

BETTINA MATTHAEI

SALATE

ZUM SATTESSEN

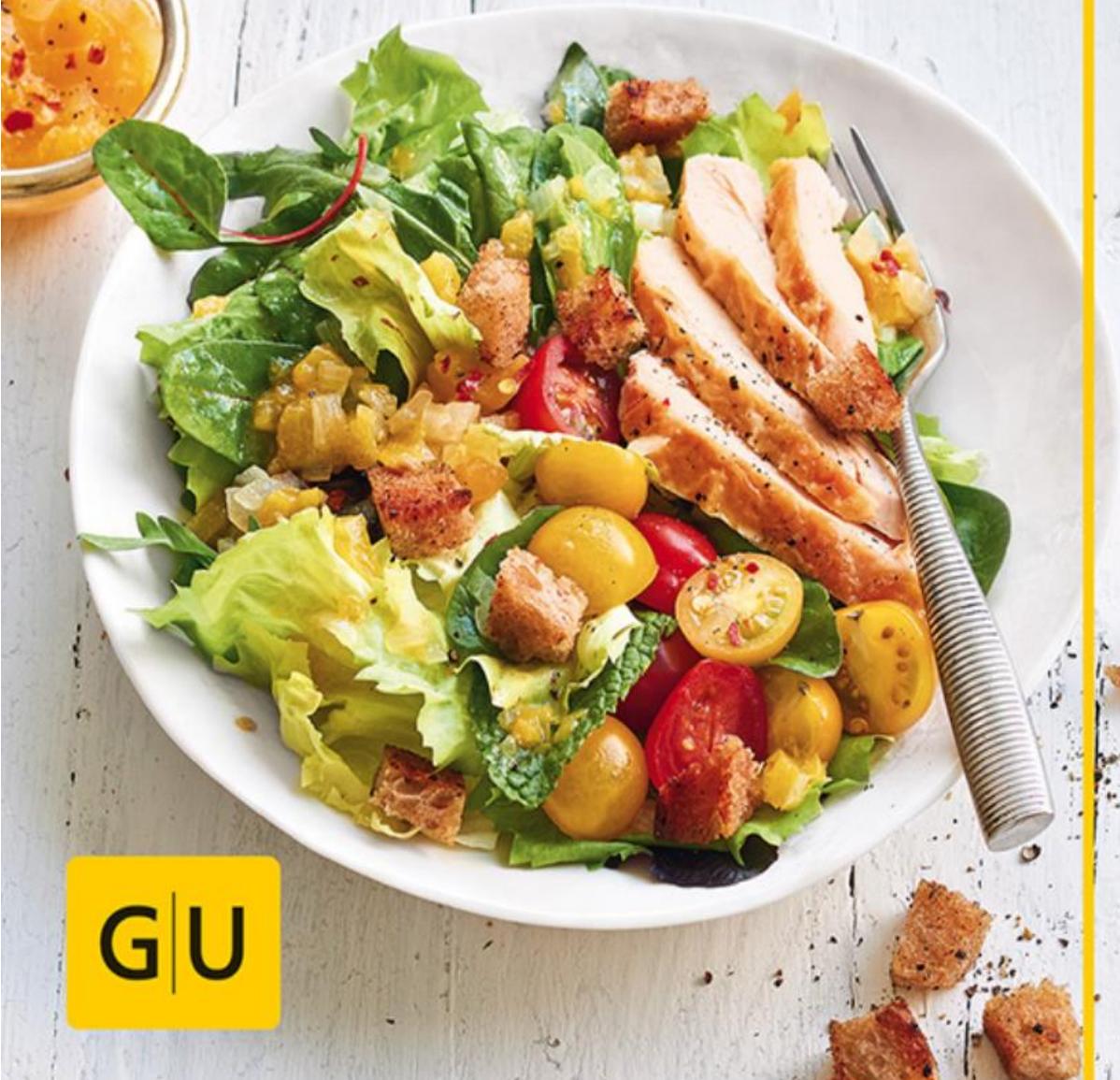


G|U

BETTINA MATTHAEI

SALATE

ZUM SATTESSEN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



KLEINE

»GEBRAUCHSANWEISUNG«

Salate haben längst ihre Statistenrolle als Beilage, Vorspeise oder dekoratives Grün hinter sich gelassen. Im Lauf der Zeit wurden sie immer vielfältiger und raffinierter, und so

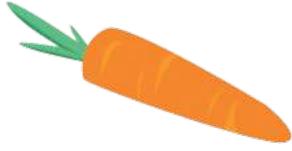
übernehmen sie in diesem Buch die wohlverdiente Hauptrolle.

