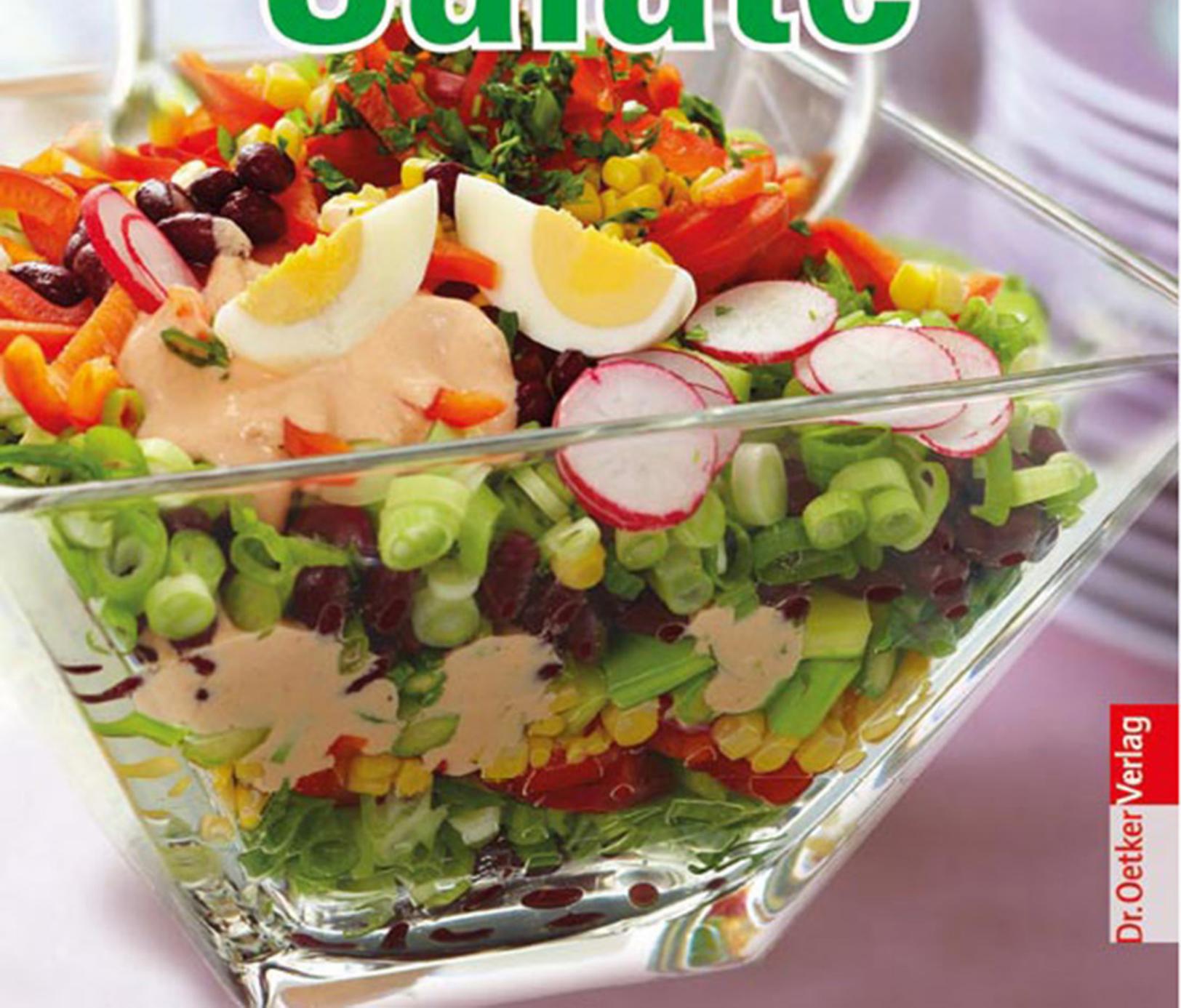


Dr. Oetker

Party

Salate



Party Salate

Mal wieder im Trend? Oder doch der Dauerbrenner auf jedem Buffet?

Ganz gleich ob gerade angesagt oder immer hoch im Kurs: Salate aus großen Schüsseln sind ideal für gesellige Runden.

Bunt gemischt und erstklassig vorzubereiten:

Unsere 70 Salatofferten garantieren, dass jeder Ihrer Gäste geschmacklich auf seine Kosten kommt und Sie als Gastgeber entspannt die Party genießen können.

Mediterraner Mittelmeer-Salat, getoppter Ravioli-Salat, feiner Gemüse-Kartoffel-Salat mit Lachs und karamellisierter Ananas-Kürbis-Salat – überraschen Sie Ihre Partygäste mit genussvollen Salatkreationen, die auch noch satt machen.

