

Salate



Inhalt

[Radicchio, Frisée & Co. – Verführerische Vielfalt](#)

[Step by Step – Auf die Frische kommt es an](#)

[Blatt- und Gemüsesalate](#)

[Rucolasalat mit Zitrusfrüchten](#)

[Feldsalat mit Käsecroûtons](#)

[Endiviensalat mit Äpfeln und Speck](#)

[Caesar-Salat mit Knoblauchbaguette](#)

[Romanasalat mit Avocado und Sprossen](#)

[Bunter Salat mit gerösteten Süßkartoffeln](#)

[Kräutersalat mit gegrilltem Ziegenkäse](#)

[Birnensalat mit Roquefort und Mandeln](#)

[Spargelsalat mit Artischocken](#)

[Tomaten-Mozzarella-Salat mit Pfifferlingen](#)

[Kräuter-Spinat-Salat mit Schafskäse](#)

[Sauerkraut-Möhren-Salat mit Petersilie und Nüssen](#)

[Waldorfsalat mit Walnüssen](#)

[Weißer Bohnensalat mit Lauch und Kerbel](#)

[Kartoffelsalat mit Oliven und Rucola](#)

[Kichererbsen-Spinat-Salat mit Avocado und Tomaten](#)

[Kichererbsensalat mit Fenchel und Zwiebeln](#)

[Rote-Linsen-Salat mit Rucola und Ziegenkäse](#)

Salate mit Nudeln, Reis & Co.

[Reissalat mit Spargel und Mais](#)

[Reissalat mit Bohnen und Kürbis](#)

[Fusillisalat mit Kichererbsen](#)

[Reisnudelsalat mit Hackfleisch und Ei](#)

[Glasnudelsalat mit Mango und Garnelen](#)

[Nudelsalat mit Garnelen und Kräutern](#)

[Nudelsalat mit Zucchini](#)

[Brotsalat mit Tomaten und Paprika](#)

[Couscoussalat mit Schafskäse](#)

[Couscoussalat mit Tomaten und Spargel](#)

[Hirsesalat mit Garnelen und Dill](#)

Salate mit Fisch und Fleisch

[Fenchelsalat mit Thunfisch und Orangen](#)

[Kopfsalat mit Garnelen und Chili](#)

[Meeresfrüchtesalat mit Brokkoli und Paprika](#)

[Tintenfischsalat mit Sesamsamen](#)

[Muschelsalat mit Speck und Rucola](#)

[Hähnchensalat mit Eiernudeln](#)

[Chicoréesalat mit Hähnchen und Erdbeeren](#)

[Zucchini-Melonen-Salat mit Putenbrust](#)

[Geflügelsalat mit Chicorée](#)

[Spargelsalat mit Roastbeef](#)

[Rucolasalat mit Entenbrust](#)

[Rindfleischsalat mit Gurken und Tomaten](#)

Obstsalate

[Honigmelone mit Birnen-Orangen-Salat](#)

[Ananassalat mit Melone](#)

[Fruchtsalat mit Vanillesirup](#)

[Orangensalat mit Honigsauce](#)

[Exotischer Obstsalat mit Ananas und Litschi](#)

[Melonensalat mit Trauben und Pecorino](#)

[Beerensalat mit Cassislikör](#)

[Herbstlicher Fruchtsalat mit Walnüssen](#)

[Kiwi-Ananas-Salat mit Mandelquark](#)

Rezeptregister

Impressum

Bildnachweis

Radicchio, Frisée & Co. - Verführerische Vielfalt

Frisch, knackig und gesund – Salate haben sich zu den Stars der leichten Küche entwickelt. Und die Auswahl an Zutaten für raffinierte Salatkompositionen ist nahezu grenzenlos.



1 BROKKOLI wird auch Spargelkohl genannt. Wegen seines hohen Kohlenhydrat- und Eiweißgehalts zählt er zu den gesündesten und besonders leicht verdaulichen Gemüsesorten.

2 AVOCADOS besitzen ein zartgrünes und cremiges Fruchtfleisch. Da es an der Luft schnell bräunt, sollte man sofort Zitronensaft darüber träufeln.

3 ESSIGE UND ÖLE guter Qualität sind die klassischen Zutaten für Salatsaucen. Am häufigsten wird eine Vinaigrette aus Olivenöl und Weißweinessig oder dunklem Aceto balsamico gerührt. Der hellere Balsamico bianco hat den Vorteil, Salatzutaten nicht dunkel zu verfärben.

