

# SALATSOßEN BUCH

150 EINFACHE & LECKERE SALAT REZEPTE MIT OBST,  
NUDELN, FISCH, FLEISCH, VEGETARISCH  
UND VIELES MEHR

INKLUSIVE  
40 DRESSING  
REZEPTE

SIMPLE  
COOKBOOKS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Salat Soßenbuch: 150 einfache & leckere Salat Rezepte mit Obst, Nudeln, Fisch, Fleisch, vegetarisch und vieles mehr - Inklusive 40 Dressing Rezepte Copyright © 2021 Simple Cookbooks

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## **Vorwort**

**H**erzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Hierbei handelt es sich nicht nur um ein normales Rezeptbuch, sondern Sie erfahren auch Unmengen an Wissenswertem über die unterschiedlichsten Salate und deren Zubereitung! Ihnen werden wunderbare, leichte und leckere Rezepte gezeigt, mit denen Sie bei jedem Familienessen punkten können und die leckersten Beilagen zaubern werden! Ganz gleich, ob zum Frühstück, als Beilage oder für zwischendurch: Hier finden Sie für jede Gelegenheit ein ansprechendes Rezept. Denn Salate sind so unglaublich vielfältig und schmecken dazu auch noch richtig lecker!

Dabei soll dieses Kochbuch keine Richtlinie sein, sondern als Anregung zum selbst Ausprobieren dienen. Lassen Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf. Probieren Sie verschiedene Variationen der vorgeschlagenen Rezepte und finden Sie dadurch zu Ihren ganz eigenen Lieblingsrezepten. Sie werden sicher sehr viel Freude daran finden!

***Guten Appetit!***

 **INHALT**

Vorwort

Tipps und Tricks bei der Zubereitung

Vegetarische Salate

*Tofusalat*

*Tofu-Eier-Salat*

Salat mit Obst

*Möhrensalat*

*Kleiner Obstsalat*

*Coleslaw-Salat mit Äpfeln*

*Staudensellerie-Salat*

*Karotten-Apfel-Salat*

*Bananensalat*

*Karotten-Apfel-Salat*

Salat mit Fisch/Meeresfrüchten

*5-Minuten-Thunfischsalat*

*Maissalat*

*Krabbensalat*

*15-Minuten-Thunfischsalat*

*Thunfischsalat V3*

*Muschelsalat*

*Thunfischsalat V4*

*Einfacher Matjesalat*

## Nudelsalate

*Schneller Nudelsalat*

*Fitnesssalat*

*Joghurt-Nudel-Salat*

*Spaghettisalat*

*Einfacher Nudelsalat*

*Johnny-Walker-Salat*

*Spaghettisalat V2*

*Schneller Nudelsalat*

*Makkaronisalat*

*Gemüsespaghetti-Salat*

*Makkaroni-Schinken-Salat*

*Chinasalat*

## Besonders frische und fruchtige Salate

*Melonensalat*

*Chicoréesalat*

*Eiersalat*

*Rucolasalat*

*Frischer Spinat-Teller*

*Fruchtiger Salat*

*Fenchelsalat*

*Feldsalat*

*Eisbergsalat*

*Salat mit Wassermelone*

*Hirtenkäsesalat*

*Schneller Feldsalat*

*Eisbergsalat*

*Salat mit Wassermelone und Feta*  
*Frischer Griechischer Salat*  
*Rucolasalat*

#### Karottensalate

*Salat mit Karotten*  
*Frischer Salat mit Blumenkohlreis*  
*Karottensalat*  
*Möhrensalat*  
*Kleiner Karottensalat*

#### Gemischte Salate

*Zwiebel-Mais-Salat*  
*Feiner Salattopf*  
*Erbsensalat im Glas*  
*Salatmix Teil 1*  
*Salatmix Teil 2*  
*Salatmix Teil 3*  
*Gemischter Salat*  
*Radieschensalat*  
*Kleiner Frühstückssalat*  
*Kohlrabi-Sellerie-Salat*  
*Chinakohl-Salat Nr.1*  
*Chinakohlsalat Nr.2*

#### Rote-Bete-Salate

*Rote-Bete-Salat*  
*Salat mit Roter Bete*

#### Tomaten- und Gurkensalate

*Schneller Tomatensalat*

*Gurkensalat*  
*Gurken-Brokkoli-Salat*  
*Tomatensalat*  
*Tomaten-Zitronen-Salat*  
*Bauernsalat*  
*Gurken-Brokkoli-Salat*  
*Tomaten-Gurken-Mix*  
*Gurken-Tomaten-Salat*  
*Frischer Tomatensalat*  
*Salat mit Bohnen und Gurken*  
*Kokos-Gurken-Teller*  
*Tomaten-Feta-Salat*  
*Einfacher Tomatensalat*  
*Frischer Gurkensalat*

#### Salate mit Käse

*Salat mit Schafskäse*  
*Currysalat*  
*Käsesalat*  
*Spinatsalat*  
*Schafskäse-Salat*  
*Fetasalat*

#### Fettige Salate

*Kichererbsen-Salat*  
*Tortellinisalat*  
*Bohnensalat*  
*Bohnensalat Nr.2*  
*Cremiger Salat*  
*Nudel-Bohnen-Salat*

## Fleisch- und Wurstsalate

*Schinkensalat*

*Wurstsalat*

*Fleischsalat*

## Exotische Salate

*Frischer Mangosalat*

*Linsen-Avocado-Salat*

*Avocadosalat*

## Exotische Dressings

*Tahini-Dressing*

*Chinesisches Dressing*

*Exotisches Dressing*

*Thousand-Island-Dressing*

## Würzige/Intensive Dressings

*Pikante Sauce*

*Schnelles Senfdressing*

*Weißwein-Dressing*

*Balsamico-Knoblauch-Dressing*

*Italienisches Dressing*

*Spaghetti-Dressing*

*Karotten-Dressing*

*Senfdressing*

## Frische Dressings

*Schnittlauch-Dressing*

*Sommerdressing*

*Gurkendressing*

*Gartenkräuter-Dressing*



*Limettensauce*  
*Kräuterdressing*  
*Petersilien-Joghurt-Dressing*  
*Leichtes Dressing*  
*Himbeer-Dressing*  
*Balsamico-Dressing*  
*Sesam-Dressing*  
*Orangen-Dressing*  
*Balsamico-Honig-Dressing*  
*Zitronen-Dressing*

#### Süße Dressings

*Honigdressing*  
*Crème-Fraîche-Dressing*  
*Honigsauce*  
*Senf-Honig-Dressing*  
*Schnelles Honig-Dressing*

#### Cremige Dressings

*Griechisches Dressing*  
*Sojajoghurt-Dressing*  
*Frisches Joghurt-Dressing*  
*Ketchup-Dressing*  
*15-Minuten-Joghurt-Dressing*  
*Frühstücks-Dressing*  
*Blattsalat-Dressing*  
*Schnittlauch-Dressing*  
*Joghurt-Dressing*

#### Weiteres

*Baguette-Schiffchen*

*Selbstgemachtes Basilikum-Pesto*

*Frische Vinagrette*

*Petersilien-Dip*

Letzte Tipps

# Tipps und Tricks bei der Zubereitung

**S**alat kann eine schöne Beilage sein – aber auch eine unglaublich leckere und frische Hauptmahlzeit. Zudem ist Salat auch noch erstaunlich abwechslungsreich, sehr gesund und leicht. Für die Auswahl der richtigen Zutaten und Weiteres bekommen Sie hier nun einige Tipps, die Ihnen das Zubereiten möglicherweise erleichtern werden.

## 1. Beim Einkauf

Abgepackter Salat aus der Tüte kann oft mit Keimen belastet sein und ist außerdem deutlich teurer als ein ganzer Salatkopf. Kaufen Sie Ihren Salat am besten in Bio-Qualität, möglichst regional und saisonal, weil besonders dieser einfach hervorragend schmeckt. Saisonale Salate bringen zudem Abwechslung in die Salatkombinationen.

Viele leckere Zutaten wie Kichererbsen, getrocknete Tomaten oder Gurken, halten sich lange, Salatsorten wie Rucola oder Feldsalat hingegen schrumpeln schon nach einigen Tagen. Kaufen Sie also am besten die Salatblätter möglichst frisch.

## 2. Sättigende Zutaten wählen

Wenn Sie Salat als Beilage zum Hauptgericht servieren möchten, sollte er auch sättigend sein – und zwar am besten ohne angeblich „leichte“ Zutaten wie gebratenes Putenfleisch oder Speck. Pflanzliche eiweißreiche Lebensmittel, die wirklich sättigend sind, können Bohnen, Linsen, Nüsse oder Erbsen sein.