Der Titel »Salate zum Sattessen« ist dabei ein echtes Versprechen: Alle unsere Salate machen wirklich satt! Dazu sind sie abwechslungsreich, zum Teil exotisch inspiriert oder ganz neu und ungewöhnlich kombiniert. Aber manchmal muss das Rad nicht neu erfunden werden, genauso wenig ein beliebtes Rezept: So gibt es für diejenigen, die sich manchmal sehnsüchtig an die Salate ihrer Mütter erinnern, auch den einen oder anderen Salatklassiker wie Reissalat, Nudelsalat oder Fleischsalat.

Das Buch ist in vier Kapitel unterteilt: »Superbowl« enthält Rezepte, mit denen man sich selbst, seine Gäste oder seine Liebsten verwöhnen möchte. Unter »To go« finden sich schöne Salate, die selbst einen längeren Transport zur Uni oder ins Büro heil überstehen und auch bei einem Picknick nicht schlapp machen.»Delight« enthält eine Auswahl an Salaten, die uns im doppelten Sinn mit Leichtigkeit erfreuen und dennoch satt machen. Und schließlich ist »Partytime«: Kaum eine Party ohne Salatbuffet! Unsere Salate werden garantiert zu den Superstars einer jeden Party. Denn alle sind so konzipiert, dass sie auch zu später Stunde noch appetitlich aussehen und köstlich schmecken.

Da Partys selten zu zweit gefeiert werden, sind die Partyrezepte für sechs Personen berechnet, die Rezepte der anderen drei Kapitel dagegen für zwei Personen. Und natürlich lassen sich alle Rezepte leicht verdoppeln oder auch verdreifachen.

Und »Salate zum Sattessen« bietet noch mehr:



Möhrchen-Faktor: Viele Rezepte sind per se schon vegetarisch oder vegan, doch auch Freunde von Fisch und Fleisch kommen in diesem Buch auf ihre Kosten. Wo immer es passt, weist das Möhrchen-Symbol zusätzlich auf eine vegetarische Alternative hin.



Spice-Effect: Nicht jeder hat mehr als die Basics im Gewürzregal stehen. Diejenigen, die neugierig auf würzige Varianten sind, sollten auf das Chilischoten-Symbol achten! Hier finden sich spannende Alternativen, etwa Kurzrezepte für ungewöhnliche Mischungen wie Espresso- oder Vanille-Pfeffer.

Dressings bekommen eine Doppelrolle! Allein die vielfältigen Dressings machen aus diesem Buch eine kulinarische Fundgrube! Denn abgesehen von einigen Kurzrezepten sind die Zutaten und Zubereitungsschritte der Dressings inhaltlich zusammengefasst und farbig hervorgehoben. Am Ende der Rezepte kann man dann erfahren, wozu das jeweilige Dressing sonst noch passt und welche Nährwerte es pro Person enthält. Schließlich reicht die Zeit nicht immer für einen aufwendigen Salat. Ein Blattsalat hingegen ist schnell vorbereitet, eine Gurke im Handumdrehen gehobelt und eine Möhre blitzschnell geraspelt. Dazu einfach noch das Lieblings-Dressing anrühren - fertig!

SALATHELDEN

Sie sind die heimlichen Stars, und kaum ein Salat kommt ohne sie aus. Sei es als Hauptbestandteil oder als »Bett«, auf dem die anderen Zutaten dekorativ angerichtet werden. Mit den vielen Dressings dieses Buches schmecken sie immer wieder anders und lassen sich außerdem gerne von einem der Toppings krönen.



