher auftauen lassen. Für die Füllung Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Tofu fein zerbröseln. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 In einer großen Pfanne 1 EL Erdnussöl erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin ca. 1 Minute dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Sojasoße und Limettensaft würzen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

3 Für den Salat Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser





TEXMEX-SALATBOWL

mit Chimichurri-Steak

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Steaks

- **2 Rindersteaks** (z. B. Ribeye oder Rumpsteaks; ca. 600 g)
- **2 Knoblauchzehen**
- **1–2 rote Chilischoten**
- **4 Stiele Koriander**
- **4 Stiele Petersilie**
- **1 EL Rotweinessig**
- **4 EL Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer**

Für die Texmex-Bowl

- **1 gegarter Maiskolben** (vakuumiert)
- **4 EL Olivenöl**
- **1 Packung „Express“-Reis** (ca. 250 g)
- **4 Tomaten**
- **2 Lauchzwiebeln** (z. B. rote)
- **4 Stiele Koriander**
- **4 Stiele Petersilie**
- **1 Dose schwarze Bohnen** (265 g Abtropfgewicht)
- **3 EL Limettensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **Zucker**

Pro Portion

ca. 41 g E, 31 g F, 34 g KH, 590 kcal

1 Fleisch ca. 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten putzen, waschen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. Rotweinessig, 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch, Chili und Koriander untermengen. Soße abschmecken.

2 Für die Bowl Maiskörner grob vom Kolben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Mais darin kurz anbraten, herausnehmen. „Express“-Reis mit 2 EL Wasser in die heiße Pfanne geben und zugedeckt ca. 3 Minuten erwärmen. Reis abkühlen lassen. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3 Vorbereitete Salatzutaten mischen. Limettensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 3 EL Olivenöl verquirlen. Dressing abschmecken und über den Salatträufeln.

4 Steaks trocken tupfen und salzen. 1 EL Rapsöl in der Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Herausnehmen, pfeffern, ca. 5 Minuten

ruhen lassen und quer in Scheiben schneiden. Steakstreifen anrichten, mit Chimichurri beträufeln. Bowl dazu reichen.



SO WIRD'S HANDLICH

Tortillas werden in Mexiko zu (fast) allem gegessen, und auch bei diesem Rezept kann man die Fladen flott mit Salat und gegrilltem Fleisch beladen. (Am besten vorher kurz im Ofen erwärmen.) Noch ein optionales Upgrade: ein Klecks Schmand oder Guacamole, fertig ist das mexikanische Fingerfood. Servietten nicht vergessen!

Olivia,
handfeste Partyqueen
und Tortillafan

MELONEN-GURKEN-SALAT

zu Tandoorihähnchen und Minzdip

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für Hähnchen und Dip

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Tandooripaste (Glas)
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Zucker
- 4 Stiele Minze
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl

Für den Salat

- 800 g Wassermelone
- 1 kleine Bio-Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- 50 g Rucola
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL Ahornsirup

Pro Portion

ca. 35 g E, 16 g F, 29 g KH, 420 kcal

1 Für das Hähnchen Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Tandooripaste, Limettensaft und Rapsöl verrühren. Hähnchenstreifen damit mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

2 Für den Dip Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker glatt rühren. Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Dip mit Chiliflocken und Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln.

3 Für den Salat Wassermelone schälen, eventuell Fruchtfleisch entkernen und in Stücke schneiden.

Gurke waschen, putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Rucola und Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Rucola auf einer Platte verteilen. Limettensaft und Öl verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Mit übrigen Salatzutaten mischen und auf dem Rucola anrichten.

4 Eine Grillpfanne erhitzen. Hähnchenstreifen darin unter Wenden 5–8 Minuten braten. Auf dem Salat anrichten. Minzdip dazu reichen.



FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine

- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind

Direkt hier bestellen:



LAUWARMER RADIESCHEN-KARTOFFELSALAT

mit Münchner Weißwürschd

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

Für den Salat

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch

Für das Zwiebel-Speck-Dressing

- 1 große Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Speckwürfel
- 1 TL Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer, Salz

Außerdem

- 8 Weißwürste

Pro Portion

ca. 14 g E, 25 g F, 39 g KH, 480 kcal

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit etwas Salz mischen und ziehen lassen.

3 Für das Dressing Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig auslassen. Zwiebeln zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Mit Brühe ablöschen, Senf und Essig unterrühren, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Ca. 5 Minuten köcheln, über die Kartoffelscheiben gießen und schwenken.

4 Reichlich Salzwasser aufkochen, Temperatur reduzieren. Weißwürste im heißen Wasser 10–12 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen (es soll nicht mehr kochen). Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Radieschen unter die Kartoffeln mischen. Salat abschmecken. Mit Würsten anrichten, mit Schnittlauch bestreuen.







TOMATEN-MANGO-SALAT

auf griechischem Joghurt und Gewürzfisch

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

Für den Salat

- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 reife Mango
- 2 Tomaten
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g griechischer Sahnejoghurt
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ½ Kästchen Shisokresse

Für den Fisch

- 800 g Seelachsfilet
- 2 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl

Pro Portion

ca. 38 g E, 22 g F, 34 g KH, 460 kcal

1 Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Mit 3 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer mischen, beiseitestellen. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein, dann in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Kirschtomaten halbieren. Rest Tomaten putzen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken.

2 Für die Vinaigrette Olivenöl, Ahornsirup, Zitronenschale und -saft verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fisch trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Ras el Hanout und Salz einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten.

4 Inzwischen Joghurt auf einer Platte verteilen. Vinaigrette mit Mango, Tomaten und abgetropften Zwiebelringen mischen. Auf dem Joghurt verteilen. Fisch darauf anrichten. Mit Petersilie und Kresse bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

BUNTER COLESLAW

mit BBQ-Spareribs

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT

Für die Spareribs

- 2 kg **Spareribs** (vom Metzger in große Stücke zerteilt)
- **Salz**
- 1 Stück **Ingwer** (ca. 15 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g **Tomatenmark**
- 150 ml **Sojasoße**
- 50 ml **Apfelessig**
- 80 g **brauner Zucker**
- 1 TL **geräuchertes Paprikapulver**
- 150 ml **Orangensaft**

Für den Coleslaw

- je 500 g **Rot- und Weißkohl**
- 2 TL **Zucker**
- **Salz, Pfeffer**
- 2 **Möhren**
- ½ **Bund Lauchzwiebeln**
- 1 **Apfel**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 150 g **griechischer Sahnejoghurt**
- 100 g **Salatcreme**
- ½ **Bund Schnittlauch**

Pro Portion

ca. 55 g E, 31 g F, 15 g KH, 650 kcal

1 Spareribs in einem hohen Topf mit kaltem Wasser bedecken, mit Salz würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze garen.

2 Inzwischen für die Marinade Ingwer und Knoblauch schälen, hacken. Mit Tomatenmark, Sojasoße, Essig, braunem Zucker, Rauchpaprika und Orangensaft in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Spareribs abgießen, abtropfen lassen. Auf der Fettpfanne des Backofens mit ca. ¾ der Marinade bestreichen, mindestens 1 Stunde marinieren.

3 Für den Coleslaw beide Kohlsorten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit Zucker und 1 TL Salz würzen, dann mit den Händen gut verkneten. Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides unter den Kohl heben, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Spareribs darin ca. 45 Minuten garen. Dabei mehrmals mit der restlichen Marinade bestreichen.

5 Apfel waschen, trocken reiben. Fruchtfleisch bis zum Kerngehäuse grob abraspeln. Mit Zitronensaft unter den Coleslaw heben. Joghurt und Salatcreme verrühren, mit Pfeffer würzen. Salatcreme unter den Salat mischen und abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Spareribs und Coleslaw anrichten, mit Schnittlauch bestreuen, mit restlicher Salatcreme beträufeln.



DAS KLEINE KRAUTSALAT-MANUAL

Was ein guter Coleslaw werden will, braucht Crunch (aber nicht zu viel) und reichlich Aroma. Die wichtigsten Schritte dafür:

1. Kohl möglichst fein schneiden.
2. Kneten, bis am Boden der Schüssel etwas Flüssigkeit zu sehen ist.
3. Ziehzeit ausweiten (am besten über Nacht). Das dauert zu lang? Dann steht Spitzkohl als Tauschpartner bereit – dem reichen nach dem Kneten 30 Minuten Ziehzeit.



LEVANTINISCHER MÖHRENSALAT

mit Merguez

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT



Für den Salat

- 1 Bund Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Medjooldatteln
- 80 g Rauchmandeln

Für das Levante-Kräuter-Dressing

- 6 EL Zitronensaft
- 1 EL Dattelsirup (ersatzweise Honig)
- 1–2 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung; ersatzweise 1 TL Kreuzkümmel und je ½ TL gemahlener Ingwer, Paprika und Zimt)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie

Außerdem

- 1 EL Öl
- 4 Merguez (scharf gewürzte Bratwurst aus Lamm und Rind)

Pro Portion

ca. 14 g E, 37 g F, 27 g KH, 520 kcal

1 Möhren putzen, eventuell schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Datteln entsteinen und klein schneiden.

