

SALATE: SCHRITT FÜR SCHRITT

*Frische Beilage oder vollständige Mahlzeit – ein Salat kann beides ein.
Mit diesen Vorschlägen werden Salate in jedem Fall bunt, gesund und einfach lecker.*

1.

ERSTKLASSIGES GEMÜSE

Ein Salat sollte zu einem Drittel aus Obst und Gemüse bestehen, damit er die nötigen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthält. Wählen Sie Kopfsalat oder einen anderen Blattsalat und/oder ein oder zwei Gemüsesorten als Basis – alles von sehr guter Qualität.



2.

KOHLNHYDRATE

Geben Sie Ihrer Salat- bzw. Gemüsebasis mehr Substanz, indem Sie stärkehaltige Nahrungsmittel wie Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln (mit Schale), Couscous, Quinoa, Bulgur, Gerste oder Roggen untermischen.



3.

EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT

Wenn der Salat eine Mahlzeit ersetzen soll, fügen Sie eiweißhaltige Nahrungsmittel in kleinen Mengen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte) hinzu. Verwenden Sie hochwertige Fette (Olivenöl, Avocados, Nüsse und Saaten). Sie können Ihren Salat auch mit etwas Käse bestreuen, allerdings erst nach Zugabe des Dressings, damit der Käse nicht zerbröseln.



4.

ETWAS FARBE GEFÄLLIG?

Denken Sie an buntes Obst und Gemüse, z. B. rote, gelbe und grüne Paprikawürfel, Mais, Tomaten in verschiedenen Farben, Weintrauben, Granatapfelkerne, Heidelbeeren etc.



5.

KLEINE KÖSTLICHKEITEN UNTERMISCHEN

In einem Salat die eine oder andere leckere Überraschung vorzufinden, ist immer sehr nett. Zögern Sie also nicht, Ihren Salat mit einigen Stückchen Trockenobst, gerösteten Haselnüssen oder etwas Aufschnitt zu verfeinern.



6.

DIE SAUCE ZUBEREITEN

Ballaststoffreiche Gemüsesorten wie Grünkohl benötigen eher sämige Dressings, während eine leichte Vinaigrette am besten zu zarten Salatblättern passt. Peppen Sie Ihre Dressings auf, indem Sie sie mit frischen Kräutern, Piment, Kapern, Sardellen, Oliven, Gewürzen, zerdrücktem Knoblauch oder auch mit Ölen und Essigen in verschiedenen Geschmacksrichtungen verfeinern.



7.

JETZT WIRD GEMISCHT!

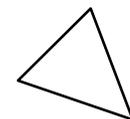
Nach und nach das Dressing zugeben und die Zutaten dabei vorsichtig vermischen – am besten mit den Händen! –, bis alle mit der Salatsauce überzogen sind, aber nicht darin schwimmen.



8.

DIE TEXTUR

Am besten schmecken Salate, wenn sie auch eine knusprige Note haben. Sie können Croûtons, zerkleinerte Tortilla-Chips oder andere herzhafte Kekse und Cracker sowie geröstete Getreidekörner oder Nüsse mit in den Salat geben.



ENTE, ORANGE & WALNUSS

am besten
von November
bis Februar



34

Für 2 Personen

3 EL Walnussöl
2 EL Sherryessig
1 Schuss Orangenblütenwasser (in orientalischen Geschäften)
fein gehackte Schale und Saft von ½ unbehandelten Orange
100 g Entenconfit, faserig gezupft

10 kleine rote Chicoréeblätter
20 g Walnüsse, geröstet und gehackt
1 Handvoll junge Blutampferblätter
1 Orange, Schale und weiße Haut entfernt, in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer (nach Geschmack)



35

Rezept

Öl, Essig, Orangenblütenwasser, Orangenschale und -saft zu einer Emulsion aufschlagen. Die restlichen Zutaten auf einer Servierplatte anrichten.
Mit dem Dressing beträufeln, bis die Zutaten damit überzogen sind.
Nach Belieben salzen und pfeffern. Sofort servieren.