Sie haben selbst eine Partyeinladung erhalten und möchten einen Beitrag zum Buffet leisten? Auch kein Problem: Der Kalbfleisch-Bulgur-Salat mit Chutney, der Heringssalat und die Salattorte überstehen auch eine kleine „Reise“.

Weitere Tipps rund um die Salate, zum Zubereiten und zum Mitnehmen, finden Sie direkt auf den Rezeptseiten und auf der [Ratgeberseite](#).

Die leicht verständliche Beschreibung der Rezepte stellt sicher, dass Ihnen die Salat-„Anmache“ gelingt.



Schnelle Salate



Kartoffel- und Nudelsalate



Vegetarische Salate



Salate mit Fleisch



Schnelle Salate

Originell und einfach ist das Motto in diesem Salatkapitel. Linsen machen hier die Bekanntschaft mit Matjesfilets, Chorizo oder Couscous.

Sherry-Essig-Dressing, Tunfischsauce und Frischkäse-Topping sind schnell gerührt und sorgen für die geschmackliche Krönung.

Alle Rezepte sind in maximal 60 Minuten fertig und bereit zum Durchziehen oder Servieren.



Bierknackersalat mit Laugencroûtons

Würzig

Zubereitungszeit: 60 Minuten

12 Portionen

Pro Portion: E: 15 g, F: 45 g, Kh: 27 g, kj: 2382, kcal: 572, BE: 1,5

15 Bierknacker (oder Schinkenbeißer, dünne Rauchenden, etwa 750 g)

3 Bund Frühlingszwiebeln

5 rote Zwiebeln

3 Bund Radieschen

Für die Sauce:

180 ml Weinessig

75 ml Gemüsebrühe

Salz

etwas Zucker

gem. Pfeffer

185 ml Maiskeimöl

3 Köpfe Eisbergsalat

Für die Laugencroûtons:

4-5 Laugenbrezeln oder Laugenbrötchen

etwa 80 g Butter

01 Bierknacker in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

02 Die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Radieschen putzen, abspülen, abtropfen lassen, vierteln oder in Spalten schneiden und mit den Zwiebeln zu den Wurstscheiben geben.

03 Für die Sauce Essig mit Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen und die Sauce mit den vorbereiteten Salatzutaten vermengen.

04 Den Eisbergsalat putzen, abspülen und abtropfen lassen. Die Köpfe vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salatstücke untermischen.

05 Für die Laugencroûtons die Brezeln oder Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Laugengebäckwürfel in der Pfanne unter gelegentlichem Rühren von allen Seiten knusprig braten.

06 Zum Servieren den Salat nochmals durchmischen, abschmecken und die Croûtons dazureichen.

⇒ **Tipps zum Vorbereiten**

* Der Salat kann 2-3 Stunden vor dem Verzehr bis einschließlich Punkt 3 vorbereitet werden und zugedeckt im Kühlschrank stehen.



Tomaten-Bulgur-Salat

Leichter Sommersalat

Zubereitungszeit: 45 Minuten, ohne Durchziehzeit

12 Portionen

Pro Portion: E: 7 g, F: 6 g, Kh: 41 g, kj: 1055, kcal: 252, BE: 3,0

*600 g Bulgur
etwa 1 ¼ l Gemüsebrühe
1 ½ kg Tomaten
450 g Frühlingszwiebeln
1-2 Salatgurken (etwa 525 g)*

Für die Salatsauce:

*etwa 150 ml Zitronensaft
etwa 6 EL Olivenöl
Salz
gem. Pfeffer
3 Msp. gem. Kreuzkümmel (Cumin)
2 Bund Petersilie
1 Bund Minze*

01 Bulgur mit der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung in einem Topf zubereiten. Den garen Bulgur in eine Salatschüssel geben.

02 In der Zwischenzeit die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

03 Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

04 Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Die Salatgurken abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden, Gurken evtl.

schälen. Die Gurken längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

05 Den Bulgur mit 2 Gabeln etwas auflockern. Tomatenstücke, Frühlingszwiebelscheiben und Gurkenwürfel unterheben.

06 Für die Salatsauce 120 ml Zitronensaft mit dem Olivenöl verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen und zugedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

07 Zum Servieren die Petersilie und Minze abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Blättchen fein hacken und unter den Salat heben. Den Salat mit dem restlichen Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und servieren.

Beilage: Der Salat ist lecker zu gegrillten Garnelen oder Fisch.