2 Für das Dressing Zitronensaft, Dattelsirup, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer verquirlen. Olivenöl in dünnem Strahl unterschlagen. Petersilie

waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken und unter das Dressing rühren. Mit vorbereiteten Salatzutaten vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Würste darin 6–8 Minuten unter Wenden braten. Rauchmandeln grob hacken. Salat abschmecken, mit Rauchmandeln bestreuen. Mit den Würsten anrichten.



JETZT BIN ICH DOCH IM TEAM MÖHRE!

Omis klassischen Möhrensalat fand ich immer ein bisschen langweilig. Diese Kreation von unserer Kollegin Myriam liebe ich! Weil sie gleichzeitig süß, sauer, fruchtig und knackig ist, und mit der Wurst kommt noch eine feine Paprikaschärfe dazu. Selbst Omis geriebener Apfel könnte da schon wieder passen. Beim nächsten Mal probiere ich ihn noch mit etwas gehackter Minze.

Brigitte, die auch am besten Rezept noch rumtüftelt



SALATSCHLEUDER



SCHÄLCHEN



SALAT- UPGRADE

ERPROBTES ZUBEHÖR UND ZUTATEN,
DIE DAS GROSSE SALATEVERPUTZEN
NOCH LEICHTER ODER LECKERER MACHEN



ESSIG



DRESSING



TOPPING



OLIVENÖL



Aufreißen, anbraten, wegschnabulieren

Der Fleischersatz aus Sonnenblumen von Oh my Seed pimpt jedes Salätschen zum Salzmacher – unkompliziert, lecker UND gesund: Nachhaltig hergestellt aus Resten der Ölproduktion, liefern 100 g unserer Lieblingssorte „Zitronenpfeffer“ stolze 19 g Eiweiß – fast so viel wie Rindfleisch, aber mit 8 g Ballaststoffen mehr.



200-g-Beutel, in drei Sorten (Zitronenpfeffer, Mediterran, Natur), für ca. 4 € im Direktversand über [bestellung@ohmyseed.eu](http://ohmyseed.eu)

Wie Urlaub an der Côte d'Azur

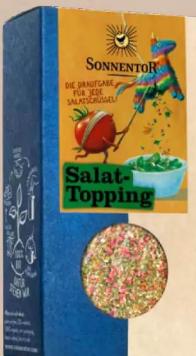
Türkisblaues Meer, das in der Sonne glitzert... handgegossen und dadurch einzigartig gemustert, regt das Salatbesteck aus Resin sofort zu Träumen an.



Fehlt nur noch der Salade niçoise von Seite 13. Oder träumen Sie mehr vom Swimmingpool-BBQ mit Coleslaw und Rippchen? Dann weiter zu Seite 63.

Von Rice, hier in der Farbe Soft Green, für ca. 28 € über emilundpaula.de

Tippitoppi



Darf zu Salz und Pfeffer mit auf den Tisch: Salat-Topping mit Umami-Ingrédienten à la Schnittlauch, Zwiebel, Tomate sowie floralen und fruchtigen Noten aus Ringelblume und Cranberry.

30-g-Packung, ca. 4,20 €, sonnentor.com

Securitycheck für die Mittagspause

Die Bento-Lunchbowl „Mepal Vita“ geht in Sachen Sicherheit als „Mitarbeiterin des Mittags“ durch:

Hält nämlich so was von dicht und sorgt mit zuverlässigen Trenneinsätzen dafür, dass Zutaten wie Nudeln bis zuletzt al dente und Rösti-Zwiebeln herrlich kross bleiben.



Von Mepal, ca. 25 €, mepal.com

Geschmacksgarant



Über die Zutat „Sardelle“ rümpfen manche erst mal die Nase. Ihr Potenzial: Genauso wie (gute) Fischsoße intensiviert sie alle anderen enthaltenen Aromen.

In bester Qualität „kontaktlos“ und kinderleicht zu dosieren in der Tube von Rizzoli, Italiens ältester Fischkonservenfabrik.

Gran Pasta di Acciughe, von Rizzoli, 60 g, ca. 5 € über genussland.de

Waschen, schneiden, föhnen bitte!

Was aussieht wie eine schnöde Schleuder, um Blattsalat oder Kräuter zu waschen und trocknen, kann noch so einiges mehr:

Mit einem flotten Drehscheibenwechsel wird daraus: Spiralschneider, Raspel oder Hobel.



Multi-Prep von Joseph Joseph, ca. 60 €, über

de.josephjoseph.com

Eyecatcher mit Nebenwirkung

Ein Phänomen, das wir zunächst bei Kuchenetagen beobachteten – und auch für Salat gilt:

Präsentiert sich der Star der Tafel majestatisch auf einer Empore, zieht er nicht nur sofort alle Blicke auf sich, sondern erhöht auch den Appetit.



„Toppu Centerpiece“, von Oyoy, ca. 200 €, über connox.de

Nicht minder chic als die Schale: passende Serviersteller wie die ovalen Keramikkunstwerke von Motel a mío.

Servierplatten „Pintor“ in Vanille (Größe M; 23 cm lang), für ca. 30 € über motelamio.de





ENDLICH
MITTAGSPAUSE

MEAL-PREP-SALATE
FÜR DIE
LUNCHBOX



PFEFFER



SALZ

YUMMY & HEALTHY

Abends vorkochen hat gleich zwei Vorteile.
Erstens: Was Leckeres zum Mitnehmen.
Und zweitens: mehr Ballaststoffe, als wäre
das Gericht warm. Beim Abkühlen ver-
wandelt sich innerhalb von zwölf Stunden ein
Teil der „normalen“ Stärke in resistente.
„Alles schon fertig“ bedeutet also auch:
weniger Auf und Ab beim Blutzucker. Gilt
übrigens auch für Kartoffeln und Reis!





PESTO-PASTABOX

mit Cannellinibohnen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Salat

- **300 g kleine Nudeln**
(z. B. Orecchiette)
- **Salz**
- **300 g Zucchini**
- **1 rote Spitzpaprika**
- **50 g Kürbiskerne**
- **120 g grüne Oliven**
(ca. 20 Stück; ohne Stein)
- **1 Glas Cannellinibohnen**
(255 g Abtropfgewicht)
- **80 g geriebener Hartkäse**
(z. B. Montello oder Parmesan)
- **2 Stiele Minze**
- **3 Stiele Basilikum**

Für das Pestodressing

- **80 g Basilikumpesto** (Glas)
- **1 EL Olivenöl**
- **abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion

ca. 26 g E, 28 g F, 70 g KH, 690 kcal

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz bestreuen. Paprika putzen, waschen und sehr fein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Oliven abgießen und abtropfen lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls abtropfen lassen.

2 Nudeln, Zucchini, Paprika, Oliven, Bohnen, Kürbiskerne und 40 g Käse mischen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und unterheben.

3 Für das Dressing Pesto, Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salat vermengen und abschmecken. Salat auf vier Lunchboxen verteilen. Mit 40 g Käse bestreuen. Verschließen und bis zum Essen kalt stellen.

Der Salat hält sich mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

KERNE-ROHKOST-LUNCH

mit creamy Tahindressing

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für den Salat

- je 20 g Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Basilikum und Dill)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 orange Paprikaschote
- 2 kleine Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- 8 Radieschen
- 1 Bund Rucola
- 100 g Babyspinat
- 50 g Sprossen (z. B. Soja oder Alfalfa)

Für das Tahindressing

- 100 g TAHIN (Sesampaste; Glas)
- 5–7 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup

Pro Portion

ca. 13 g E, 21 g F, 16 g KH, 340 kcal

1 Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen und fein hacken. Paprika waschen, putzen, in kurze Streifen schneiden.



Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

2 Für das Dressing Tahin mit 6–8 EL Wasser, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Ahornsirup verrühren.

DA FEHLT DOCH NOCH WAS ... ?!

Ein paar Prisen Salz oder etwas Pfeffer, die braucht es nach einigen Stunden öfter mal zum Nachwürzen (vor allem wenn noch Nudeln, Reis oder Kartoffeln mit im Glas sind). Im Camping- oder Segelbedarf sind Streuer mit Klappdeckel zu bekommen. Oder für ganz kleines Geld gibt es auch bei Ikea Gewürzgläser mit Schraubverschluss. Die lassen sich super im Schreibtisch parken.

Dressing abschmecken und auf vier dicht schließende Einmachgläser (à ca. 1 l Inhalt) verteilen.

3 Nacheinander Kräuter, Paprika, Zucchini, Lauchzwiebeln, Radieschen, Spinat, Rucola und Sprossen darüberschichten. Mit Kernen toppen. Gläser verschließen und kühl stellen. Vor dem Essen Gläser auf den Kopf drehen und schütteln, damit sich das Dressing gut verteilt.

