



Michael König

80 Klassiker in 5 Varianten = 400 LIEBLINGSREZEPTE

Alltagstaugliche Gerichte
von Schnitzel und Lasagne
bis Kaiserschmarrn



riva

Michael König

80 Klassiker in **5** Varianten =
400 LIEBLINGSREZEPTE

Michael König

80 Klassiker in **5** Varianten =
400 LIEBLINGSREZEPTE

Alltagstaugliche Gerichte
von Schnitzel und Lasagne
bis Kaiserschmarrn

riva

INHALT



1 SALATE

Kartoffelsalat	16
Möhrensalat	18
Caesar Salad	20
Tomatensalat	22
Nudelsalat	24
Gurkensalat	26
Couscous-Salat	28
Rote-Bete-Salat	30
Blattsalat	32
Feldsalat, Rucola und Co.	34

2 SUPPEN

Gemüsesuppe	38
Chili	40
Hühnersuppe	42
Rindersuppe	44
Tomatensuppe	46
Kartoffelsuppe	48
Kürbis- und Möhrensuppe	50
Eintopf	52



6 NACHTISCH

Joghurt	156
Mousse	158
Vanillepudding	160
Milchreis	162
Tiramisu	164
Tarte	166
Crumble	168
Muffins	170
Blechkuchen	172
Armer Ritter	174
Kaiserschmarrn	176
Pfannkuchen	178
Waffeln	180
Obstsalat	182
Smoothies	184



3

HAUPTGERICHTE

Spaghetti	56
Penne, Farfalle und Co.	58
Gefüllte Pasta	60
Risotto	62
Lasagne	64
Pizza	66
Huhn Spezial	68
Frikadellen	70
Schnitzel	72
Steaks	74
Braten	76
Rouladen	78
Geschnetzeltes	80
Gulasch	82
Curry	84
Paella	86
Gedünsteter Fisch	88
Gebratener Fisch	90
Burger	92
Gefülltes Gemüse	94



4

BEILAGEN UNDSNACKS

Ofengemüse	98
Schmorgemüse	100
Gratins und Aufläufe	102
Reibekuchen	104
Pommes Frites	106
Kroketten	108
Kartoffelpüree	110
Kartoffelpfanne	112
Reis	114
Knödel	116
Polenta	118
Gnocchi	120
Empanadas	122
Tortilla	124
Quiche	126
Omelette	128
Strammer Max	130
Wraps und Crespelle	132
Sandwiches	134
Brot	136

5

SAUCEN

Pesto	140
Salsa	142
Sugo	144
Mayonnaise und Co.	146
Ketchup	148
Aufstriche und Dips	150
Grüne Sauce	152





LIEBE KOCHFREUNDE,

als mich der riva Verlag um ein Konzept für ein Kochbuch mit 80 Gerichten in je fünf Varianten bat, hatte ich gemischte Gefühle. Einerseits war ich begeistert, eine Marktlücke füllen zu dürfen, andererseits hatte ich großen Respekt vor diesem Riesenprojekt.

Leicht verzweifelt erzählte ich Freunden von dem neuen Vorhaben, und viele sagten spontan ihre Unterstützung zu. Dank meiner elf Kochhelden haben wir die 400 Gerichte an sechs Shooting-Tagen gekocht, fotografiert und gemeinsam gegessen. Aus dieser Teamarbeit ist eines meiner schönsten Bücher entstanden. Ich hoffe, Sie haben beim Nachkochen genauso viel Freude wie wir.

Und wenn Sie eine Idee für eine weitere Variante zu unseren Gerichten haben, schreiben Sie sie doch gleich direkt ins Buch. Wir haben auf jeder Rezeptseite extra Platz dafür freigehalten.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht

Ihr Michel König





GUT ZU WISSEN ...

BASICS

Fertigprodukte

Nach Möglichkeit bereiten Sie alle Zutaten, z. B. Gemüsebrühe und Tomatenketchup, selbst zu. Wenn es schnell gehen muss, reichen auch Fertigprodukte.