RÄUCHERLACHS & DINKEL

am besten
von Juni
bis September

56



Für 2-4 Personen

- 240 ml Apfelessig
- 2 EL extrafeiner Zucker
- 160 g Salatgurke, längs halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 320 g gegarter Dinkel (oder gegarte Graupen)
- 12 Kirschtomaten, halbiert

- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft (nach Belieben mehr)
- 160 g Räucherlachs, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL gehackte Dillblättchen zzgl. einige Dillzweige zum Garnieren
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

57



Rezept

In einer Schüssel den Apfelessig mit dem Zucker vermischen, dann die Gurken und die Zwiebeln hineingeben. Alles 30 Min. beiseitestellen, dann abtropfen lassen. Dinkel und Tomaten in eine zweite Schüssel geben. Das Olivenöl und den Zitronensaft angießen, dann den Räucherlachs, die abgetropften Gurken und Zwiebeln sowie den gehackten Dill dazugeben und untermischen. Nach Belieben noch Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit einigen Dillzweigen bestreuen und sofort servieren.

KRÄUTER, KERNE, ZITRUSFRÜCHTE



82

Für 2-4 Personen

- 50 ml einfache Vinaigrette (siehe S. 168)
auf Sherryessig-Basis
- 1 große Zitrone, filetiert
- 1 große Orange, filetiert
- 1 große Handvoll Minzeblätter, grob gehackt
- 1 große Handvoll glatte Petersilienblätter, grob gehackt
- 1 kleines Bund Dill, grob gehackt
- 1 kleines Bund Estragon, grob gehackt
- 3 EL Kerne, z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
(oder eine Mischung aus verschiedenen Sorten)



83

Rezept

Die Vinaigrette in eine Schüssel geben und die übrigen Zutaten – mit Ausnahme der Kerne – hinzufügen. Vorsichtig vermengen, bis alles mit dem Dressing überzogen ist. Den Salat mit den Kernen bestreuen und sofort servieren.

AVOCADO & BUTTERNUSSKÜRBIS

90



Für 2-4 Personen

- 180 ml Limetten-Chili-Dressing (siehe S. 174)
- 400 g Butternusskürbis, geschält, entkernt und geraspelt
- 25 g Kürbiskerne
- 2 Avocados
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

91



Rezept

Den Butternusskürbis und die Kürbiskerne in eine Schüssel geben, dann mit dem Dressing beträufeln, bis alles gut damit überzogen ist. Nach Belieben salzen und pfeffern und 10 Min. durchziehen lassen. Die Avocado schälen, längs halbieren und den Kern entfernen, dann in Stücke schneiden. Zum geriebenen Kürbis und den Kürbiskernen geben und noch ein wenig Dressing angießen. Alles vorsichtig miteinander vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sofort servieren.

ROQUEFORT, BIRNEN, SELLERIE & NÜSSE



Für 2–4 Personen

- 2 EL Zitronensaft
- 60 ml Haselnussöl
- ½ TL Salz
- 2 saftige Birnen
- 3 Selleriestangen, in dünne Scheiben geschnitten
- 120 g Walnusshälften
- 180 g Roquefort, zerbröckelt
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)



Rezept

- In einer großen Schüssel den Zitronensaft mit dem Haselnussöl und dem Salz verquirlen.
- Das Kerngehäuse der Birnen entfernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden.
- Die Birnenspalten zusammen mit dem Sellerie und den Walnüssen in die Schüssel geben.
- Alles behutsam miteinander vermengen. Mit Roquefort bestreuen und mit Pfeffer abschmecken.
- Falls nötig, mit Salz nachwürzen. Den Salat auf mehrere Teller verteilen und sofort servieren.

CREMIGER TOMATEN-LINSEN-SALAT



138



Für 2–4 Personen

- 240 g Joghurdressing (siehe S. 170)
- 4 EL fein gehackte Petersilien- oder Korianderblätter
- 450 g gegarte Linsen
- 300 g reife Kirschtomaten (verschiedene Sorten), halbiert
- 2 Handvoll junge Spinatblätter, zerzupft
- 1 großzügiger Schuss Zitronensaft (nach Belieben mehr)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

139



Rezept

Das Joghurdressing mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln, bis alles gut damit überzogen ist. Tomaten und Spinatblätter unterheben. Den Zitronensaft hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Falls die Zeit reicht, den Salat vor dem Servieren 30 Min. durchziehen lassen.

WASSERMELONE & FENCHEL

164



Für 2–4 Personen

800 g Wassermelone, in Stücke geschnitten
100 g Fenchel, fein gehobelt
90 ml Limettensaft
2 grüne Jalapeño-Chilis, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 Handvoll Minzeblätter, gehackt, zzgl. einige Blätter zum Garnieren
Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

165



Rezept

Die Wassermelone und den Fenchel in eine große Schüssel geben. Limettensaft, Chili, Olivenöl und Honig verrühren und über die Melone und den Fenchel träufeln, bis alles damit überzogen ist. Den Salat gut gekühlt und mit einigen Minzeblättern bestreut servieren.