„1001 NACHT“-SANDWICH

mit Kichererbsengetümmel

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Salatsandwiches

- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **1 EL Olivenöl**
- **½ TL rosen­scharfes Paprika-pulver**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 Radieschen**
- **100 g Rotkohl**
- **1 Möhre**
- **1 Kästchen Gartenkresse**
- **¼ Bund Petersilie**
- **8 Scheiben Weißbrot**
- **4 EL Mayonnaise**
- Backpapier

Für das „1001 Nacht“-Dressing

- **½ TL Senf**
- **½ TL Honig**
- **2 EL Apfelessig**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL Ras el Hanout** (marokkanische Gewürzmischung)
- **4 EL Olivenöl**

Pro Portion

ca. 8 g E, 31 g F, 39 g KH, 480 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut trocken tupfen. Öl, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer verrühren, mit den Kichererbsen mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden oder raspeln. Rotkohl waschen, Möhre schälen und waschen. Beides in feine Streifen schneiden oder hobeln. Alles mischen. Für das

Dressing Senf mit Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout verrühren. Öl unterschlagen. Mit Radieschen, Rotkohl und Möhre mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Kichererbsen unterheben.

3 Kresse vom Beet schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Brotscheiben nach Belieben im Toaster leicht anrösten, mit Mayonnaise bestreichen. Kichererbsensalat abschmecken. Zwischen je 2 Brotscheiben etwas Salat und Kräuter verteilen. Zum Mitnehmen Sandwiches fest in Butterbrotpapier oder ein Bienenwachstuch wickeln und Rest Salat in verschließbare Gefäße füllen.





GRAUPEN-LACHS-BENTO

auf whipped Fetacreme

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für den Salat

- 200 g Perlgraupen
- Salz, Pfeffer
- 300 g Rote Beten
- 1 Prise Zucker
- 200 g Brokkolini
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Apfelessig
- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Rucola
- 200 g Stremellachs
- 2 EL Saatenmix
- 200 g Feta
- 300 g griechischer Sahnejoghurt

Für das Honig-Kreuzkümmel-Dressing

- 5 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL flüssiger Honig
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 33 g E, 43 g F, 43 g KH, 740 kcal

1 Graupen waschen und nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Rote Bete schälen und fein hobeln (dabei Handschuhe tragen, sie färben stark). Mit etwas Salz und Zucker würzen. Brokkolini waschen, putzen und gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brokkolini darin ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Kreuzkümmel und etwas Salz würzen. Mit Essig ablöschen und abkühlen lassen. Graupen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Honig, Kreuzkümmel und Knoblauch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Graupen, Roten Bete, Avocado und Brokkolini mischen. In vier Transportgläser oder Lunchboxen verteilen. Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen. Lachs zerzupfen, mit Rucola auf die Gläser oder Boxen verteilen. Mit dem Saatenmix bestreuen, verschließen.

3 Feta zerbröckeln, mit Joghurt cremig aufschlagen, mit Pfeffer würzen. Auf vier kleine Gläser oder Dosen verteilen, verschließen. Vor dem Essen Creme auf einen Teller streichen, Salat darauf anrichten.



KARTOFFELCONTAINER

mit Flusskrebsen und Radieschentopping

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

Für Salat und Topping

- 1 kg kleine neue Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 200 g Flusskrebsfleisch
- 8 Radieschen
- 4 Lauchzwiebeln

Für das Mayodressing

- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Salatmayonnaise
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Pro Portion

ca. 12 g E, 11 g F, 32 g KH, 310 kcal

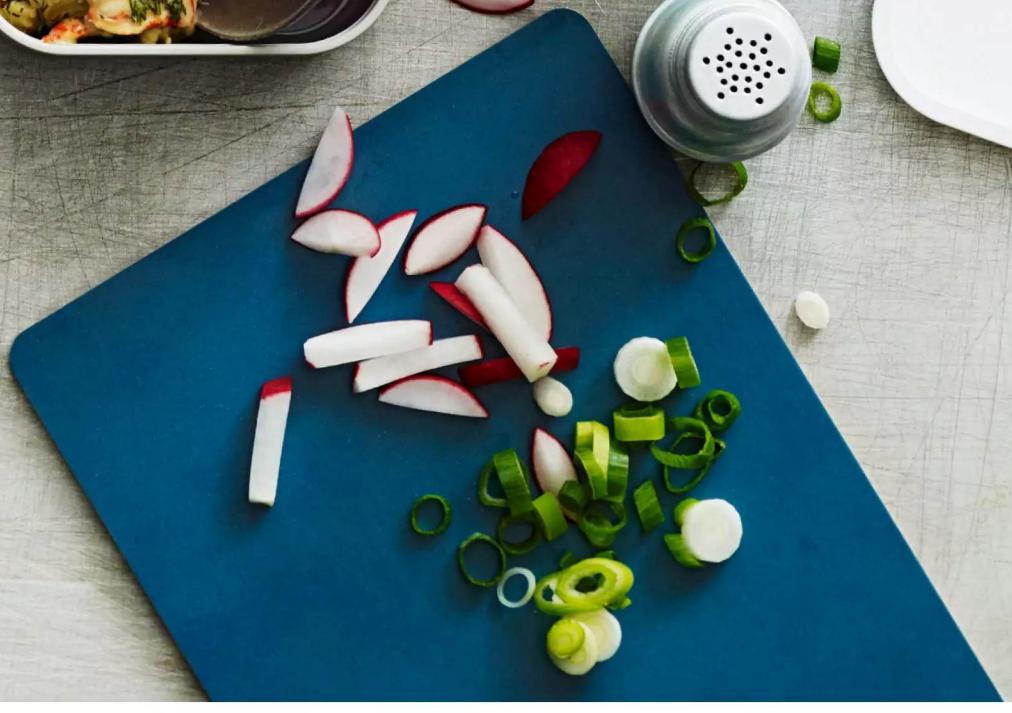
1 Für den Salat Kartoffeln gründlich waschen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten knapp weich garen, abgießen und ausdampfen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken. Krebsfleisch abspülen und abtropfen lassen.

2 Für das Dressing Essig, Öl, Mayonnaise, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, abschmecken.

3 Kartoffeln in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Krebsfleisch, Zwiebel, Dill und Dressing vorsichtig mischen. Zum Mitnehmen in vier kleine Lunchboxen füllen.

4 Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides auf vier kleine Dosen oder Lunchboxen verteilen, verschließen. Vor dem Servieren über den Kartoffelsalat streuen.





OUT OF THE BOX?

Wer Gläser mit Schraubdeckeln verwendet, ist safe – da tropft in der Regel nix raus. Bei Lunchboxen lohnt sich vorab ein Test (vor allem wenn sie in die Handtasche sollen).

Also, Wasser einfüllen, Deckel drauf und über der Spülenschütteln. Test bestanden? Dann darf die Box mit in die Tasche. Eine, die mit fünf Sternen bestanden hat, finden Sie auf Seite 67.

SOMMERPROVIAN

mit Pfirsich und Schafskäse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

Für den Salat

- 4 Pfirsiche
- 200 g Schafskäse
- 200 g Lachsrauchfleisch
(Lachsschinken)
- 1 Lollo bianco

Für das Petersiliendressing

- ½ Bund Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 4–6 EL Pfirsichsaft
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Rapsöl

Pro Portion

ca. 19 g E, 25 g F, 13 g KH, 375 kcal



1 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Schafskäse grob würfeln. Lachsrauchfleisch in Streifen schneiden. Alles mischen und auf vier Lunchboxen oder verschließbare Gläser verteilen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob zerupfen. Auf die Boxen verteilen und verschließen.

2 Für das Dressing Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit Zitronensaft und Pfirsichsaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und auf vier kleine Schraubgläser verteilen, verschließen. Vor dem Essen Dressing über den Salat träufeln. Dazu schmeckt Knäckebrot.

FÜR ALLE SCHLAFFIS

Blattsalate, Kresse oder Babyspinat sind nach einiger Zeit im Dressing ein wenig drüber. Daher nur die „festen“ Zutaten damit mischen und in die Lunchbox geben. Die „leichten“ Zutaten einfach obendrauf packen und später untermischen.

CURRY-BLUMENKOHL-BOWL

mit Cashews und Graupen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT



Für den Salat

- 100 g Gerstengraupen
- Salz, Pfeffer
- 500 g Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 60 g Cashewkerne
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Saft von ½ Limette

Für das Gewürz-Tomaten-Dressing

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 250 g stückige Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Koriander-Dip

- 100 g Naturjoghurt
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 Bund Koriander

Pro Portion

ca. 10 g E, 17 g F, 47 g KH, 410 kcal



- 1** Für den Salat Graupen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen, waschen und in

Würfel schneiden. Beides zusammen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Abkühlen lassen, grob hacken. Graupen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit Öl und Limettensaft beträufeln, in vier Lunchboxen geben.