KOPFSALAT, DAS SENSIBELCHEN

Er möchte nur sanft gebraust und nicht zu heftig geschleudert werden. Auch möchte er nicht stundenlang im Dressing baden, dann macht er schlapp und verliert seinen zarten Biss. Wer ihn seinem Naturell entsprechend mit Rücksicht behandelt, wird mit einem angenehm milden Geschmack belohnt und wundert sich nicht, dass er der Deutschen Salatheld Nr. 1 ist. Besonders gut verträgt er sich mit frischen Dressings aus Joghurt oder Sahne und Zitrone. Eine besondere Köstlichkeit sind seine hellgrünen, süßlichen, sanft knackigen Salatherzen. Sein enger Verwandter, der Eisbergsalat, ist nicht so sensibel, aber ähnlich süßlich im Geschmack.



MINI-ROMANASALAT, DER PFLEGELEICHTE

Er kommt richtig praktisch daher, denn er ist schnell geputzt und zerteilt. Die ganzen Blätter eignen sich zum Dippen oder Füllen. In Streifen geschnitten und angemacht, bleibt er lange knackig oder lockert z. B. einen Bulgur-, Quinoa- oder Couscous-Salat auf. Ein einzelner Mini-Romanasalat reicht in der Regel für eine Portion, und in Folie eingeschlagen bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks viele Tage frisch. Sein herzhafter Geschmack macht ihn kompatibel mit nahezu allen Dressings.



RADICCHIO, DIE HERBE SCHÖNHEIT

Er kommt meist kugelig in kleinen festen Köpfchen daher, mal weinrot, mal violettrot oder purpurfarben, durchzogen von weißen Blattrippen. Allein von seiner Optik ist er der Star in vielen Salaten. Sein Geschmack ist kräftig herb bis bitter. Damit ergänzt er milde Salate, Gemüse oder Hülsenfrüchte. In Verbindung mit süßen Früchten wie Pfirsich oder Blaubeeren oder mit einem fruchtigen Dressing läuft er geschmacklich zu Höchstform auf. Praktisch ist er außerdem: Weil er so fest gewachsen ist, dringen kaum Sand oder Erde nach innen. Meistens genügt es, die äußeren Blätter zu entfernen, den Kopf kurz abzubrausen und quer in Streifen zu schneiden.



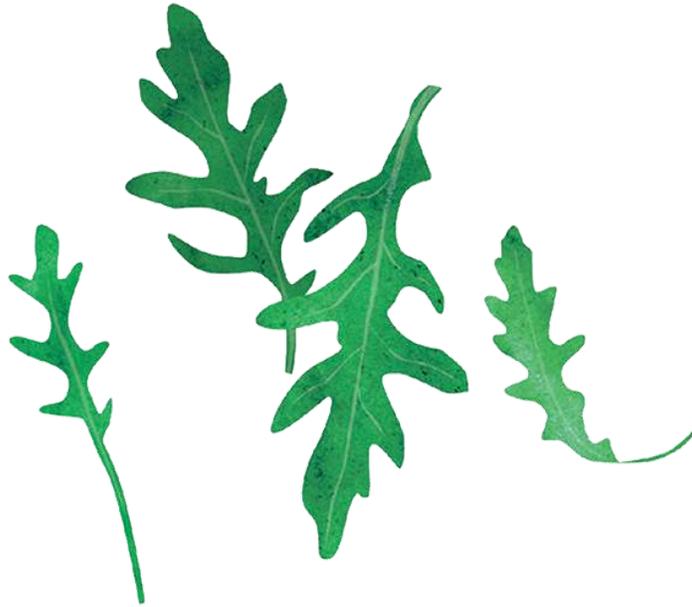
BABYLEAVES, DIE ZARTEN SCHÖNHEITEN

Leuchtend grüner Blattspinat, farbenfrohe Mangold- und Rote-Bete-Blätter, zart-fedrige Endivien und dunkelgrüner Feldsalat – je bunter und vielfältiger, desto besser! Die Blättchen sind viel zu schön und zu zart, um unter einem schweren Kartoffel- oder Nudelsalat zu versinken. Besser, man streut sie zum Schluss darüber oder dekoriert mit ihnen den Tellerrand. Ein Tröpfchen Dressing ist erlaubt – aber erst direkt vor dem Verzehr darüberträufeln!