4 FEIGEN schmecken frisch am besten. Es gibt die grünen, leicht säuerlichen und die violetten, etwas süßeren Früchte.

5 FRISÉESALAT wird mit seinen krausen Blättern gern zum Garnieren verwendet oder unter andere Salate gemischt. Achtung: Das gelbe Herz des Salats fault sehr schnell.

6 PAPAYA hat eine grüne bis gelbe Schale und orangerotes Fruchtfleisch. Geschmacklich lässt sie sich zwischen Melone und Aprikose einordnen.

7 FELDSALAT, auch Ackersalat oder Rapunzel, hat weiche zarte Blätter und ist leicht würzig im Geschmack. Er ist unempfindlich gegen Frost und deshalb als Wintersalat geeignet.

FENCHEL passt mit seinem leichten Anisgeschmack gut zu Früchten. Er kann roh und hauchdünn aufgeschnitten oder aber gedünstet verwendet werden. Fenchelgrün wird gern zum Garnieren genutzt.

GRAPEFRUIT zählt zu den größten Zitrusfrüchten. Es gibt sie weißfleischig mit gelber Schale und rosafleischig mit gelb-rötlicher Schale.

KÜRBIS unterscheidet man in Sommer- und Winterkürbis. Zu den Sommerkürbissen mit weichem Fleisch zählen beispielsweise Zucchini. Winterkürbis hat eine harte orangefarbene Schale mit leicht faserigem Fruchtfleisch.

LOLLO ROSSO und Lollo biondo zählen zu den Pflück- und Schnittsalaten. Sie haben offene Köpfe mit leicht krausen Blättern von fester Struktur und herbem Geschmack.

MANGO ist eine Steinfrucht mit saftigem goldgelbem Fleisch, mit etwas faseriger Struktur. Den Geschmack von Mangos kann man wie eine Mischung aus Pfirsich und Pinienkernen beschreiben.

PHYSALIS (oder Kapstachelbeeren) sind orangerote kirschgroße Früchte mit säuerlichem Geschmack. Sie sind in einer papierdünnen, trockenen Hülle verborgen. Man kann sie roh verzehren oder zu Püree, Eis und Kompott verarbeiten.

RADICCHIO hat feste, runde violette Köpfe mit weißen Blattadern. Die Blätter schmecken leicht bitter, verlieren aber die Bitterstoffe, wenn man sie in warmes Wasser legt. Sie schmecken auch leicht gedünstet sehr gut.

ROTE ZWIEBELN sehen mit ihrer roten Schale sehr dekorativ aus. Sie sind leicht süßlich und im Gegensatz zu den braunen Haushaltszwiebeln eher mild im Geschmack.

Step by Step -

Auf die Frische kommt es an

Das A und O in der Salat-Küche sind die Frische und Qualität der Produkte. Daher gilt für die meisten Salatrezepte: Zutaten kurz vor dem Genuss vorbereiten und auch die Marinade – ob Vinaigrette oder Dressing – erst direkt vor dem Servieren untermischen.

Feldsalat putzen

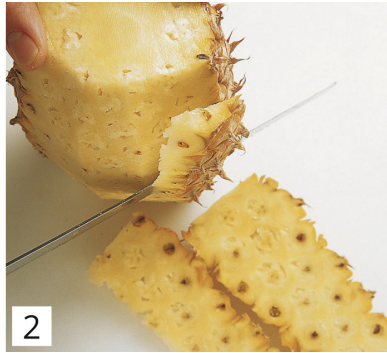


1 Von dem Feldsalat die kleinen Wurzeln mit einem Messer so abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Welke Blätter entfernen.

2 Den Salat in reichlich kaltem Wasser waschen. Den Salat herausheben und das Wasser erneuern. So oft wiederholen, bis der Salat sauber ist.

3 Den geputzten Salat trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Den gewaschenen Salat nicht lange stehen lassen, sonst gehen die Vitamine verloren.