2 Für das Gewürzdressing Schalotten schälen, würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Alles im heißen Öl unter Rühren kurz anbraten. Gewürze zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten und Tomatenmark zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten garen, Dressing abkühlen lassen.

3 Inzwischen für den Dip Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, bis auf einige Blättchen zum Bestreuen in Streifen schneiden. Korianderstreifen unter den Dip rühren, in vier kleine Schraubgläser geben.

4 Blumenkohl und Süßkartoffel mit dem Gewürzdressing vermengen, auf den Graupen verteilen. Mit Cashewkernen und Rest Koriander bestreuen, Boxen verschließen. Salat vor dem Essen mit Joghurtdip toppen.



REISNUDEL-TWISTER mit Tofu und Kimchi

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für das Tamaridressing

- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **4 EL Tamari**
(japanische Sojasoße)
- **3–4 EL Limettensaft**
- **5 EL Erdnussöl**
- **1–2 EL Mirin** (Reiswein)
- **Salz, Pfeffer**

Für den Salat

- **100 g schmale Reisbandnudeln**
- **1–2 EL geröstetes Sesamöl**
- **200 g Tofu**
- **150 g Rotkohl**
- **2 Möhren**
- **ca. 150 g Kimchi** (Glas)
- **80 g Mungobohnensprossen**
- **4 Stiele Koriander**
- **4 Stiele Thaibasilikum**

Pro Portion

ca. 13 g E, 22 g F, 29 g KH, 375 kcal

1 Für das Dressing Ingwer schälen und fein reiben. Mit Tamari, Limettensaft, Erdnussöl und Mirin verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier verschließbare Einmachgläser (à 500–600 ml Inhalt) verteilen.

2 Für den Salat Reisnudeln nach Packungsanleitung garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Sesamöl vermengen. Tofu würfeln. Rotkohl putzen, Möhren schälen und waschen. Beides in feine Streifen hobeln. Tofu, Rotkohl, Möhren, Reisnudeln und Kimchi in die Gläser schichten.

3 Mungobohnensprossen heiß waschen, abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, mit den Sprossen darauf geben. Gläser zum Mitnehmen verschließen. Vor dem Servieren Gläser vorsichtig schütteln, um den Salat mit dem Dressing zu mischen.



KÜCHEN-WIKI: T WIE TOFU

Dass auch in Europa Soja für Tofu angebaut wird, war mir lange gar nicht bewusst. Bis ich eine Reportage über deutschen Sojaanbau in Süddeutschland las. Seitdem kaufe ich bevorzugt heimisch, beispielsweise von Taifun Tofu (Bioladen) oder Berief (den gibt es sogar häufig schon im Supermarkt).

Den gewürfelten Tofu packe ich übrigens immer ganz nach unten ins Glas, dann „mariniert“ er schön im Dressing.



FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- 300 g Quinoa
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Salatgurke
- 250 g Halloumi
- 200 g Pimientos de Padrón
(Bratpaprika)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bio-Limette
- Chiliflocken

Für das Spinat-Sesam-Dressing

- 80 g Babyspinat
- 50 g Tahin (Sesampaste; Glas)
- 4 EL Limettensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 26 g E, 31 g F, 52 g KH, 630 kcal

1 Quinoa in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen und ausquellen lassen. Salatgurke waschen, putzen und würfeln. Halloumi in mundgerechte Stücke zupfen. Bratpaprika waschen, gut abtropfen lassen, putzen und in grobe Ringe schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin 3–4 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz würzen und herausnehmen. Im heißen Bratfett Halloumi unter Wenden goldbraun braten, ebenfalls herausnehmen. Quinoa gegebenenfalls abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Limette heiß waschen und in Spalten schneiden.

3 Für das Dressing Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Mit Tahin, Limettensaft, Agavendicksaft und 100 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier kleine Schraubgläser verteilen, verschließen.

4 Quinoa mit Gurke mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Lunchboxen verteilen. Halloumi und Paprika daraufschichten. Mit Chili bestreuen. Limettenspalten zufügen. Boxen gut verschließen und mit Dressing kalt stellen. Kurz vor dem Servieren Limettenspalten über dem Salat auspressen und Dressing darauf verteilen.



QUINOA-HALLOUMI-PREP mit Pimientos





FAULENZER-NUDELPAUSCHEN

auf Feta-Paprika-Creme

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Salat

- **300 g Kitharaki**
(reisförmige Nudeln;
ersatzweise Risoni)
- **Salz**
- **300 g TK-Edamame**
- **125 g getrocknete Tomaten**
(in Öl)
- **1 Packung TK-Kräuter-**
mischung mit Zwiebeln (80 g)

Für die Feta-Paprika-Creme

- **200 g Feta**
- **200 g fettreduzierter Frisch-**
käse (0,2% Fett)
- **2 EL Aivar** (würzige Paprika-
paste; Glas)
- **3 EL weißer Balsamico-Essig**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion

ca. 33 g E, 28 g F, 66 g KH, 660 kcal

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Inzwischen Edamame separat in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken und ebenfalls auskühlen lassen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 Für die Creme Feta zerbröckeln. Mit Frischkäse, Aivar und Essig fein pürieren. Eventuell mit etwas Wasser flüssiger rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Fetacreme auf vier Einmachgläser (à ca. 500–600 ml Inhalt) verteilen. Gefrorene Kräuter daraufstreuen. Nudeln, Edamame und Tomaten nacheinander daraufschichten. Salat gut verschlossen bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Essen vermischen.

FORTGESCHRITTENER FAULTIERMODUS

Das könnte für Ihren Geschmack noch schneller gehen? Okay! Dann sind Nudeln und Edamame raus. Übergießen Sie stattdessen Couscous und TK-Erbsen mit kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher). Der Couscous sollte gerade damit bedeckt sein. Sobald das Dressing fertig ist, Couscous mit einer Gabel auflockern und salzen. Erbsen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Alles einschichten – und fertig!

IMPRESSUM**VERLAG**

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V.i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

REDAKTION

Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Brigitte Keseneheimer (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Banderob

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer

CVD

Timm Kremer

SCHLUSSREDAKTION

Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION

Sylwia Kubus

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit
u. a. mit Food Centrale und Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH

Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG**ZEITSCHRIFTEN**

Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE

Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK

Svoboda Press s.r.o.,
Sazecká 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Salat“ kostet im Einzelhandel 7,50 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)



DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

SWEET



OBSTSALAT NACH SCHEMA F(RUCHT)

Man nehme pro Person: 250–300 g Früchte nach Wahl (linke Seite: Nektarine, Honigmelone, gemischte Beeren; rechte Seite: Gaiamelone, Brombeere). Für das Dressing 50 g Frucht (z. B. Beeren oder Mango) mit 1 TL Süße (Ahornsirup, Honig, Vanillezucker) sowie 1–2 TL Säure (Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft) pürieren. Dressing und Obst mischen, dann 30–45 Minuten (je nach Größe der Früchte) kalt stellen.

Optional: Accessoires wie ein Cremespiegel oder bunter Zuckercrunch sorgen für das gewisse Etwas auf dem Teller.

ÜBERRASCHUNGS-EFFEKTE

Der Weg zum Wow führt übers Gemüsefach oder Gewürzregal: lieblicher Fenchel, feinherber Kohlrabi, frisch-säuerlicher Staudensellerie, kernige Dukkah, zerstoßene Anissamen oder Chiliflocken bringen überraschende Nuancen ins Schälchen.

ANRICHE-WIKI: FOODSTYLING — LIKE A PRO

Untermalt die Pracht jedes Früchtebouquets, statt alles unter sich zu begraben: ein Cremespiegel aus 250 g Mascarpone, 150 g Naturjoghurt und 1 EL Honig (für 4 Portionen). Top: Farbiges Geschirr sorgt für zusätzlichen Kontrast.

AND STYLISH

COLOUR-CODING

Ob Typ Kunterbunt, Colour-Blocking (wie rechts) oder Monochrom: Spielen Sie wie bei einem Outfit mit Farbkombinationen, um einen Gesamtlook zu erzeugen.

BUNTER CRUNCH 2.0

Bringt Süße, Knusper, Farbe und Frische: 2–3 EL Zucker mit Blättchen von 3–4 Stielen Basilikum oder Minze mörsern. Klappt auch mit Zitronen- oder Orangenabrieb und 1 Prise Salz. Obacht: Erst zum Schluss draufstreuen, sonst schmilzt es dahin.

FRISCHE SCHNITTMUSTER

Beim Kleinschnibbeln von Melonen, Papaya, Mango, Apfel oder Birne gilt: Entscheiden Sie sich bei jeder Sorte für eine klare Form – ob Stift, Spalte, Kegel, Kugel oder Würfel.

OBSTSALAT

WAR LANGE NICHT GERADE EN VOGUE.