Fleisch und Fisch

Brauchen Sie vor der Zubereitung nicht zu waschen. Dadurch vermeiden Sie die Verbreitung von möglichen Keimen, und das Lebensmittel wird nicht unnötig gewässert. Sehnen, Knochen und Gräten entfernen.

Gemüse, Salate und Obst

Vor der Zubereitung die Lebensmittel säubern, waschen, trocknen, schälen, entkernen, pellen etc. Aus Platzgründen wird hierauf in den Rezepten verzichtet.

Gewürze

Wenn sie nicht als „frisch“ bezeichnet sind, handelt es sich um getrocknete Gewürze. Soweit möglich Gewürze mit der Mühle mahlen. Das Gericht zum Ende noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

Ofentemperatur

Sofern nicht anders angegeben, verwenden Sie zum Garen im Ofen Umluft. Wer lieber mit Ober-/Unterhitze backt, erhöht die angegebene Temperatur um 20 °C. Um die benötigte Temperatur zum richtigen Zeitpunkt zu erhalten, heizen Sie den Ofen rechtzeitig vor. Im Buch wird auf entsprechende Hinweise aus Platzgründen verzichtet.

Portionsgröße

Die Gerichte sind auf 4 Erwachsene ausgelegt.

Salz und Pfeffer

Wir empfehlen Meersalz und schwarzen Pfeffer, frisch gemahlen aus der Mühle. Bei diesen Grundgewürzen verzichten wir auf Mengenangaben und überlassen es Ihnen, wie salzig und scharf Sie es mögen.

Tiefkühlkost

Sofern nicht anders beschrieben, tauen Sie tiefgekühlte Kost vor Verwendung auf.

Zutatenangaben

Die Zutaten sind mengenmäßig genau angegeben und beziehen sich auf den verwertbaren Teil, d. h. ohne Schale, Kern, Abtropfwasser etc. Hiervon abweichend sind z. B. die Butter zum Einfetten der Auflaufform, das Mehl zur Vorbereitung der Arbeitsfläche und das Wasser zum Auffüllen von Suppen in der Zutatenliste nicht enthalten, sondern werden als in der Küche vorhanden vorausgesetzt.

VORBEREITUNG VON GEMÜSE UND OBST

Ananas

Grüne Blätter abschneiden und die Ananas großzügig schälen. Strunk und die noch verbleibenden Augen herausschneiden.

Apfel, Aprikose, Birne und Pfirsich

Waschen oder dünn schälen. Kerngehäuse entfernen.

Auberginen

Waschen, aufschneiden, gut salzen und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und die Auberginen trocken tupfen.

Avocado

Mit dem Messer halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und entkernen.

Blumenkohl und Brokkoli

Äußere Blätter entfernen, dann waschen. Röschen vom Strunk schneiden. Wenn der Strunk verwendet wird, diesen kreuzweise einschneiden, sodass er beim Blanchieren schneller gart.

Chili- und Paprikaschote

Waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Frühlingszwiebeln und Lauch

Oberer Teil der dunkelgrünen Blätter und das Wurzelende abschneiden. Lauch der Länge nach einschneiden und gründlich zwischen den Blättern waschen.

Granatapfel

In 2 Hälften teilen, mit dem Kochlöffel solange auf die Schale klopfen, bis sich die glibberigen Kerne von selbst lösen. Weiße Fruchthäute entfernen.

Gurken

Waschen oder schälen. Ggf. das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen, damit die Gurke kein Wasser zieht.

Kartoffeln

Waschen oder schälen.

Knoblauch und Zwiebel

Schälen und Enden abschneiden.

Knollensellerie

Schälen, das Wurzelwerk und bräunliche Stellen dabei entfernen.