⇒ **Tipp zum Vorbereiten**

* Der Salat kann gut 2-3 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden und zugedeckt im Kühlschrank durchziehen.



Salattorte

Schon ein Klassiker

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

12 Portionen

Pro Portion: E: 15 g, F: 30 g, Kh: 7 g, kj: 1512, kcal: 361, BE: 0,5

Für die Salattorte:

- 1 kleiner Eisbergsalat*
- 1 Salatgurke*
- 1 Gemüsezwiebel*
- 500 g Tomaten*
- 1 Stange Porree (Lauch)*
- 250 g Kochschinken (in dünnen Scheiben)*
- 5 hart gekochte Eier*
- 1 Bund Radieschen*
- 250 g Gouda*

Für die Salatsauce:

- 350 g Salatmayonnaise*
- 200 g Schlagsahne*
- 5-6 EL Milch (3,5 % Fett)*
- 1 TL Italienische Gewürzzubereitung*
- Salz*
- gem. Pfeffer*
- 1 Prise Zucker*
- 2 EL gehackte Petersilie*
- 6 EL Schnittlauchröllchen*
- 12 Cocktailtomaten*
- 12 kleine Holzspieße*

01 Für die Salattorte Eisbergsalat putzen, halbieren, abspülen und abtropfen lassen. Salat in grobe Streifen schneiden.

02 Die Gurke abwaschen, abtrocknen, die Enden abschneiden und nach Belieben schälen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden.

03 Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Porree putzen, die Stange längs einschneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Porree in feine Streifen schneiden.

04 Schinken in Stücke schneiden. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, abspülen, trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Käse grob raspeln.

05 Die Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in eine Springform (Ø 28 cm) schichten, dabei jede Lage etwas andrücken. Zuletzt den geraspelten Käse daraufstreuen. Die Salattorte zugedeckt im Kühlschrank 12-24 Stunden durchziehen lassen.

06 Die Zutaten für die Salatsauce kurz vor dem Servieren vermischen. Die Mayonnaise mit Sahne und Milch verrühren. Die Sauce mit Gewürzzubereitung, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Petersilie und Schnittlauchröllchen unterrühren.

07 Die Cocktailtomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und evtl. die Stängelansätze entfernen. Die Salattorte mit den Cocktailtomaten mit kleinen Holzspießchen wie eine Torte garnieren.

08 Den Springformrand vorsichtig lösen, die Torte mit einem Sägemesser oder besser noch mit einem elektrischen Messer in Stücke schneiden. Die Salatsauce separat zu der Salattorte reichen.

Tipp: Belegen Sie die Oberfläche der Salattorte vor dem Durchziehen mit Frischhaltefolie. Beschweren Sie die Torte mit einem passenden, flachen Teller, so hält sie gut zusammen.

⇒ **Tipp zum Vorbereiten**

* Die Salattorte ist ideal zum Vorbereiten am Vortag, da sie gut durchziehen muss.



Roter Salat

Genuss wie im Urlaub

Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

12 Portionen

Pro Portion: E: 37 g, F: 35 g, Kh: 59 g, kj: 3173, kcal: 759, BE: 4,5

500 g rote Linsen

etwa 1 kg Chorizo-Wurst (im Naturdarm)

12 rote Paprikaschoten (etwa 1 $\frac{3}{4}$ kg)

1 kg kleine Tomaten

5 große rote Zwiebeln (etwa 820 g)

3-4 Stängel Koriander

800 g rote Kidneybohnen (1 große Dose mit Flüssigkeit)

725 ml Sweet- & Sour-Sauce

3 gestr. TL Sambal Oelek

Salz

gem. Pfeffer

01 Die roten Linsen nach Packungsanleitung etwa 10 Minuten garen (die Linsen sollten noch leicht Biss haben und nicht zerkocht sein). Dann die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

02 Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, weiße Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und grob würfeln. Die Tomaten abspülen, abtropfen lassen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Spalten schneiden.

03 Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Koriander abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blättchen fein schneiden.

04 Die Kidneybohnen mit der Flüssigkeit in eine große Schüssel füllen und mit den Linsen, Wurstscheiben, Paprikawürfeln, Tomaten, Zwiebelspalten und Koriander gut vermischen.

05 Die Sweet- & Sour-Sauce mit dem Sambal Oelek vermischen und auf die Salatzutaten geben. Die Sauce mit den Salatzutaten vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat zugedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

06 Zum Servieren den Salat nochmals durchmischen, abschmecken und mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

⇒ **Tipps zum Vorbereiten**

* Die roten Linsen können Sie wie in Punkt 1 beschrieben bereits am Vortag zubereiten, erkalten lassen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

* Der Salat kann bis zu 3 Stunden vor dem Servieren zubereitet werden und im Kühlschrank durchziehen.



