



SALATE

Die
80 besten
Rezepte



König X Berg



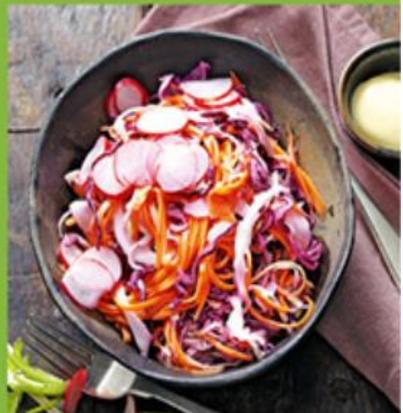


SALATE

Die
80 besten
Rezepte



König X Berg



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.



Knackig und gesund ...

...so lieben wir Salat! Egal, ob als leichter Sattmacher am Abend, als bequemes Gericht »to go« für die Mittagspause oder appetitanregender Auftakt eines feinen Menüs – Salate passen immer! Jede Jahreszeit wartet mit neuen Highlights auf. Im Frühjahr freuen wir uns auf den ersten Spargelsalat, die Sommersalate strotzen nur so vor mediterranem Gemüse, im Herbst wandern Kürbis und Pilze in die Schüssel und im Winter wird es deftig-würzig. Hier finden Sie die 80 besten Salatrezepte, von geliebten Klassikern wie Nudel- oder Kartoffelsalat bis hin zu spannenden Zutatenkombis, die Sie so noch nie probiert haben. Nichts wie ran an die Schüsseln!



FRÜHLING

Wenn sich die ersten zarten Blätter der Frühlingssonne entgegenstrecken, ist es Zeit, diese frühlingsfrischen Salatvariationen zu entdecken.

LEICHT &
KRÄUTER-
FRISCH



Frühlingsalat mit Blüten

Wenn's draußen wieder grünt und blüht, kommt dieser Salat wie gerufen. Mischen Sie alles aus dem Frühlingskräuterbeet ganz nach Lust und Laune!

3 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig
6 EL Distel- oder Olivenöl
Salz
Pfeffer
5 Blätter Borretsch
1 Bund Rucola
300 g Portulak
1 großes Bund Frühlings- oder Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Brunnenkresse, Kerbel, Löwenzahn)
1 große Möhre
1 Bund Radieschen
12–16 essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Gänseblümchen oder Veilchen)

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 180 kcal, 3 g E, 16 g F, 5 g KH

1 In einem Schälchen Essig, Senf und Honig gut verrühren. Das Öl langsam dazugießen und gründlich unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Borretsch waschen, trocken schütteln, fein zerschneiden und unterrühren.

2 Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Möhre schälen und mit dem Sparschäler zu feinen Spänen abziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben

schneiden. Die Blüten ganz vorsichtig waschen und trocken tupfen.

3 Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter mit der Vinaigrette in einer Schüssel mischen, dann Möhre und Radieschen locker unterheben. Mit den Blüten dekorieren und servieren.

TAUSCHTIPP

Sollten Sie Rucola oder Portulak nicht bekommen oder im Garten andere Kräuter haben, können Sie ruhig das eine oder andere austauschen, achten Sie lediglich auf eine Balance aus milden und herben Sorten. Fein sind auch Kopfsalat oder die teilweise fertig angebotenen Salatmischungen mit jungen Salatblättchen.

TIPP FÜR MEHR DRAUF

Eine hübsche und passende Ergänzung zu den Salatkräutern sind Kräuteromelettschnecken. Dazu 4 Eier (M) mit 4 EL Sahne gut verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen und 3 EL Schnittlauchröllchen unterrühren. In einer Pfanne im heißen Öl nacheinander bei mittlerer Hitze vier Omeletts ausbacken. Lauwarm werden lassen, aufrollen und in dünne Scheiben schneiden. Salat auf Teller verteilen und mit den Omelettschnecken belegen.

TIPP - KLASSISCHE VINAIGRETTE

Eine für alles und eine wahre Verwandlungskünstlerin: ½ TL Senf mit 2 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst und alles gut verbunden hat (das geht besonders gut mit einem kleinen Schneebesen). Dann nach und nach 5-6 EL Öl (etwa Oliven- oder

Sonnenblumenöl) kräftig unterschlagen. Nach Wunsch mit 1-2 EL gehackten Kräutern verrühren.

ASIATISCHE
AROMEN



Gurken-Frühlingspinat-Salat

1 mittelgroße Salatgurke (ca. 300 g)
100 g zarter Blattspinat
1 Frühlingszwiebel
50 g geröstete gesalzene Erdnusskerne
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
5 Stängel Koriander
½ Bio-Zitrone oder -Limette
1 EL Erdnussmus (aus dem Bioladen)
Salz
½ TL Sambal Oelek
4 EL neutrales Öl

Für 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 215 kcal, 6 g E, 19 g F, 4 g KH

1 Die Gurke schälen oder waschen und der Länge nach vierteln. Die Viertel dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen und dicke Stiele abknipsen. Danach den Spinat mehrere Male gründlich waschen und trocken schütteln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Erdnusskerne mittelgrob hacken.