Kräuter

Waschen, trocken schütteln und entweder mit Stiel bzw. Zweig verwenden oder Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

Kürbis

Hokkaido nur waschen. Andere Sorten wie Butternusskürbis schälen. Halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel heraustrennen und faseriges Fruchtfleisch entfernen.

Mango

Schälen, quer in 2 Hälften schneiden und das Fruchtfleisch vom Kern lösen.

Melone

Halbieren, großzügig schälen und festes Fruchtfleisch entfernen. Ggf. Kerne mit einem Löffel herauslösen.

Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln

Waschen, dünn schälen und die Enden abschneiden.

Pilze

Nach Möglichkeit nicht waschen, sondern nur mit einem Pinsel gründlich säubern. Strunk abschneiden.

Radisheschen

Waschen und Enden abschneiden.

Rhabarber und Staudensellerie

Waschen, die Enden abschneiden und ggf. faserige Haut mit einem Messer abziehen.

Rote Bete

Wasser mit 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 TL Butter und je nach Geschmack mit 1 Zitronen- oder Orangenschale, 1 Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in einem Topf zum Kochen bringen und die Rote Bete je nach Größe 45–60 Min. bissfest garen. Abgießen und die Knollen mit Einweghandschuhen pellen.

Salate

Salatköpfe (Kopfsalat, Chicorée, Radicchio etc.) vor dem Waschen vom Strunk entfernen. Übrige Salate (Rucola, Blattspinat, Mangold etc.) direkt waschen.



Spargel

Schälen (weißen Spargel komplett, grünen Spargel im unteren Drittel), holzige Enden abschneiden. Wasser mit 2 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 TL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen und Spargel bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. bissfest garen.

Tomaten

Waschen und den Stielansatz entfernen. Ggf. entkernen und den Saft leicht ausdrücken.

Wirsing

Halbieren, Blätter vom Strunk trennen und waschen.

BESONDERE ZUTATEN

Aceto Balsamico und Balsamico Bianco

Verwenden Sie hochwertige Balsamessige, da sie vom Geschmack intensiver als herkömmliche Essige sind.

Calamaretti

Kleine Tintenfische, die in der mediterranen und asiatischen Küche weit verbreitet sind. Zur Vorbereitung putzen, Chitin und Innereien aus den Tuben entfernen. Diese längs aufschneiden und waschen.

Chorizo

Feste, grobkörnige Schweinewurst aus Spanien und Portugal, die mit Paprika und Knoblauch gewürzt ist.

Fleur de Sel

Die groben Körner der Salzblüte verleihen Gerichten ein besonders feines Aroma. Passt z. B. zu frischen Blattsalaten, gebratenem Fisch, Kartoffeln und Blechgemüse.

Granatapfel

Exotische Frucht mit vielen Ballaststoffen, Kalium und Vitamin C. Die Kerne des Granatapfels passen gut zu Salaten und Desserts.

Pul Biber

Rote oder schwarze Chiliflocken, die es im türkischen Lebensmittelhandel zu kaufen gibt. In diesem Buch wird der mildere rote Pul Biber verwendet.

Ras el-Hanout

Wörtlich: „Kopf des Ladens“. Eine nordafrikanische Mischung aus ca. 25 Gewürzen, deren Zusammensetzung der Überlieferung nach nur der „Chef des Gewürzladens“ herzustellen vermag. Zutaten sind Anis, Chili, Galgant, Ingwer, Kardamom, Muskat, Nelke und Zimt. Passt u. a. zu Couscous und Fleischgerichten.

KOCHMETHODEN

Ablöschen

Angebratenes Fleisch oder Gemüse mit Flüssigkeit begießen, um den Bratensatz in der Pfanne oder im Topf zu lösen.

Abschrecken

Blanchiertes Gemüse schnell abkühlen, um den Garvorgang abzubrechen.

Aufschlagen

Zutaten wie Eier oder Sahne mit einem Schneebesen oder Handmixer zu einer cremigen Masse schlagen.

Backen (Garprobe)

Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens bzw. Muffins stechen und beim Herausziehen prüfen, ob flüssiger Teig daran klebt. Falls ja, weiterbacken.

Blanchieren

Gemüse in Salzwasser kurze Zeit kochen, sodass es Farbe und Biss behält.

Braten

Fleisch oder Gemüse bei hohen Temperaturen in Pfanne, Topf oder Ofen mit oder ohne Fett garen.

Dünsten

Gemüse oder Obst bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder im Topf mit wenig Fett garen.

Filetieren

Unerwünschte Teile ausschneiden, z. B. Knochen und Sehnen vom Fleisch, Gräten vom Fisch oder Haut und Adern von Orangen.

Häuten (Tomaten)

Tomaten kreuzweise die oberste Hautschicht einschlitzen, in einem Topf mit siedendem Wasser max. 1 Min. garen, abschrecken und Haut mit einem scharfen Messer abziehen.

Karamellisieren

Zucker unter ständigem Rühren am besten mit einem Holzlöffel schmelzen und bräunen.

Kochen (Garzeiten)

In Salzwasser gar kochen: frische Nudeln (3–5 Min.), weiches Gemüse (6–8 Min.), Nudeln und Eier (8–10 Min.), festes Gemüse (10–15 Min.), Reis (10–20 Min.) und Kartoffeln (15–20 Min.).

Passieren

Saucen, Suppen oder Pürees durch ein Sieb drücken, sodass unerwünschte Bestandteile wie Gemüsestücke, Knochen, Gewürze etc. aufgefangen werden.

Rösten

Nüsse und Kerne (z. B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne) unter Rühren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze braten, bis sie gebräunt sind.

Schmoren

Fleisch und Gemüse nach kurzem Anbraten und Ablöschen mit Flüssigkeit garen.

Trennen (Ei)

Methode 1: Eigelb von einer Schalenhälfte in die andere füllen und dabei das Eiweiß in einer Schüssel auffangen.

Methode 2: Ei in eine Schüssel aufschlagen. Eine leere Plastikflasche zusammendrücken, Öffnung an das Eigelb halten, die Hand öffnen und dabei das Eigelb in die Flasche saugen.

Unterheben/Unterziehen

Eischnee, Sahne oder andere Zutaten vorsichtig mit einer Creme, einem Kuchenteig, einem Salat etc. mischen, ohne dabei die Struktur zu zerstören.

Wasserbad

Metallschüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen und darin z. B. Schokolade schmelzen oder Eier schaumig schlagen.

ABKÜRZUNGEN

EL	gestrichener Esslöffel
°C	Grad Celsius
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
Min.	Minuten
mind.	mindestens
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
Pck.	Päckchen
Pr.	Prise
Std.	Stunde
TK	Tiefkühl
TL	gestrichener Teelöffel



KARTOFFELSALAT 16

- Norddeutscher Kartoffelsalat
- Bayrischer Kartoffelsalat
- Steirischer Kartoffelsalat
- Mediterraner Ofenkartoffelsalat
- Pikanter Süßkartoffelsalat

MÖHRENSALAT 18

- Möhren-Apfel-Salat
- Andalusischer Möhrensalat
- Waldorf-Möhren-Salat
- Rote-Linsen-Möhren-Salat
- Orientalischer Möhrensalat mit Kichererbsen

CAESAR SALAD 20

- Caesar Salad
- Caesar Salad mit Lammeilet
- Caesar Salad mit Tomaten und Speck
- Caesar Salad mit Garnelen
- Caesar Salad mit Hähnchenbrust

TOMATENSALAT 22

- Tomaten-Kräuter-Salat
- Tomaten-Wassermelonen-Salat
- Kirschtomaten-Mozzarella-Salat
- Tomaten-Thunfisch-Salat mit Weißen Bohnen
- Tomaten-Spargel-Salat mit Avocado