Ananas vorbereiten

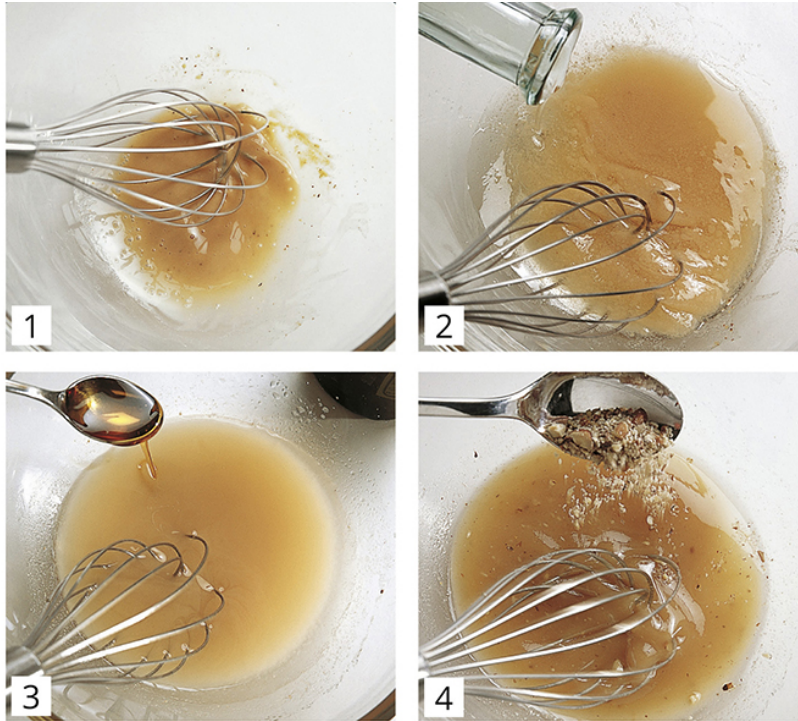


1 Von der Ananas den unteren Stielansatz und die Blattkrone mit einem Messer so abschneiden, dass das gelbe Fruchtfleisch sichtbar wird.

2 Die Frucht aufstellen und die Schale von oben nach unten abschneiden. »Augen« mit einem spitzen Messer herauslösen.

3 Die Ananas der Länge nach halbieren und den inneren harten Kern herausschneiden. Anschließend das Fruchtfleisch beliebig in Stücke teilen.

Vinaigrette zubereiten



1 In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Senf und Essig mit einem kleinen Schneebesen so lange verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.

2 Unter ständigem Rühren nun nach und nach das Öl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

3 Als Variante zusätzlich 1 TL flüssigen Honig und 1 TL Aceto balsamico unter die Vinaigrette rühren.

4 Oder als weitere Variante die Hälfte des Öls durch Walnussöl ersetzen und gehackte Nüsse darunter mischen.

Chicorée vorbereiten



1 Die Chicoréestauden waschen, der Länge nach halbieren und den Strunk mit einem Messer keilförmig herausschneiden.

2 Die Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten auf ein Brett legen und in der gewünschten Breite in Streifen schneiden.

Salatsauce aus Milchprodukten



1 Den Joghurt (oder ein anderes Milchprodukt nach Wahl) mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Dann mit Zitronensaft abschmecken.

2 Nach Belieben etwas Öl hinzufügen und alles zu einer glatten Creme verrühren. Zum Schluss fein gehackte Zitronenmelisse untermischen.

3 Als Variante die Melisse durch andere gehackte Kräuter wie Petersilie oder Basilikum ersetzen und noch Zwiebelwürfel mit untermischen.

4 Als exotische Variante Kräuter durch 1 TL fein geriebenen Ingwer ersetzen und die Salatsauce dann mit 1 TL Currypulver abschmecken.



Blatt- und Gemüsesalate

Rucolasalat

mit Zitrusfrüchten



Zutaten

2 Bund Rucola
1 Orange
1 rosa Grapefruit
1 Zitrone
1 EL Honig
2 EL weiße Sesamsamen
je 1 EL Sesam- und Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

für 4 Personen

- 1 Den Rucola verlesen und grobe Stiele entfernen. Die Blätter in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen, trockenschleudern und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2 Die Orange, die Grapefruit und die Zitrone mit einem scharfen Messer so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen. Für die Marinade den Fruchtsaft mit dem Honig und dem Sesam in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen.
- 3 Den Rucola mit den Orangen- und den Grapefruitfilets auf Tellern oder in einer Salatschüssel anrichten. Die Zitronenfilets in feine Würfel schneiden und über den Salat streuen.
- 4 Die lauwarme Honig-Sesam-Marinade mit dem Sesam- und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über den Salat träufeln und sofort servieren. Nach Belieben frisch aufgebackenes Pitabrot dazu reichen.