FELDSALAT, DAS ZART-HERBE WINTERGRÜN

Die kleinen, weichen dunkelgrünen »Rapunzel«-Blätter wachsen in kleinen »Sträußchen«, die in einer Wurzel enden. Sie möchten behutsam und gleichzeitig besonders gründlich verlesen, geputzt und abgebraust werden. Ihr leicht herber und dabei nussiger Geschmack harmoniert mit kräftigen Dressings, auch in Verbindung mit Nüssen, Früchten, Speckwürfeln und Croûtons. Feldsalat hat Saison im Herbst und im Winter.



RUCOLA, DIE PFEFFRIGE

Die länglichen, gezackten Blätter schmecken herb, nussig, scharf und leicht säuerlich, weshalb sie es hervorragend mit kräftigen Vinaigrettes, Nüssen und Parmesan aufnehmen können. Rucola verträgt sich außerdem gut mit Tomaten und Pasta und eignet sich bestens für ein intensiv-würziges Pesto. Auch in Salatmischungen sorgen die Blätter für kraftvolle Akzente. Trotz ihrer Rustikalität mögen sie nicht allzu lange im Dressing herumschwimmen. Rucola erst direkt vor dem Servieren untermischen – oder auch nur einfach darüberstreuen.

Die Anatomie eines Salates

Die beliebtesten Zutaten für feine Blattsalate – so wird daraus eine ganze Mahlzeit!



1. Feta würfeln
2. Nüsse hacken
3. Essig, Öl, Salz, Pfeffer
4. Kräuter, Zwiebel & Knoblauch
5. Dressing, verrühren
6. Brot zum Salat reichen
7. Braten
8. Garen
9. Kleinschneiden
10. Reiben
11. Rohes Gemüse
12. Zarter Blattsalat

DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Mal ist es ein kleiner Gemüserest, der noch verwertet werden soll. Mal hat man die Zutaten für einen sommerlich leichten Salat, aber der Magen verlangt nach mehr Sättigung. Hier ein paar feine Ideen, wie ein leichter oder simpler Salat mit ein wenig »Extra-Substanz« zu einer vollständigen Mahlzeit werden kann.

QUINOA, REIS UND GRÜNKERN

Quinoa war hierzulande lange unbekannt. In den letzten Jahren avancierten die roten, schwarzen oder hellen Körnchen jedoch zu kleinen Stars in unseren Küchen und sind mittlerweile in Bio-Läden und größeren Supermärkten gut zu bekommen. Am besten übergießen Sie sie vor dem Garen erst einmal mit kochend heißem Wasser. Damit werden Bitterstoffe entfernt. Grünkern kannten schon unsere Großeltern. Mit den getrockneten Dinkelkörnern lassen sich sehr gut kräftig-aromatische Salate zubereiten. Sie finden sie vor allem in Bio-Läden. Ein Klassiker in Sattmacher-Salaten ist Reis. Der feine Basmati duftet aromatisch. Probieren Sie auch mal schwarzen Wildreis, der optisch und mit leicht nussigem Geschmack im Salat beeindruckt. Die dunklen Körnchen zählen offiziell nicht zur Reisfamilie, sondern sind die Samen einer nordamerikanischen Wasserpflanze. Sie werden häufig auch in Reismischungen angeboten. Da Quinoa, Grünkern und Reis 20-30 Min. oder mehr Garzeit brauchen, lohnt es sich in

jedem Fall, gleich größere Mengen davon zuzubereiten und diese dann portionsweise einzufrieren.