DOCH MIT DIESEM FÜNF-SCHRITTE-PLAN GELINGT DER IMAGEWECHSEL VON BRAV ZU TRENDY.



Alice Zaslavsky

JEDER TAG IST EIN SALATTAG!



NIGELLA LAWSON
SCHWÄRMT VON IHR.
YOTAM OTTOLENGHI
FINDET IHRE REZEPTE
UMWERFEND. UND
IN IHRER WAHLHEIMAT
AUSTRALIEN GILT
ALICE ZASLAVSKY
SCHON LANGE ALS
„QUEEN OF VEG“.
MIT IHREM NEUEN BUCH
VERBREITET SIE DIE
BOTSCHAFT: SALAT IST
ALLES ANDERE ALS
LANGWEILIG! VIER
IHRER FARBENFROHEN
KREATIONEN HAT
SIE UNS MITGEbracht –
UND DIE STRAHLEN,
GENAU WIE IHRE
ERFINDERIN, SOFORT
GUTE LAUNE AUS.

Alice Zaslavsky absolvierte vor einigen Jahren einen Kochlehrgang bei einem Sternekoch, nahm danach an „Masterchef Australia“ teil – und ging nicht mehr zurück in ihren Job als Lehrerin. Ihre Kochbücher sind mittlerweile internationale Bestseller, und in ihren Shows in Radio und Fernsehen verbindet sie ihren neuen Beruf als „Food-Guru“ mit ihrem alten.

Text & Interview: Brigitte Kesenheimer

Der Ausspruch, dass man mit Salat keine Freunde findet, verfolgt Alice, seit Homer Simpson diesen verhängnisvollen Satz in Staffel 7, Folge 5 sagte (als Lisa Vegetarierin wurde). Nun waren die 1990er auch nicht besonders nett zu Salat, findet Alice (siehe weiter unten).

Sie supportet daher die Generation Salat 2.0. Bei der Salat alles Mögliche sein kann: gegartes oder rohes Gemüse, Blattgemüse, Saaten und Körner, Getreide, Nüsse, Käse, Obst – was man eben mag.

Ihr Motto: Mit Salat findest du Freunde – wenn du eine ganze Ladung davon auf einem Grillfest auffährst, wenn du knackiges Grünzeug zu grandiosen Hauptgängen anbietest oder wenn du Vorräte und Reste in ein entspanntes Essen auf dem Sofa verwandelst.

Welche Fehler man vermeiden sollte, welche Zutat gerade unverzichtbar ist und wie Zwiebeln mal knackig und mal mild werden – das verrät Alice Zaslavsky im exklusiven SO SCHMECKT-Interview.

Alice, manche Leute sagen, Salat hat nichts mit Kochen zu tun. Was entgegnest du denen?

ALICE ZASLAVSKY: Leider gibt es viele Salatrezepte, die sich eher wie eine dröge Montageanleitung anfühlen und nicht wie „Kochen“. Aber alles, was später gegessen wird, ist Kochen! Aus diesem Grund sind Salate auch so super für Kochanfänger. Und wenn du einen Salat gefunden hast, den du magst, wirst du ihn immer wieder zubereiten. Nein, kochen!

Was spricht für einen Salat als Hauptmahlzeit?

Ich liebe Salate, weil das Verhältnis zwischen Aufwand und Ergebnis stimmt.

Es geht mehr um die Zusammenstellung als um Kochtechniken. Und das Geheimnis liegt in der Summe der Teile. Wie beim Outfit entscheiden oft Accessoires, also die kleinen Sachen, ob das Ergebnis stimmig ist. Und wie Accessoires können auch beim Salat die kleinen Dinge ausgetauscht werden.

“

WENN MANCHE
MENSCHEN DEN EINDRUCK
HABEN, DASS SALAT
NICHT SATT MACHT, DANN IST
VÖLLIG KLAR, WORAN
DAS LIEGT: ES FEHLT FETT!
OB IN FORM VON
KÄSE, AVOCADO, OLIVENÖL,
NÜSSEN, EINER CREME
ODER DRESSING –
FETT IST DAS GEHEIMNIS
VON SÄTTIGUNG.

“

Als ehemalige Lehrerin willst du nicht nur leckere Rezepte weitergeben, sondern auch anderen etwas „beibringen“. Gibt es denn bei Salaten noch was zu lernen?

Richtig, ich „lehre“ immer. Aber in kleinen, unterhaltsamen Häppchen. Und ich lasse auch immer Neulich zum Beispiel, dass das Schneiden von Zwiebeln einen großen Unterschied in der Art und Weise machen kann, wie wir sie in einem Gericht erleben. Wenn du dir einen milderen Zwiebelgeschmack wünschst, schneide sie gegen die Faserrichtung, um die Fasern aufzubrechen. Wenn du die Zwiebel aber so knackig wie möglich haben möchtest, schneide sie entlang der Fasern.

>

Ob im Fernsehen, auf Instagram (unter @aliceinframes) oder in deinen Büchern: Man merkt sofort, dass du ein fröhlicher Mensch bist. Gibt es einen Salat, der dich traurig macht?

Du hast recht! Ich bin eine ewige Optimistin. Aber wenn es um Salate geht, kann ich schon mal traurig werden, wenn ich trostlos aussehende Exemplare auf Buffets oder in Salattheken entdecke. Die bei spielsweise hauptsächlich aus schlappen Blättern und matschigen Tomaten bestehen. Am liebsten würde ich dann losziehen und sie aufpeppen. Mit gebratenem Gemüse, etwas Käse, Olivenöl und vielleicht einem Spritzer Zitrone (die soll ja nicht nur als Deko rumliegen!).

Wenn wir schon beim Thema Buffet und Party sind: Was sind die drei größten Fehler bei Partysalaten?

Erstens: zu frühes Anrichten. Vor allem bei Blattsalaten! Da sollte das Dressing erst kurz vor dem Servieren dazu. Zweitens: zu kleine Schüsseln. In großen Schüsseln verbinden sich die Zutaten besser mit dem Dressing. Danach kann man sie ja immer noch auf Platten oder in anderen Schüsseln präsentieren. Und drittens: nur weißes Geschirr. Farbenfrohe Platten und Schüsseln lassen Salate gleich so viel besser aussehen! Es braucht auch keine teuren Stücke dafür. Ich suche meine auf dem Flohmarkt (und nehme gern Vintage- oder Retrostücke). Von einer Stylistin habe ich gelernt: Such dir zuerst eine Grundfarbe aus und bleib dann in diesem Farbschema.

Gibt es eine Zutat, die gerade voll im Trend ist? Früher waren es ja mal getrocknete Tomaten ...

Oh, das war in den Neunzigern. Die waren nicht gerade nett zu Salat. Es gab langweilige Salatblätter, fettarme Dressings, zu viele getrocknete Tomaten. Kein Wunder, dass niemand scharf auf Salate war. Bei mir sind heute geröstete Paprika und andere Antipasti willkommen. Ich liebe meinen Salat aus der Speisekammer, um all die Paprika und anderen Dinge aus den Gläsern im hinteren Teil des Schranks aufzubrauchen. Im Moment stehen auch viele auf Essiggurken. Und dem ich kann nur zustimmen! Vor allem bei Dillgurken! Die tauchen in meinem Buch daher auch gleich mehrfach auf ... •

“

BEIM GEMÜSE-SCHNEIDEN GILT DIE FAUSTREGEL: JE KLEINER DIE STÜCKE ODER SCHEIBEN, DESTO KÜRZER DIE ZEIT BIS ZUM VERZEHR. WENN DU ALSO DEN SALAT SOFORT SERVIEREN MÖCHTEST, DANN SCHNEIDE DAS GEMÜSE RECHT KLEIN, DAMIT DAS DRESSING SCHNELL EINZIEHEN KANN.

66

CHINAKOHLSALAT

mit süßscharfem Mohn-Dressing



Für das Honig-Mohn-Dressing

- **½ kleine rote Zwiebel**, fein gehackt oder gerieben
- **2 TL scharfer Senf**
- **125 ml Apfelessig**
- **2 EL flüssiger Honig**
- **2 TL Mohnsamen**
- **1 TL Salzflocken**
- **125 ml neutrales Öl**, z. B. Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
- **Salz**
- **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Für den Salat

- **500 g Rotkohl**, in feine Streifen geschnitten

- **500 g Chinakohl**, in feine Streifen geschnitten
- **½ kleine rote Zwiebel**, in feine Streifen geschnitten
- **2 süßsaurer Äpfel**, in feine Streifen geschnitten und mit **Zitronensaft** benetzt

Zum Abschluss

- **Handvoll Petersilienblätter**, in feine Streifen geschnitten
- **2 EL winzige Schnittlauchröllchen**

1 Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubdeckelglas geben und kräftig durchschütteln – wie einen Cocktail. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und im Schraubdeckelglas beiseitestellen, damit die Aromen sich entfalten und der Mohn etwas aufquillt.