NUDELSALAT 24

- Nudelsalat
- Nudelsalat Mediterran
- Nudelsalat Caprese
- Nudelsalat Antipasti
- Nudelsalat mit Huhn

GURKENSALAT 26

- Gurken-Dill-Salat
- Gurken-Avocado-Salat mit Dicken Bohnen
- Griechischer Gurken-Tomaten-Salat
- Toskanischer Brotsala
- Gurken-Melonen-Salat mit Minze

COUSCOUS-SALAT 28

- Tabbouleh
- Granatapfel-Couscous-Salat
- Couscous-Salat mit Datteln und Mandeln
- Aprikosen-Couscous-Salat
- Blumenkohl-Couscous-Salat

ROTE-BETESALAT 30

- Rote Bete-Salat mit Birne und Nüssen
- Rote-Bete-Salat mit Orange und Weißen Bohnen
- Rote-Bete-Carpaccio mit Trauben und Schafskäse
- Rote-Bete-Salat mit Forelle und Meerrettichquark
- Rote-Bete-Bulgur-Salat mit Kichererbsen

BLATTSALAT 32

- Kopfsalat mit Joghurt-Dressing
- Sommersalat mit Beeren, Avocado und Ziegenkäse
- Friséesalat mit Kichererbsen, Orangen und Feta
- Frühlingssalat mit Spargel, Parma und Ei
- Kopfsalat mit Lachs, Ananas und Avocado

FELDSALAT, RUCOLA UND CO. 34

- Feldsalat mit Speck und Kartoffel-dressing
- Feldsalat mit Entenbrust und Mango
- Mangold-Spinat-Salat mit Roter Bete und Cranberries
- Salat mit Pilzen, Maronen und Ziegenkäse
- Rucola mit Ofenkartoffeln, Paprika und Oliven

SALATE

KARTOFFELSALAT



NORDDEUTSCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln /
200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 3 Eier /
100 g Cornichons im Glas /
150 g Schmand / 100 g Delikatess-
Mayonnaise / 50 g Joghurt / Salz /
Pfeffer / 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salz-
wasser garen, abgießen und abkühlen
lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben
schneiden und in einer großen Schüssel
mit Brühe übergießen.

Eier hart kochen, pellen und klein
würfeln. Cornichons abtropfen lassen, den
Sud dabei auffangen. Cornichons in dünne
Scheiben schneiden. Beides zu den Kartof-
feln geben.

Für das Dressing Schmand, Mayon-
naise, Joghurt und 4 EL Gurkensud
mischen. Salzen und pfeffern. Mit Salat
vermengen und mind. 30 Min. durchziehen
lassen. Schnittlauch fein hacken und darü-
ber streuen.



BAYRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kar-
toffeln / 200 ml Gemüsebrühe
(S. 38) / 4 EL Weißweinessig /
1 TL scharfer Senf / Salz / Pfeffer /
1 Mini-Salatgurke / 1 Bund Radies-
chen / 2 rote Zwiebeln / 1 Bund
Schnittlauch / 4 EL Rapsöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in
Salzwasser garen, abgießen und ab-
kühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm
dicke Scheiben schneiden und in
eine große Schüssel legen.

Brühe mit Essig, Senf, Salz und
Pfeffer würzen, über die Kartoffeln
gießen und umrühren. Zugedeckt
60 Min. ziehen lassen.

Gurke und Radieschen in feine
Scheiben schneiden. Zwiebeln und
Schnittlauch klein hacken. Alles zu
den Kartoffeln geben und mit dem
Öl untermischen.

STEIRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende
Kartoffeln / 1 Zwiebel / 4 EL
Weißweinessig / 4 EL Rapsöl /
1 TL Senf / Salz / Pfeffer /
200 ml Gemüsebrühe (S. 38) /
50 g Kürbiskerne / 250 g Feld-
salat / 2 EL Kürbiskernöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in
Salzwasser garen, abgießen und ab-
kühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm
dicke Scheiben schneiden und in
eine große Schüssel legen.

Zwiebel klein hacken, mit Essig,
Rapsöl, Senf, Salz, Pfeffer und der
Brühe vermischen und über die
Kartoffeln gießen. Gut vermengt
und zugedeckt mind. 60 Min. ziehen
lassen. Kürbiskerne rösten und mit
dem Feldsalat unter den Kartoffel-
salat heben. Kürbiskernöl darüber
gießen.



MEDITERRANER OFENKARTOFFELSALAT

700 g Rosmarinkartoffeln (S. 99) / 6 EL Salsa verde (S. 152) / 300 g grüne Prinzess-Bohnen / Salz / Pfeffer / 6 frische küchenfertige Calamaretti (à ca. 40 g) / 2 EL Olivenöl / 1 rote Chilischote / 2 Knoblauchzehen / ½ Zitrone / 1 Handvoll frischer Rucola

Rosmarinkartoffeln und Salsa verde miteinander vermengen. Bohnen in Salzwasser 10 Min. kochen, zu den Kartoffeln geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Calamaretti in Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl 1 Min. scharf anbraten. Chilischote in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides zugeben. Zitrone hineinpressen und alles gut durchschwenken. Calamaretti mit den Kartoffeln und dem Rucola vermengen.

PIKANTER SÜSSKARTOFFELSALAT

2 Süßkartoffeln / 2 Knoblauchzehen / 200 g Chorizo / 8 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer / 1 Pr. Zimt / 12 reife Kirschtomaten / 3 Frühlingszwiebeln / 4 EL Balsamico Bianco / 1 TL Senf / 1 TL Honig

Süßkartoffeln in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen vierteln. Chorizo in Scheiben schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Im Ofen 15–20 Min. bei 200 °C garen.

Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. 4 EL Öl langsam unterschlagen. Alle Zutaten mischen.

MÖHRENSALAT

MÖHREN-APFELSALAT

500 g Möhren / 3 kleine Äpfel (z. B. Elstar, Braeburn) / 1 Zitrone / 2 EL Rapsöl / 1 Pr. Rohrohrzucker / Salz / Pfeffer / 2 EL Sonnenblumenkerne

Möhren und Äpfel zu feinen Stiften hobeln und in eine Schüssel geben. Zitrone darüber auspressen. Öl und Zucker hinzugeben und alles umrühren. Zugedeckt mind. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und über den Salat streuen.

ANDALUSISCHER MÖHRENSALAT

500 g Möhren / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 2 Knoblauchzehen / 4 EL Weißweinessig / 4 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer / 4 Zweige Oregano / 1 TL edelsüßes Paprikapulver / 1 TL Kreuzkümmel

Möhren schälen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Möhren zugeben und zugedeckt ca. 8 Min. bissfest garen. Danach in eine Schüssel geben.

Knoblauch sehr fein hacken, mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und den Gewürzen zu den Möhren geben, verrühren und zugedeckt mind. 2 Std. ziehen lassen. Den Salat gelegentlich durchmischen.

WALDORF-MÖHREN-SALAT

2 Äpfel / 500 g Möhren / 250 g Knollensellerie / 1 Zitrone / 2 Frühlingszwiebeln / 6 Walnüsse / 1 Pr. Rohrohrzucker / 100 g Delikatess-Mayonnaise / 50 g Joghurt / Salz / Pfeffer / 1 TL rosa Pfefferkörner

Äpfel mit Schale, Möhren und Sellerie zu Stiften hobeln und in eine Schüssel geben. Zitrone darüber auspressen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Walnusskerne hacken und in einer Pfanne rösten. Beides dazugeben und mit Zucker bestreuen.

Mayonnaise mit Joghurt mischen, salzen, pfeffern und mit dem Salat vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Std. durchziehen lassen. Die Pfefferkörner grob mahlen und über den Salat streuen.