2 Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein schneiden. Die Zitronen- oder Limettenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Saft mit Erdnussmus, Salz und Sambal gut verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Den Ingwer und den Koriander einrühren.

3 Die Gurke mit dem Spinat und den Zwiebelringen mischen, das Dressing unterheben und den Salat abschmecken. Mit den Erdnusskernen bestreut servieren.

UND DAZU?

Der Salat passt hervorragend zu asiatisch gewürztem und gegrilltem oder gebratenem Huhn, Fisch oder Tofu.

HERRLICH
KNACKIG



Kohlrabirohkost mit Kräutern

2 zarte Kohlrabi

½ Bund gemischte Kräuter (für Grüne Sauce oder selbst zusammengestellt: Borretsch, Petersilie, Zitronenmelisse, Schnittlauch und Sauerampfer)

1 Frühlingszwiebel

2 TL körniger Senf

1 TL scharfer Senf

1 EL Zitronensaft

100 g süße oder saure Sahne

Salz

Pfeffer

1 Prise gemahlener Koriander

2 EL neutrales Öl

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 100 kcal, 3 g E, 8 g F, 4 g KH

1 Von den Kohlrabi die zarten Blättchen ablösen, waschen und trocken schütteln. Die Kohlrabi schälen, alle holzigen Stellen entfernen und die Knollen fein raspeln.

2 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Kohlrabiblättchen fein hacken. Von der Frühlingszwiebel Wurzelende und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Die beiden Senfsorten mit dem Zitronensaft, der Sahne, Salz, Pfeffer und dem Koriander gründlich verrühren. Dann das Öl nach und nach unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Kohlrabiraspel, die Kräuter, die Frühlingszwiebel und das Dressing gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und servieren.

UND DAZU?

**Dieser Rohkostsalat eignet sich gut als Vorspeise.
Genauso gut passt er auch als Beilage, z. B. zu
Frikadellen oder zu Kartoffelpuffern.**

PERFEKT ZUM
SNACKEN



Rohkostsalat mit Ziegenkäsecreme und Brotfladen

Viele Kräuter und knackiges Gemüse machen diese Vorspeise zu einem gesunden Snack.

Für den Fladen:

200 g Mehl (Type 550)

50 ml Olivenöl

1 TL Meersalz

Für die Käsecreme:

1 Knoblauchzehe

1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum)

200 g Ziegenfrischkäse

100 g Sahnejoghurt (10 % Fett)

Salz

Cayennepfeffer

Für den Salat:

800 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Rettich, Staudensellerie)

100 g Naturjoghurt

2 EL frisch gepresster Orangensaft

1 TL Akazienhonig

2 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

4 EL Rapsöl

Außerdem:

Öl für das Blech

Mehl für die Arbeitsfläche

Für 4 Personen

Zubereitung: 50 Min. | Backen: 15 Min. | Ruhen: 30 Min.

Pro Portion ca. 645 kcal, 18 g E, 41 g F, 50 g KH

1 Für den Fladen das Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser, Öl und Salz verrühren und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Käsecreme den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Ziegenfrischkäse und Joghurt glatt verrühren, Knoblauch und Kräuter unterrühren. Die Käsecreme mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und zugedeckt kühl stellen.

3 Für den Salat Möhren und Rettich schälen und in feine, lange Streifen schneiden oder hobeln. Den Sellerie putzen und waschen, die Stangen in ca. 6 cm lange Stücke und diese in feine Streifen schneiden. Das Gemüse vermischen. Für das Dressing den Joghurt mit Orangensaft, Honig und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Öl kräftig unterschlagen. Das Joghurtdressing zu den Gemüsestreifen geben und alles gut mischen. Den Salat zugedeckt ca. 15 Min. durchziehen lassen.

4 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Backblech mit etwas Öl einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und auf das Blech legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und noch warm in Stücke schneiden oder brechen. Den Rohkostsalat mit Ziegenkäsecreme und Brotfladen anrichten.

TIPP

Wer mag, kann den ausgerollten Fladenteig vor dem Backen noch mit 2-3 EL Milch bestreichen und mit Sesam- oder Kümmelsamen bestreuen. Oder man knetet zur Abwechslung mal 2 TL fein gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian) unter den Teig. Übrigens: Den Brotfladen können Sie gut vorab zubereiten: Noch warm in Stücke brechen, abkühlen lassen und am besten in einer Blechdose mit Deckel aufbewahren.

KRÄUTER-
WÜRZIG



Feines Kräuter-Dressing

¼ Bund glatte Petersilie
¼ Bund Dill
8 Schnittlauchhalme
½ Kästchen Kresse
5 EL Milch
2 TL scharfer Senf
60 g Frischkäse (16 % Fettgehalt)
100 g Mayonnaise
Meersalz
Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 175 kcal, 3 g E, 17 g F, 3 g KH

1 Petersilie, Dill und Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen und Dillspitzen abzupfen und sehr fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Kresse vom Beet schneiden und fein hacken.

2 Die Kräuter mit der Milch und dem Senf in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Frischkäse und Mayonnaise zugeben und nochmals durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

PASST AM BESTEN ZU?

Das Dressing passt gut zu Gurke, Zucchini (roh wie im Bild, gegrillt oder gebraten), Kopfsalat, Salatherzen, Kartoffeln, Nudelsalat, Roastbeef, gedünstetem Fischfilet und Krabben.

TAUSCHTIPP

Wenn es schnell gehen soll, die frischen Kräuter durch 2 Päckchen TK-Kräutermischung ersetzen.

VARIANTE

Wer mag, kann gerne noch hart gekochte, gehackte Eier unter das Dressing mischen.

EDEL &
KLASSISCH



Orangen-Dressing

1 Bio-Orange | 1 Bio-Zitrone | ½ TL Akazienhonig | 100 g Mayonnaise | Meersalz | weißer Pfeffer | Cayennepfeffer | 1 Eiweiß

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 135 kcal, 1 g E, 13 g F, 4 g KH

1 Orange und Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Jeweils 1 TL Schale fein abreiben. Den Orangensaft auspressen und auf etwa 50 ml einkochen, mit Honig verrühren und abkühlen lassen.

2 Orangensaft mit Mayonnaise verrühren, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Orangen- und Zitronenschale würzen. Das Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Mayonnaise heben.

PASST AM BESTEN ZU?

Das Dressing passt hervorragend zu feinen Salat-Mischungen, zu Vorspeisen, Feldsalat, essbaren Blüten und pochiertem Fischfilet.

EDEL &
KLASSISCH



Cocktail-Sauce

100 g Mayonnaise | 4 EL Ketchup | 3 EL Orangensaft | 1 EL Marsala (oder Cognac) | 3 EL saure Sahne | ¼ TL edelsüßes Paprikapulver | Meersalz | Pfeffer | Cayennepfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion ca. 170 kcal, 1 g E, 15 g F, 8 g KH

1 Die Mayonnaise mit Ketchup, Orangensaft, Marsala und saurer Sahne verrühren.

2 Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

PASST AM BESTEN ZU?

Die Cocktail-Sauce passt gut zu Möhren, Eisbergsalat, Geflügel, Krabben und Garnelen. Auch als Fondue-Dip macht sie sich gut.

TAUSCHTIPP

Man kann die saure Sahne auch durch die gleiche Menge geschlagene Sahne ersetzen.

RAFFINIERT
MARINIERT



Salat mit Blumenkohl und Bärlauchdressing

Ein herzhafter Salat, der locker auch als vollwertiges Mittagessen durchgeht. Ideal zum Mitnehmen ins Büro!

800 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
800 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone
5 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
Pfeffer
1 TL rosa Pfefferbeeren (nach Belieben)
1 Bund Bärlauch
150 g Crème fraîche
3 EL Weißweinessig
2 TL mittelscharfer Senf
2 TL Zucker
1 Eichblattsalat
100 g Butter
1 Knoblauchzehe
je ½ TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Pro Portion ca. 605 kcal, 8 g E, 49 g F, 32 g KH

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser zugedeckt in 20–25 Min. garen. Blumenkohl putzen, waschen und in einzelne Röschen teilen. In kochendem Salzwasser in 5–7 Min. garen oder in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser ca. 8 Min. dämpfen. Die Röschen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Je 3 EL Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen und unterrühren. Den Blumenkohl darin marinieren. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen.

3 Für das Dressing den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden. Crème fraîche, Essig, Senf, Zitronenschale und Zucker verrühren. Übriges Öl unterschlagen, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bärlauchstreifen unterrühren.

4 Salat putzen, zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Salat- und die restlichen Bärlauchblätter nach Belieben etwas klein zupfen.

5 Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und die Kartoffeln darin ca. 2 Min. schwenken. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Blattsalat und Bärlauch auf Teller verteilen. Blumenkohl und Kartoffeln darauf anrichten. Das Dressing in Schälchen dazu servieren.

SOMMERVARIANTE

Wenn die Bärlauchzeit vorbei ist, den Salat mit Schnittlauch- oder Dilldressing servieren. Dafür 1 Bund Dill oder Schnittlauch waschen. Die Dillspitzen fein hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill oder Schnittlauch unter das Dressing rühren. Wer es ausgefallener haben möchte, verwendet statt Eichblattsalat 200 g junge Spinatblätter.