2 Rotkohl, Chinakohl, Zwiebel und Äpfel in einer großen Schüssel vermengen. Dressing noch einmal durchschütteln, die Hälfte über den Salat gießen. Sorgfältig untermengen. Nach Belieben mehr Dressing zufügen oder den Rest im Kühlschrank lagern und anderweitig verwenden.

3 In eine Servierschüssel umfüllen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.



“

WARUM SALATE SO TOLL SIND?
SIE SIND WAS FÜR KOCHTECHNISCH UNGEÜBTE.
MAN KANN SIE MORGENS,
MITTAGS ODER ABENDS GENIESSEN.
SIE KÖNNEN IMMER ZUM EINSATZ KOMMEN:
ALS LUNCH FÜRS BÜRO, ERFRISCHUNG
AN HEISSEN TAGEN UND ERGÄNZUNG
ZU HAUPTGERICHTEN.

“

KAROTTEN-WILDREIS-SALAT

mit Marmeladen-Dressing

Für den Salat

- 2–3 Lorbeerblätter
- 2–3 Knoblauchzehen, geschält
- 200 g Wildreis, gewaschen
- 2 Bund Karotten, abgebürstet
- 60 ml natives Olivenöl extra plus etwas mehr zum Beträufeln
- 1 TL Kämmelsamen, leicht zerstoßen
- 1 bunter Stielmangold, Stiele abgetrennt und beiseitegelegt, Blätter zerzupft

Für den eingelegten Mangold

- 125 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 1 TL Zucker
- 1 EL Salzflocken
- 1 TL Kämmelsamen
- 4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stück Bio-Orangenschale

Für das Marmeladen-Dressing

- 60 ml natives Olivenöl extra
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
- 1 Stück Ingwer (3–4 cm), fein gerieben
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 EL Orangenmarmelade
- 40 g Korinthen

- 1 TL Salzflocken
- 1/4 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Abschluss

- 10 Petersilienblätter, grob gehackt
- 50 g Ricotta salata, gehobelt (ersatzweise frischer Ricotta)



3 Für die Mangoldmarinade Essig, 125 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze aufkochen und einige Minuten sanft köcheln lassen.

4 Die Mangoldstiele in 1 cm große Stücke schneiden, dicke Stiele zuvor halbieren. Mit den Gewürzen und der Orangenschale in ein großes Schraubdeckelglas oder ein anderes hitzebeständiges Gefäß geben. Die Marinade darübergießen und zum Abkühlen beiseitestellen.

5 Den Reis abtropfen lassen und die Lorbeerblätter entfernen. Mit den Mangoldblättern wieder in den Topf geben und 1 Prise Salzflocken und 1 EL Olivenöl zufügen. Umrühren, dabei den Knoblauch zerdrücken und alles 10 Minuten dünsten.

6 Für das Marmeladen-Dressing alle Zutaten in einem kleinen Topf erhitzen und ohne Deckel 5 Minuten sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

7 Die Karotten aus dem Ofen nehmen, das Dressing darübergießen und mit der Flüssigkeit in der Form verrühren. Die Reismischung auf einen Teller geben, mit den Karotten belegen, die Flüssigkeit aus der Form darübergießen. Mit abgetropften Mangoldstielen, Petersilie und dem Käse garnieren.

99

DER UNTERSCHIED
ZWISCHEN
SALZFLOCKEN UND
TAFELSALZ IST
IMMENS, GESCHMACK-
LICH, ABER
AUCH OPTISCH UND
HINSICHTLICH
DER TEXTUR. LETZT-
LICH TUT ES JEDES
GROBE SALZ, DAS
WIE SCHNEE-
FLOCKEN AUF DER
OBERFLÄCHE
GLITZERT.

“



KORKENZIEHER-GURKEN mit Gochujang-Dressing

Für den Salat

- 800 g Landgurken
- 1 TL Salzflocken

Für das Gochujang-Dressing

- 2 EL Gochujang
- 2 EL Mirin
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL frisch geriebener Ingwer

Zum Abschluss

- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 großer grüner Chili, in feine Ringe geschnitten
- 1 Päckchen rote Shisokresse oder normale Shisoblätter
- 2 EL gerösteter Sesam
- 2 EL frittierte Schalotten oder Röstzwiebeln

1 Eine Gurke zwischen zwei Essstäbchen legen (damit du sie nicht versehentlich komplett durchschneidest), diagonal einschneiden und die Gurke um 45 Grad drehen. Im Abstand von 5 mm einen weiteren Schnitt machen und wieder drehen. Bis zum Ende der Gurke vorarbeiten und alle Gurken auf diese Weise präparieren. Alternativ mit der Tornadoklinge des Spiralschneiders in Spiralen schneiden. Dann die Gurken mit Salzflocken bestreuen, beiseitelegen. Nach 10 Minuten die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.

2 Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel verquirlen.

3 Die Gurkenspiralen hineinlegen und vorsichtig im Dressing wenden. Mit Frühlingszwiebeln, Chiliringen, Shiso, Sesam und frittierten Schalotten bestreut servieren.



TOMATO TONNATO mit Kapern

Für die Thunfischcreme

- 2 Eier
- 1 Dose (185 g) **Thunfisch in Olivenöl**
- 1 TL Dijonsenf
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Biozitrone
- 1 Knoblauchzehe
- je ¼ TL Salzflocken und sehr grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 60 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Für den Salat

- 2–3 EL in Salz eingelegte kleine Kapern, abgespült und abgetropft
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1,5 kg Ochsenherztomaten
- 1 Handvoll Rucola, gewaschen und getrocknet
- 2 TL gereifter Balsamico-Essig

Zum Abschluss

- 40 g **Parmesan**, gehobelt
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Thunfischcreme Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Eier darin 9 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier mit Thunfisch (inklusive Öl) und den übrigen Zutaten im Standmixer pürieren.

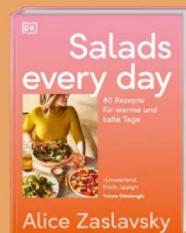
2 Für den Salat die Kapern trocken tupfen und auf mittlerer Hitze in Olivenöl 4–6 Minuten erhitzen, bis sie ihre Farbe ändern und sich öffnen. Abgießen, dabei das Öl auffangen.

3 Die Tomaten mit einem scharfen Messer quer in maximal 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4 Die Thunfischcreme auf einem großen Servierteller verstreichen. Die Tomatenscheiben dekorativ darauf verteilen – das erinnert ein bisschen an Vitello tonnato oder Carpaccio. Rucola darüberstreuen.

5 Erst kurz vor dem Servieren das Kapernbratöl in einer kleinen Schüssel mit dem Balsamico verquirlen, sodass ein Polka-Dot-Muster entsteht. Das Dressing über die Tomatenträufeln und mit Kapern bestreuen.

6 Mit Parmesan bestreuen und mit frisch gemahltem Pfeffer würzen.



Die 80 Rezepte in „**Salads every day**“ sind größtenteils vegetarisch – und reichen von unkompliziert bis spektakulär. Super finden wir das Gemüseregister, um passende Rezepte für Kühl-schranksfundus zu ermitteln. 240 Seiten, Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro.



GLÜCK IN CROSSEN SCHÜSSELN

**MITBRINGSALATE
FÜR GRILLFEST
UND
PICKNICKDECKE**

**TITEL-
REZEPT**



MIE-NUDELSALAT „Spicy Peanut-Chicken“

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für Hähnchen und Marinade

- **2 TL Sambal Oelek**
- **1 EL Ahornsirup**
- **2 EL Sojasoße**
- **Saft von 1 Limette**
- **3 Hähnchenbrustfilets**
(à ca. 180 g)
- **2 EL Öl**

Für den Salat

- **300 g Rotkohl**
- **1 rote Paprikaschote**
- **3–4 Lauchzwiebeln**
- **250 g Möhren**
- **1 kleine Bio-Salatgurke**
- **100 g Radieschen**
- **250 g Mienudeln**
- **8–10 Stiele Koriander**
- evtl. **1 EL gesalzene geröstete Erdnüsse**

Für das Erdnuss-Sambal-Dressing

- **3 EL gesalzene geröstete Erdnüsse**
- **5 EL Erdnussbutter**
- **2 EL Sambal Oelek**
- **Saft von 1–2 Limetten**
- **4–5 EL Sojasoße**
- **2 EL Ahornsirup**

Pro Portion (bei 6)

ca. 39 g E, 27 g F, 49 g KH, 480 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Für die Marinade Sambal Oelek, Ahornsirup, Sojasoße und Limettensaft verrühren. Fleisch trocken tupfen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Hähnchen darin unter Wenden 4–5 Minuten kräftig anbraten. Marinade über das Fleisch geben, Pfanne in den heißen Ofen schieben und Fleisch darin ca. 20 Minuten garen.

2 Für den Salat Kohl, Paprika und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Möhren schälen und waschen. Alles in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

3 Mienudeln nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen.

4 Inzwischen für das Dressing Erdnüsse grob hacken. Mit Erdnussbutter, Sambal Oelek, Saft von 1 Limette, 4 EL Sojasoße, Ahornsirup und 4–5 EL heißem Wasser verrühren. Fleisch noch warm in dünne Scheiben schneiden. Vorbereitetes Gemüse, Nudeln und Fleisch mit dem Dressing mischen. Mit Sojasoße und übrigem Limettensaft abschmecken. Gehackten Koriander unterheben und nach Belieben mit Erdnüssen bestreuen.

SOMMER, SONNE, GRILLAROMEN

Der Grill ist schon an? Dann lässt sich das Hähnchen auch hier kross brutzeln. Wichtig, damit die Glasur nicht zu dunkel wird: Hähnchenfilets bei direkter Hitze (über der Glut) ca. 2 Minuten pro Seite angrillen – und dann erst die Marinade draufpinseln und bei indirekter Hitze zu Ende gären.

PERLCOUSCOUS-PICKNICK

mit Brombeeren und Feta

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

Für den Salat

- **300 g Perl Couscous**
(ersatzweise Perlgraupen)
- **Salz**
- **2 rote Zwiebeln**
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **250 g Brombeeren**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **1 Bund Dill**
- **1 Granatapfel**
- **200 g Feta**

Für das orientalische Knoblauch-Zitronen-Dressing

- **2 Knoblauchzehen**
- **6 EL Zitronensaft**
- **1–2 TL Dattelsirup**
(ersatzweise Honig)
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **5 EL Olivenöl**
- **Salz**

Pro Portion

ca. 12 g E, 15 g F, 42 g KH, 370 kcal

1 Couscous in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden oder hobeln, mit Zitronenschale und etwas Salz bestreuen, ziehen lassen. Brombeeren verlesen, eventuell waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und bis auf 2–3 Stiele zum Garnieren hacken. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen, dabei weiße Innenhäute entfernen.

3 Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Dattelsirup, Kreuzkümmel und Paprika verquirlen. Öl in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen. Mit Salz abschmecken.

4 Vorbereitete Salatzutaten mit dem Dressing mischen und abschmecken. Feta grob zerkrümeln und mit restlichem Dill darüberstreuen.

DA HABT IHR DEN SALAT!

Wer sein leckeres Mitbringsel so ankündigt, kann schon mal erstaunte Blicke ernten. Denn der Spruch wird ja eher in unangenehmen Situationen verwendet. Der Grund ist ganz einfach: Salate sind ein bunter Mix von Zutaten und steht so gesehen sinnbildlich für ein kleines Missgeschick oder Durcheinander.





CHOPPED SALAD

mit Brokkoli und Kernen

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Für den Salat

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Pinienkerne
- 4 Stiele Petersilie
- 500 g Brokkoli
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Elstar)

Für das Apfel-Senf-Dressing

- 2 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- 1–2 TL Apfeldicksaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Pro Portion (bei 6)

ca. 7 g E, 16 g F, 14 g KH, 245 kcal

1 Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Brokkoli waschen, abtropfen lassen. Nicht in separate kleine Röschen teilen, sondern den ganzen Kopf von oben nach unten mit einem scharfen Messer scheibchenweise herunterschneiden. Nach Belieben Strunk schälen, fein würfeln. Paprika putzen, waschen und fein würfeln.

2 Für das Dressing Senf mit Essig, Apfeldicksaft, Öl, 1 TL Salz und Pfeffer verquirlen. Mit Brokkoli und Paprika mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

3 Äpfel waschen, trocken tupfen und Fruchtfleisch rundherum bis zum Kerngehäuse grob raspeln. Unter den Salat heben und abschmecken. Mit Kernen und Petersilie bestreuen.



MOZZARELLA-MELONEN-BUFFET

mit Chilikichererbsen und Liebstöckelpesto

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

Für den Salat

- 1 Dose gegarte Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehne
- 2 Chilischoten
- 2 Stiele Koriander
- 2 EL Panko (oder Semmelbrösel)
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL brauner Zucker
- 500 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 250 g Honigmelonenfruchtfleisch
- 3 EL Zitronensaft
- 250 g Büffelmozzarella
- evtl. etwas Minze, rotes Basilikum und essbare Blüten

Für das Liebstöckelpesto

- 1 Bund Liebstöckel (ersatzweise glatte Petersilie)
- 1 Knoblauchzehne
- 60 g Mandeln
- 75 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 19 g E, 45 g F, 34 g KH, 645 kcal



1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten waschen, putzen, entkernen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch mit Chili, Koriander und Panko mischen. Mit Salz würzen.

2 Kichererbsen in einer Pfanne in heißem Öl ca. 5 Minuten unter Wenden rösten. Chilimix unterheben. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren und abkühlen lassen.

3 Aus den Melonen nach Belieben mit einem Ausstecher Kugeln ausschneiden oder das Fruchtfleisch

würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Mozzarella abtropfen lassen und grob zerteilen.

4 Für das Pesto Liebstöckel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen, grob hacken. Mit Liebstöckel und Mandeln pürieren. Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pesto auf eine Platte streichen. Melonenkugeln, Mozzarella und Chilikichererbsen darauf anrichten. Mit Kräutern und Blütenblättern bestreuen.



GREEN-GODDESS-SLAW

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für das Avocado-Cashew-Dressing

- **100 g Cashewkerne**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **1 Bund Estragon**
- **½ Bund Petersilie**
- **½ Bund Koriander**
- **½ Bund Basilikum**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 reife Avocado**
- **150 g griechischer Sahnejoghurt**
- **Saft von 1 Zitrone**
- **2 Sardellenfilets (in Öl)**
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**

Für den Salat

- **500 g Spitzkohl**
- **Salz**
- **1 Bio-Salatgurke**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 grüne Jalapeñoschote**

Pro Portion bei (6)

ca. 8 g E, 17 g F, 13 g KH, 250 kcal

1 Für das Dressing Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen.

2 Für den Salat Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit ½ TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 1 Minute kräftig durchkneten. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Jalapeño halbieren, putzen und entkernen. Schote sehr fein hacken. Alles zum Kohl geben.

3 Für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kräuter grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Cashewkerne abtropfen lassen. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alles mit Joghurt, 3 EL Zitronensaft, abgetropften Sardellen und Olivenöl fein pürieren. Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Salat und Dressing vor dem Servieren mischen, mit beiseitegestellten Kräutern garnieren.



SPITZFINDIGKEITEN IM KOHLIVERSUM

„Erfunden“ hat den Spitzkohl der Schwaben und nennt ihn stolz „Filderkraut“. Als lokale Spezialität, die auf einer fruchtbaren Höhe in Baden-Württemberg wächst, hab ich den Exportschlager „vom Ländle“ erstmals im Studium nahe Hohenheim (Stuttgart) wahrgenommen.

Das Besondere: Die Sommersorte ist früh erntefertig, dazu milder und bekömmlicher als Weißkohl, mit zarteren Blättern, die herrlich nussig-aromatisch schmecken und hier super zum Cashew-dressing passen.

Carla, die im Salatbett zu Hause ist

MITBRING-ZUPFBROT à la Antipasti-Lauge

FÜR 8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



- 100 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 100 g Feta
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 750 g TK-Laughengebäck (ca. 15 Brötchen, Minibaguettes oder Knoten)
- 2 EL Olivenöl
- Backpapier

Pro Portion

ca. 10 g E, 12 g F, 65 g KH, 410 kcal

1 Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Oliven halbieren, Tomaten klein schneiden. Feta klein zerbröckeln. Alles mit italienischen Kräutern mischen. Eine Kastenform (30 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Gefrorenes Laugengebäck mit dem Olivenmix hineinschichten. Ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Laugengebäck mit Öl beträufeln und im heißen Ofen 35–40 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und in Stücke zupfen.



SCHNELLER DIP DAZU?

Für den passenden Dip 30 g getrocknete Tomaten (in Öl) abtropfen lassen und fein hacken. 200 g weichen Feta in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit 100 g griechischem Sahnejoghurt mischen. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken und untermischen. Tomaten und 1 EL Tomatenmark zugeben und alles fein pürieren. Mit edelsüßem Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

BRÖTCHENSONNE

Typ „Käse
trifft Kräuterbutter“

FÜR 18 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE
+ WARTEZEIT

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL + etwas Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 500 g + etwas Weizenmehl
(Type 550)
- Salz, Pfeffer
- 200 g Mozzarella
- 100 g Butter
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Rosmarin
- ½ Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen

Pro Stück

ca. 5 g E, 8 g F, 21 g KH, 185 kcal



1 Hefe, 2 EL Olivenöl und Zucker in 300 ml warmem Wasser verrühren, bis sich die Hefe auflöst. 500 g Mehl und 1 TL Salz in eine große Schüssel geben, mit dem Hefemix zu einem groben Teig vermengen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 10 Minuten kräftig kneten, bis er glatt und elastisch ist. In eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

2 Mozzarella abtropfen lassen und in 18 Würfel schneiden. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einer Teigkarte in 18 Stücke teilen. Jeweils zur Kugel formen und etwas flach drücken. Je 1 Mozzarellawürfel daraufsetzen, Teig darum verschließen.