BULGUR UND COUSCOUS

Im Handumdrehen lassen sich diese nordafrikanischen Spezialitäten zubereiten und sind deshalb perfekt fürs schnelle Salate-Upgrade geeignet. Sowohl der gröbere Bulgur als auch der feinere Couscous werden aus Hartweizen hergestellt. Mit ihrem leicht nussigen Geschmack verleihen sie mediterranen oder orientalisch angehauchten Salaten Biss! In großen Supermärkten, Asia- und Bio-Läden finden Sie Instant-Bulgur und -Couscous. Die vorgegarten Körner werden einfach mit heißer Brühe übergossen und quellen dann in 5-8 Min. aus. Bulgur und Couscous nur noch mit einer Gabel auflockern - fertig! Weil sie so schnell zubereitet sind, braucht man sie nicht auf Vorrat herzustellen.

LINSEN UND BOHNENKERNE

Sie liefern aromatischen Geschmack und reichlich Eiweiß für Ihren Salat. Getrocknete Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen. Anschließend wird das Einweichwasser weggegossen. Mit frischem Wasser, 1-2 Lorbeerblättern und vielleicht einer mit 2 Gewürznelken gespickten Zwiebel werden sie dann aufgekocht und 1-2 Std. geköchelt. Die Hülsenfrüchte dabei immer erst am Ende der Kochzeit salzen! Im Bio-Laden, größerem Supermarkt und im italienischen Feinkostgeschäft finden Sie kleine weiße und auch dicke Bohnen in der Dose oder im Glas. Sie sind bereits gegart, müssen nur abgegossen und kurz abgebraust werden – ideal für schnelle Sattmacher-Salate! Auch Linsen sind eine gute Wahl, um einen leichten Salat in eine Mahlzeit zu verwandeln: Rote Linsen, grüne Berglinsen und schwarze Belugalinsen müssen nicht eingeweicht werden. Rote Linsen sollten keinesfalls länger als 12-15 Min. garen, sonst zerfallen sie. Grüne und schwarze Linsen sind in ca. 20 Min. fertig und lassen sich auch sehr gut auf Vorrat zubereiten: Hülsenfrüchte garen, dann salzen, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.



KICHERERBSEN, MAIS UND KIDNEYBOHNEN

Für schnelle Salate sind Hülsenfrüchte aus der Konserve ideal: Einfach in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen – schon können Sie damit im Salat punkten. Wer bei Kichererbsen etwas Zeit investieren möchte, der drückt sie aus den milchig aussehenden Hüllen. So sehen sie hübscher aus und schmecken auch deutlich zarter! Natürlich können Sie auch getrocknete Kichererbsen oder Kidneybohnen für Ihren Salat verwenden. Die müssen Sie aber vorher über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser in 1-2 Std. gar kochen.



KÄSE, OLIVEN UND EIER

Der simpelste Weg, einen Salat anzureichern: einfach Käse, Oliven oder Eier dazugeben! Käse nur würfeln oder zerkrümeln: Feta und Mozzarella toppen perfekt frische Sommersalate. Mit Gouda und Emmentaler bekommt alles eine herzhaft Note. Roquefort und andere Edelschimmelkäse passen gut zu Wintersalaten mit cremigem Dressing und fruchtigen Zutaten. Ob schwarz oder grün: Besonders mediterrane Mischungen lieben Oliven. Und im Nu garnieren Sie Ihren Salat mit Eiern: Eier hart kochen, vierteln oder halbieren und leicht salzen.

CRUNCH IT!

Sie sind das berühmte Tüpfelchen auf dem i und sorgen für crunchigen Biss und intensiven Geschmack: Knusprige Croûtons, nussige Sprinkles, würzige Gremolatas und herzhaft-kräuterfrische Pestos. Bei einigen lohnt es sich, gleich einen Vorrat anzulegen. Und wenn keine Zeit da ist, eignen sich einfache Nuss- und Samenmischungen.