Natürlich können Sie Bohnen und Linsen auch als Hauptzutat für einen Salat nehmen. Das liefert neue Variationen, die zudem sättigend sind!

### **3. Das Dressing**

Fertige Salatdressings sind meistens kein wirkliches Geschmackserlebnis und es gibt nur wenige neue Variationen. Selbstgemachte Dressings dagegen sind ein wahres Highlight. Und das Beste ist, Sie können selbst entscheiden, welche und wie viele Zutaten Sie verwenden! Außerdem können Sie Ihre Dressings gern mit etwas Minze verfeinern. Dies gibt dem Salat das gewisse Etwas.

### **4. Salzig trifft auf süß**

Viele Gerichte schmecken besonders gut, wenn verschiedene Geschmacksrichtungen gekonnt kombiniert werden. Bittere Salatsorten, wie zum Beispiel Chicorée und Radicchio, harmonieren besonders gut mit Obst wie Orangen, Erdbeeren, Äpfeln oder Kirschen – je nach Saison.

### **5. Zutaten aus Eigenanbau**

Sprossen, Kresse und Kräuter runden Salate gut ab. Aber Zutaten aus Eigenanbau schmecken dabei irgendwie noch ein kleines bisschen besser – schließlich hat man selbst Zeit und Energie investiert. Sie geben dem Salat die nötige Frische und eine wahre Einzigartigkeit!

### **6. Leckere Toppings**

Leckere Toppings geben einem Salat das gewisse Etwas. Sprossen und Kräuter sind zum Beispiel eine gute Wahl. Alternativ oder dazu geben angeröstete Nüsse und Kerne wie Sonnenblumen- oder Pinienkerne dem Salat einen angenehmen Geschmack!

### **7. Schönes Geschirr**

Natürlich schmeckt Salat von jedem Teller gleich, wenn aber alles etwas schöner und eleganter gestaltet ist, schmeckt der Salat auch gleich besser. Beispielsweise sind Salatschalen aus Bambus oder Salatbesteck aus Olivenholz großartige Optionen, um Ihr Gericht perfekt abzurunden!

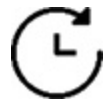


# **Vegetarische Salate**

# TOFUSALAT



2 Port.



15 Min.



Leicht

## Zutaten

400 g Naturtofu  
1 Zwiebel  
3 EL Öl  
2 EL Balsamico  
1 EL Sojasoße  
Basilikum  
Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer

## Nährwerte (2 Portionen)

694 kcal  
19 g Kohlenhydrate  
50 g Fett

39 g Eiweiß

**1** Zu Beginn den Tofu in Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken.

**2** Nun einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin einige Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Das restliche Öl mit Balsamico und Sojasoße vermengen.

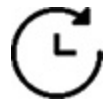
**4** Die Kräuter waschen, fein hacken und die Tofuwürfel mit der Zwiebel, den Kräutern und dem Dressing verrühren.



# TOFU-EIER-SALAT



2 Port.



15 Min.



Leicht

## Zutaten

300 g Tofu  
4 kleine Gewürzgurken  
1 Ei, hartgekocht  
½ Zwiebel  
viel Pfeffer  
1 Msp. Salz  
1 EL Salatcreme  
1 TL Senf

## Nährwerte (2 Portionen)

434 kcal  
22 g Kohlenhydrate  
22 g Fett  
35 g Eiweiß

**1** Den Tofu in ca. 2 x 2 cm große Streifen schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Dann die Gurken, die Zwiebel und das Ei würfeln.

**2** Nun Tofu, Gurken, Ei, Zwiebeln, Senf und Salatcreme verrühren. Wer mag, kann noch einen Esslöffel Gurkenwasser dazugeben. Nun schön salzen und pfeffern. Den Salat 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

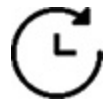


# Salat mit Obst

# MÖHRENSALAT



4 Port.



10 Min.



Leicht

## Zutaten

5 Möhren  
1 großer Apfel  
2 Spritzer Zitronensaft  
150 g Naturjoghurt  
1 EL Agavendicksaft

## Nährwerte (2 Portionen)

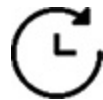
289 kcal  
52 g Kohlenhydrate  
3 g Fett  
9 g Eiweiß

**1** Möhren und den Apfel schälen und reiben, mit allen anderen Zutaten vermengen.

# KLEINER OBSTSALAT



2 Port.



15 Min.



Mittel

## Zutaten

125 g Obst  
30g Kokos-Chips  
1 Dose Kokosmilch

Zum Hinzufügen:

1 EL Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Zimt

## Nährwerte (2 Portionen)

126 kcal  
32 g Kohlenhydrate  
2 g Fett  
2 g Eiweiß

(Beim Obst können Sie selbst entscheiden, auf was sie gerade Lust haben. Äpfel, Bananen und Kiwis sind hier am besten! Heidelbeeren oder Blaubeeren kommen aber ebenfalls sehr passend).

**1** Zuerst müssen Sie das Obst waschen und anschließend in kleine Stücke, Streifen oder Würfel schneiden (je nach Vorliebe).

**2** Danach sollen die Obststücke mit den Kokos-Chips in einer Schüssel gut miteinander vermischt werden.

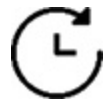
**3** Die Kokosmilch sollten Sie vor dem Öffnen gut schütteln und anschließend in die Schale geben.

**4** Nun können Sie je nach Belieben Zitronensaft, Zimt oder Honig dazugeben, um das Ganze noch ein bisschen zu verfeinern.

# COLESLAW-SALAT MIT ÄPFELN



2-3 Port.



20 Min.



Leicht

## Zutaten

### Für den Salat:

Ein Viertel Weißkohl  
Eine Selleriestange  
Ein Apfel  
Eine halbe Paprika

### Für die Sauce:

3 EL Olivenöl  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer  
Saft von einer Zitrone  
1 EL Honig

## Nährwerte

## **(2 Portionen)**

789 kcal

72 g Kohlenhydrate

45 g Fett

11 g Eiweiß

**1** Zu Beginn den Kohl und die Selleriestange gründlich waschen und den Apfel entkernen.

**2** Danach alles mit einem Hobel in kleine, dünne Streifen schneiden.

**3** Nun auch die Paprika waschen, entkernen und im Anschluss in kleine Stückeschnitten.

**4** Für die Sauce alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und gut durchschütteln.

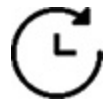
**5** Danach die entstandene Sauce auf den Salat gießen und gut umrühren.



# STAUDENSELLERIE-SALAT



2 Port.



15 Min.



Leicht

## Zutaten

200 g Staudensellerie  
1 Apfel  
150 g Saure Sahne  
Prise Salz und Pfeffer  
1 EL Essig  
Spritzer Zitronensaft  
2 TL Zucker  
1 TL geschnittener Schnittlauch

## Nährwerte (2 Portionen)

349 kcal  
32 g Kohlenhydrate  
17 g Fett  
11 g Eiweiß

**1** Zuerst die Staudensellerie waschen und anschließend in kleine Stückchen schneiden.

**2** Danach den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden.

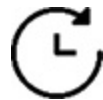
**3** Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und ein Dressing Ihrer Wahl hinzufügen.

**4** Alles gut miteinander verrühren.

# KAROTTEN-APFEL-SALAT



2 Port.



10 Min.



Leicht

## Zutaten

400g Karotten  
3 Äpfel  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
Etwas Kräuter

## Nährwerte (2 Portionen)

137 kcal  
28 g Kohlenhydrate  
2 g Fett  
2 g Eiweiß

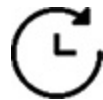
**1** Die Karotten schälen, ein Ende abschneiden und z. B. mit einer Vierkantreibe fein raspeln. Die Äpfel nicht schneiden, nur schälen und das Äußere bis zum Kerngehäuse grob abreiben.

**2** In einer Schüssel vermischen, Essig, Sahne, Salz und Pfeffer hinzugeben. Falls vorhanden, mit Kräutern verfeinern.

# BANANENSALAT



2 Port.



15 Min.



Mittel

## Zutaten

5 Bananen  
6 EL Grapefruitsaft  
200 g Zunge vom Rind  
70 g Staudensellerie  
Dressing

## Nährwerte (2 Portionen)

839 kcal  
110 g Kohlenhydrate  
65 g Fett  
13 g Eiweiß

**1** Zuerst die Bananen schälen, in dünne Streifen schneiden und mit dem Grapefruitsaft beträufeln. Die Rinderzunge in ganz feine, dünne Streifen schneiden.