3 Brötchen mit etwas Abstand zueinander in eine geölte, ofenfeste Pfanne oder Springform (26 cm Ø) setzen. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen Butter schmelzen. Kräuter waschen,

trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Kräutern unter die Butter rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Brötchenoberfläche mit $\frac{2}{3}$ Kräuterbutter bestreichen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit übriger Butter bestreichen und lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.



SPARGELPLATTE „TRICOLORE“

mit Tomaten und Mozzarella

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

Für das Basilikumpesto

- 2 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 40 g geriebener Parmesan
- ca. 80 ml Olivenöl
- 1–2 EL Zitronensaft

Für den Salat

- 600 g grüner Spargel
- Salz, Pfeffer
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl

Pro Portion

ca. 12 g E, 37 g F, 8 g KH, 425 kcal

1 Für das Pestodressing Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Knoblauch mit Pinienkernen und ½ TL Salz im Mixer zerkleinern, dann ⅔ Basilikum untermixen. Parmesan und 80 ml Olivenöl zufügen und kurz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, bei Bedarf noch etwas mehr Öl zugeben.

2 Für den Salat Spargel putzen, Stangen im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargelstangen nach Bedarf halbieren, darin rundherum kurz anbraten. Salzen, pfeffern und auf einer Platte anrichten. Tomaten, Mozzarella und Zwiebelstreifen darauf verteilen und mit der Hälfte des Pestodressings beträufeln. Mit übrigem Basilikum bestreuen. Restliches Dressing dazu reichen.

ALL-IN-ONE-NUDELSALAT

„Curry up!“

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **500 g kurze Röhrennudeln** (z. B. Mezzi Rigatoni)
- **Salz**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **2 Knoblauchzehen**
- **4 EL Olivenöl**
- **500 g Schweinehack**
- **3 getrocknete Chilischoten**
- **ca. 2 EL Madras-Currypaste**
- **Zucker**
- **2–3 Bund Schnittlauch**
- **1 großes Bund Lauchzwiebeln**

Pro Portion (bei 8)

ca. 19 g E, 19 g F, 45 g KH, 430 kcal

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig-braun braten. Ingwer und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Chilis im Mörser zerreiben, zufügen und Pfanne vom Herd ziehen.

2 Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Currysauce zum Hack geben, mit Salz und Zucker würzen, gut mischen und kräftig abschmecken (siehe Tipp).

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nudeln mit Hackfleischmix, Lauchzwiebeln, Schnittlauch und 2 EL Olivenöl mischen und abschmecken.



FERN(K)ÖSTLICHES REISESOUVENIR

Die Kombi aus Nudel, Hack und Curry begegnete mir einst am Hotelbuffet in Indien – und wurde vom Urlaubs- zum gefragten Partymitbringsel. Damit's so richtig „fingerlickin' good“ wird, sollte die Hackmasse nach der Currysugabe deutlich überwürzt anmuten – also eine Schippe zu salzig, zu scharf und merklich süß sein – weil kein weiteres Dressing dran kommt.

Dazu gibt es einen Mangolassi: Für 4 Gläser 350 g reifes Mangofruchtfleisch mit dem Saft von 1 Limette, 300 g Naturjoghurt und 100 ml Milch cremig pürieren, mit 1 Prise Salz, gemahlener Kurkuma und Zimt abschmecken. Mit Minze und Eiswürfeln servieren.

Jana,

für die der Urlaub erst gut wird, wenn ein neues Rezept mit nach Hause reist



SPÄTZLEBOWL

mit gebräuntem Fleischkäse

FÜR 6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT



Für den Salat

- 300 g Spätzle (getrocknet)
- Salz
- 1 Bund Radieschen
- 250 g Bio-Salatgurke
- 100 g Babyspinat
- 250 g Fleischkäse
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Schnittlauch

Für das Süßer-Senf-Dressing

- 3 TL süßer Senf
- 2 EL Ahornsirup
- 6 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Pro Portion

ca. 13 g E, 19 g F, 38 g KH, 400 kcal

DER DRESSING-CODE

Beim Brainstorming für dieses Heft war sich das EAT-CLUB-Team einig: Salatdressing schmeckt nirgendwo besser als im Restaurant. Aber warum ist das so? Unsere Mutmaßung: Küchenchefs gehen beim Abschmecken weniger sparsam mit einer wichtigen Zutat um. Für den perfekten Dreh braucht es nämlich drei Komponenten: Öl, Säure – und Süße! Das kann Zucker, aber auch Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Marmelade oder frisches Obst sein.

1 Spätzle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen, klein würfeln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

2 Für das Dressing Senf, Ahornsirup und Essig verquirlen. Öl in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten damit mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3 Fleischkäse in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischkäse darin unter Wenden anbraten. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Salat abschmecken, mit Fleischkäse mischen und mit Schnittlauch bestreuen.

Für die Salatspieße

- 1 Packung Tortelloni (250 g; Kühlregal)
- Salz
- 125 g Mini-Mozzarellakugeln
- 80 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 150 g Kirschtomaten
- ca. 4 Stiele Basilikum
- 80 g italienische Salami (in Scheiben)
- ca. 10 lange Holzspieße

Für das Chili-Orangen-Dressing

- ½ TL getrocknete italienische Kräuter
- ½ TL Chiliflocken
- 4 EL Olivenöl
- 1–2 EL frisch gepresster Orangensaft
- Salz

Pro Portion

ca. 6 g E, 10 g F, 8 g KH, 160 kcal

1 Tortelloni nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen. Oliven halbieren. Tomaten waschen, abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Salamischeiben kleiner falten. Alles abwechselnd auf Holzspieße stecken, auf eine Platte legen.

2 Für das Dressing getrocknete Kräuter, Chiliflocken, Öl und Orangensaft verquirlen, mit Salz abschmecken. Spieße damit beträufeln.

ITALIENISCHE NUDELSALATSPIESSCHEN mit Orangendressing

FÜR CA. 10 STÜCK //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



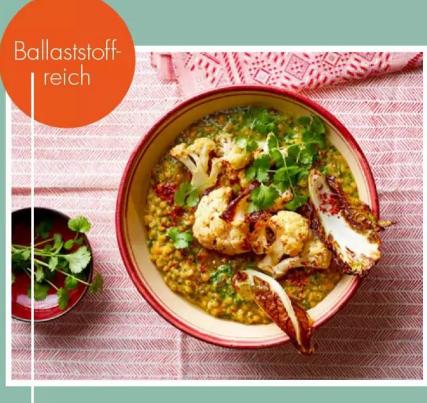
Demnächst im



So schmeckt GESUND

GARANTIERT KÖSTLICHE WOHLFÜHLKÜCHE
MIT DER VOLLEN NÄHRSTOFFPOWER
UND DEN BESTEN ZUTATEN FÜR EIN LANGES,
GESUNDES UND GENUSSREICHES LEBEN

Erscheint am
**15. AUGUST
2025**



Gut für Darmflora, Immunabwehr und Nährstoffaufnahme: Linsen-„Dal-leluwa“ mit Röstblumenkohl und fix gebackenem Ballaststoffbrötchen knackt bereits das tägliche Ballaststoff soll.



Hello, Longevity! Antientzündliche Veggiegerichte wie Röstgemüsebowl mit Brokkoli, Tomate und Kichererbse auf Erbsen-Kräuter-Mus.



Proteine satt: dank dem cremigen Kokoscurry mit Chicken und Brokkolini.



Tees selber mischen:
Ob zum Ankurbeln des Stoffwechsels, Schutz der Zellen oder Stabilisieren des Blutzuckers.



40%

SPAREN SOMMERRABATT

Ihr exklusiver

SOMMERRABATT



+
GRATIS
E-PAPER

Jetzt bestellen:

WWW.EATCLUB.DE/SPARABO



Ihr Rabatt-Code: **SCHMECKT40**

Gültig bis zum 31. August 2025

Rabatt-Code im Warenkorb in das vorgesehene Feld eingeben

So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 48,00 € inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Angebot gilt nur in Deutschland.

So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Lesen Sie
„So schmeckt“
6 Hefte für nur
28,80 €
statt ~~48,00 €~~

Ihre Vorteile:
40%
Ersparnis
Gratis
E-Paper
Nach dem
1. Jahr
jederzeit
kündbar

WAS 'N SCHÄUMCHEN



DER BLANC DE NOIR SEKT BRUT
VON TINA PFAFFMANN & SO SCHMECKT FÜR 14,90 €

SO SCHMECKT EDITION

EATCLUB.TINA-PFAFFMANN.DE
ODER DIREKT HIER BESTELLEN:



So schmeckt