CROÛTONS

Die knusprigen Topping-Klassiker sollten möglichst frisch zubereitet werden. Das ist kein Problem, denn Croûtons sind schnell gemacht. Sie können Weißbrot- oder Toastscheiben entrinden und würfeln oder auch Ciabatta oder Baguette zunächst in Scheiben, dann ohne Rinde in Stückchen schneiden. Die Brotwürfel entweder in einer Pfanne ohne Fett rösten oder in etwas Butter oder einer Mischung aus Olivenöl und Butter goldgelb und knusprig braten. Alternativ können Sie sie auch auf einem Backblech verteilen, etwas Öl darüberträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 10 Min. backen, bis die Croûtons leicht gebräunt sind. Besonders herzhaft werden sie, wenn Sie die Brotscheiben vor dem Würfeln mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben.



GREMOLATA

Das klassische italienische Rezept besteht aus glatter Petersilie, fein abgeriebener Zitronenschale und Knoblauch, die zusammen gehackt werden. Traditionell wird diese Kräuter-Zitronen-Mischung dann vor dem Servieren über »Ossobuco«, geschmorte Kalbsbeinscheiben, gestreut und verleiht so dem üppigen Fleischgericht eine aromatisch-leichte Frische, die vielen Salaten ebenfalls guttut. In einer Gremolata können Sie auch Thymian, Rosmarin oder Salbei und Orangen- oder Limettenschale verarbeiten und zusätzlich geriebenen Parmesan oder Sardellenfilets sowie frisch gehackte Chili untermischen. Mit ihrer Kräuter- und Zitrusfrische ergänzen Gremolatas aufs Feinste Kartoffel- und Nudelsalate, Salate aus gegartem Gemüse und einfache Salate mit Tomaten, Eier, Gurken oder Avocados.



SPRINKLES

Diese wundervoll würzigen, meist trockenen Mischungen aus gehackten Nüssen, Mandeln, Kernen oder Samen mit Gewürzen, Salz und auch mal etwas Zucker sind wahre Joker in der Salatküche: Ob schlichter Kopfsalat oder raffinierte Salat-Kreation – sie alle profitieren von dem kleinen Extra-Kick. Die Sprinkles sollten dabei dem Haupt-Thema des Salates folgen. So passt ein süß-scharfes Sprinkle mit gerösteten Kokosraspeln, Rohrzucker, Knoblauch, Salz und Chili zu einem karibisch angehauchten Salat mit Süßkartoffeln oder zu Kürbis und Möhren. Ein asiatischer Salat bekommt ein Sprinkle aus Erdnüssen, Röstzwiebeln, Chili und Knoblauch oder eines mit geröstetem Sesam, Chiliflakes und getrockneten Limettenzesten. Ein mediterraner Salat liebt ein Sprinkle aus sonnengetrockneten Tomaten, getrockneten provenzalischen Kräutern und Pinienkernen, und für einen indisch angehauchten Salat können Cashewkerne mit Schwarzkümmel, Fenchelsamen, braunen Senfkörnern und Kreuzkümmel gehackt und gemischt werden.



PESTO

Man kennt die kräuterfrischen Pasten vor allem als Topping von Pasta oder Bestandteil einer Pastasauce. Aber auch für Kartoffel-, Fisch-, Eier- und Gemüsesalate eignen sie sich. Für ein klassisches Pesto genovese werden die Blättchen von 1-2 Bund Basilikum mit 1-2 Knoblauchzehen und 40 g gerösteten Pinienkernen im Mixer nicht zu fein zerkleinert. 30 g frisch geriebenen Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Topping können Sie das Pesto so verwenden. Soll es mit Pasta vermischt werden, rühren Sie besser noch 1-3 EL Olivenöl unter. Zum Aufbewahren das Pesto in ein Schraubglas geben und die Oberfläche großzügig mit Olivenöl bedecken. So ist es im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Pesto kann vielfältig variiert werden: mit Kräutern wie Petersilie, Koriandergrün, Salbei oder Thymian, mit anderen Nüssen wie Walnuss, Paranuss, Haselnuss oder Macadamia und mit Zugabe von sonnengetrockneten Tomaten, Oliven, Orangeat, Chili oder Zwiebeln.



SUPERBOWL