Chinakohlsalat mit Schmandsauce

Fruchtig-knackig getoppt

Zubereitungszeit: 60 Minuten

12 Portionen

Pro Portion: E: 28 g, F: 20 g, Kh: 14 g, kj: 1490, kcal: 356, BE: 1,0

2 dicke Stangen Porree (Lauch)

Salzwasser

1,8 kg Chinakohl

Für die Schmandsauce:

500 g Schmand

50 ml Milch (3,5 % Fett)

3-4 EL Zitronensaft

Salz

gem. Pfeffer

1 gestr. TL gem. Koriander

1 EL Zucker

1 kg Putenbrustaufschnitt

4 Orangen

200 g Cashewkerne

175 g abgetropfte Sojabohnen-Keimlinge (aus dem Glas)

01 Porree putzen, die Stangen längs einschneiden, waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Porreestreifen kurz darin blanchieren. Dann die Porreestreifen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

02 Von dem Chinakohl die äußeren welken Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden.

Chinakohl abspülen, gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.

03 Für die Schmandsauce den Schmand mit der Milch verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Koriander und Zucker würzen. Die Sauce mit den Chinakohl- und Porreestreifen vermischen.

04 Den Putenbrustaufschnitt in schmale Streifen schneiden. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten und in Stücke schneiden. Dabei den Saft auffangen und unter die Chinakohl-Porree-Mischung geben.

05 Die Cashewkerne hacken, in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten und auf einen Teller geben.

06 Die Chinakohl-Porree-Mischung auf einer großen Platte verteilen. Die Putenstreifen, Orangenfiletstücke und Sojabohnen-Keimlinge darauf verteilen. Den Salat mit den Cashewkernen bestreuen und servieren.

Beilage: Frisch getoastete Vollkorntoastscheiben.

Tipp: Sie können den Salat anstelle von Chinakohl auch mit Eisbergsalat zubereiten.

⇒ **Tipp zum Vorbereiten**

* Der Salat ist schnell gemacht und schmeckt frisch zubereitet am besten. Aber Sie können die Zutaten etwa 2 Stunden vor dem Servieren einzeln vorbereiten und zugedeckt (die Schmandsauce und die Putenstreifen im Kühlschrank) beiseitestellen. Dann den Salat kurz vor dem Servieren anrichten.



Mittelmeer-Salat

Leichter mediterraner Genuss

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Abkühl- und Durchziehzeit

12 Portionen

Pro Portion: E: 11 g, F: 14 g, Kh: 41 g, kj: 1420, kcal: 336, BE: 3,0

600 g Bulgur

1 ¼ l Gemüsebrühe

9 Fleischtomaten (je etwa 275 g)

900 g Zucchini

9 gelbe Spitzpaprika (etwa 900 g, ersatzweise 6 kleine, gelbe Paprikaschoten)

Für die Salatsauce:

2-3 milde, rote Peperoni

150-200 ml Zitronensaft

150 ml Olivenöl

Salz

gem. Pfeffer

Paprikapulver rosenscharf

einige Stängel Petersilie und Thymian

01 Bulgur mit der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung in einem Topf zubereiten. Den garen Bulgur in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.

02 Inzwischen die Fleischtomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

03 Die Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

04 Den Bulgur mit 2 Gabeln etwas auflockern. Tomatenstücke, Zucchiniwürfel und Paprikastücke unterheben.

05 Für die Salatsauce die Peperoni längs aufschneiden, entkernen und die Scheidewände herausschneiden. Schotenhälften abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

06 Die Peperonistreifen mit etwa 125 ml vom Zitronensaft verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Die Zutaten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

07 Die Sauce mit den Salatzutaten vermengen und zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

08 Zum Servieren Petersilie und Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken und unter den Salat geben.

09 Den Salat nochmals durchmischen, mit dem restlichen Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipps: Für ein intensiveres Aroma können Sie die gehackten Kräuter auch am Anfang mit den übrigen Salatzutaten zum Bulgur geben. Der Mittelmeer-Salat ist zum Mitnehmen geeignet. Wenn Sie es herzhafter mögen, geben Sie zusätzlich 2–3 Knoblauchzehen und 1 Gemüsezwiebel (beides abgezogen und fein gehackt) mit dem Gemüse zum Bulgur.

⇒ **Tipp zum Vorbereiten**

* Der Salat kann bis einschließlich Punkt 7 zubereitet werden und 2–3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen.