

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Salat**

**2019-2021**

**133 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Apfel-Möhren-Salat mit Nüssen . . . . .	1
Asia-Salat . . . . .	1
Asiatischer Gurkennudel-Salat . . . . .	2
Avocado Couscous-Salat . . . . .	2
Avocado-Papaya-Salat mit geröstetem Bauernbrot . . . . .	3
Avocado-Salat mit Cashew . . . . .	4
Bohnen-Salat mit Paprika und Mozzarella . . . . .	4
Brokkoli-Salat griechischer Art . . . . .	4
Bunte Salatbowl . . . . .	5
Bunter gemischter Salat mit Feta und Feige . . . . .	6
Bunter Salat mit Blaubeeren, Nüssen und Dill . . . . .	6
Bunter Salat mit Garnelen . . . . .	7
Bunter Salat mit Orangen-Senf-Dressing . . . . .	8
Caesar Salad mit drei Beilagen . . . . .	9
Caesar Salad mit Garnelen und Fisch-Filets . . . . .	10
Caesar Salad . . . . .	11
Caesar-Salat . . . . .	12
Caeser Salad . . . . .	13
Carpaccio von der Roten Bete mit Ziegenkäse, Walnüssen, Thymian . . . . .	14
Ceasar-Salat mit gebratenen Radieschen . . . . .	14
Coleslaw . . . . .	15
Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen . . . . .	15
Eier-Salat mit Rucola und Ananas . . . . .	16
Eier-Salat . . . . .	16
Eisberg-Salat mit Joghurt-Dressing . . . . .	17
Eisberg-Salat mit Kirschtomaten und Parmesan . . . . .	17

Feigen-Büffelmozzarella-Salat . . . . .	17
Feinschmecker-Salat mit Bohnen, Erbsen und Burrata . . . . .	18
Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel . . . . .	18
Feldsalat mit Kartoffel-Bohnen-Dressing . . . . .	19
Frühling-Salat mit Croûtons . . . . .	20
Französischer salade composé . . . . .	21
Gemischter grüner Salat mit Walnüssen und Amaranth . . . . .	21
Gemischter Salat mit Mozzarella . . . . .	22
Gemischter Salat . . . . .	22
Grünkohl-Salat mit Nüssen und Feta . . . . .	23
Grünkohl-Salat mit Quitten . . . . .	23
Griechischer Salat mit Bohnen und Fenchel . . . . .	24
Großer gemischter Salat mit Hausfrauen-Soße . . . . .	25
Gurke mit Lakritz-Vinaigrette . . . . .	26
Gurken-Salat . . . . .	26
Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam . . . . .	27
Italienischer Nudel-Salat . . . . .	27
Kürbis-Salat mit Obst und Nüssen . . . . .	28
Karotte mit Orangen-Honig-Dressing . . . . .	29
Karotten-Sellerie-Salat . . . . .	29
Kartoffel-Salat mit Feldsalat . . . . .	29
Kartoffel-Salat mit Joghurt und Haselnüssen . . . . .	30
Kartoffel-Salat mit Linsen und Kapern . . . . .	31
Kirschtomaten-Salat mit geröster Avocado . . . . .	31
Knuspriger Hering-Salat . . . . .	32
Kohlrabi-Salat mit Rucola und Banane . . . . .	33
Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette . . . . .	34
Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette . . . . .	34
Kräuter-Salat mit Möhren und Portulak . . . . .	35
Krautsalat . . . . .	35
Löwenzahn-Salat mit Gelber Bete und Radicchio . . . . .	36
Lauch-Salat . . . . .	37

Lauwarme Kürbis-Gurken-Salat . . . . .	37
Lauwarmer Fenchel-Salat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur . . . . .	38
Lauwarmer Gemüse-Salat . . . . .	39
Lauwarmer Nudel-Salat mit Mozzarella und weißen Bohnen . . . . .	40
Lauwarmer Spargel-Salat mit Austernpilzen . . . . .	41
Linsen-Mangold-Salat . . . . .	42
Mallorquinischer Trampó-Salat . . . . .	42
Mango-Salat mit Rucola . . . . .	43
Mango-Salat . . . . .	43
Mediterraner Spargel-Salat . . . . .	44
Meeresfrüchte-Salat mit Limetten und Olivenöl . . . . .	45
Melonen-Salat mit Krabben . . . . .	45
Melonen-Salat, Schafskäse, Sonnenblumen-Kerne, Limonen-Öl . . . . .	46
Melonen-Salat . . . . .	46
Mexikanische Salate . . . . .	47
Nizza-Salat à la Henze . . . . .	48
Nizza-Salat mit Sesam-Thunfisch . . . . .	49
Nizza-Salat . . . . .	50
Nudel-Salat mit Spargel und Eiern . . . . .	51
Obst-Salat mit Krokant und Joghurt-Dip . . . . .	52
Orientalischer Geflügel-Bulgur-Salat . . . . .	53
Orientalischer Linsen-Salat mit Wildkräuter-Salat . . . . .	54
Orientalischer Schichtsalat . . . . .	55
Pikanter Nudel-Salat mit geräuchertem Käse . . . . .	56
Pikanter Nudel-Salat mit Thunfisch, Trauben und Avocado . . . . .	56
Pomelo-Salat mit Garnelen . . . . .	57
Provenzalischer Nudel-Salat . . . . .	58
Quinoa-Avocado-Gurken-Salat mit Walnüssen . . . . .	59
Quinoa-Salat mit Gemüse-Ragout und Petersilien-Pesto . . . . .	59
Römer-Salat mit Pilzen und Tomaten . . . . .	60
Radicchio mit Berglinsen-Vinaigrette . . . . .	60
Reis-Gemüse-Salat mit Riesen-Garnelen . . . . .	61
Reis-Salat mit Hühnchen . . . . .	61

Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse . . . . .	62
Rote Bete-Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen . . . . .	62
Rote-Bete-Rucola-Salat mit Walnüssen . . . . .	63
Rote-Bete-Salat, Zitrone, Curry-Butter und Rucola . . . . .	63
Rotkohl-Salat mit Orange . . . . .	64
Rotkohl-Salat rohmariniert . . . . .	64
Rotkraut-Salat mit Rettich . . . . .	65
Rotkraut-Salat . . . . .	65
Rotkraut-Salat . . . . .	66
Rucola-Salat mit gebratener Wassermelone und Mozzarella . . . . .	66
Rucola-Salat mit Tomaten-Dressing . . . . .	67
Russischer Gemüse-Salat mit pochierten Eiern . . . . .	68
Salat mit Avocado und Tomaten . . . . .	69
Salat mit Blumenkohl, Pilzen und Pesto . . . . .	69
Salat mit flambiertem Ziegen-Frischkäse . . . . .	70
Salat mit Kürbis, Chia-Samen, Granatapfel, Ziegenkäse . . . . .	70
Salat mit Kürbis-Vinaigrette und Maronen . . . . .	71
Salat mit Ofen-Rote-Bete und Sonnenblumen-Kernen . . . . .	71
Salat mit Papaya und Rindfleisch . . . . .	72
Salat mit Pilzen, Zitrone und Rucola-Pesto . . . . .	72
Salat mit Spinat lauwarm . . . . .	73
Salat mit warmem Ziegenkäse . . . . .	73
Sauerkraut-Linsen-Salat . . . . .	74
Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat . . . . .	74
Sommerlicher Melonen-Nudel-Salat mit Riesengarnelen . . . . .	75
Spargel-Salat mit Lachs und Himbeeren . . . . .	76
Spargel-Salat . . . . .	76
Spargel-Salat . . . . .	77
Spargel-Salat . . . . .	77
Spinat-Salat mit Ziegenkäse-Dressing . . . . .	78
Steirischer Kartoffel-Salat . . . . .	78
Thailändischer Rinderhack-Salat . . . . .	79

Tomaten-Brot-Salat mit getrockneten Tomaten . . . . .	80
Tomaten-Salat mit gebratener Avocado . . . . .	81
Tomaten-Salat mit Maracuja-Dressing und Garnelen . . . . .	81
Verschiedene Salate . . . . .	82
Waldorf-Salat . . . . .	83
Warmer Spargel-Salat mit Zuckerschoten . . . . .	84
Weißkohl-Salat . . . . .	84
Winter-Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Käse . . . . .	85
Wurst-Salat . . . . .	85
Zitronen-Salat . . . . .	86
<b>Index</b>	<b>87</b>





# Apfel-Möhren-Salat mit Nüssen

## Für 4-6 Personen

700 g Möhren	2 Äpfel	Saft von 1½ Zitronen
Salz	Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl	3 EL flüssiger Honig	50 g Pekannüsse
200 g körniger Frischkäse	5 Stiele Kerbel	

Möhren und Äpfel schälen und in einer Küchenmaschine in feine Streifen raspeln. Zitronensaft auspressen und mit Salz und Pfeffer über die Möhrenmischung geben. 3 EL Olivenöl und 2 EL Haselnussöl dazugeben und alles kräftig mischen.

3 EL Honig in einem flachen Topf erhitzen. Pekannüsse dazugeben und goldgelb karamellisieren. Mit Pfeffer würzen. Die Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.

Den Salat auf einer Platte anrichten. Hüttenkäse darüber verteilen.

Nüsse grob hacken, Kerbelblättchen abzupfen. Beides über den Salat streuen. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 26. Oktober 2019

# Asia-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Gemüsesalat:

350 g Weißkohl	1 Möhre	1 Zucchini
12 Shiitake-Pilze	1 gelbe Paprika	1 EL Haselnussöl
Salz	Stück frischer Ingwer	1 EL Sojasauce
1 EL Korianderblättchen		

### Für das Dressing:

40 ml weißer Balsamico	1 Limette (Saft)	1 EL Honig
Salz	Piment-d'Espelette	60 ml Olivenöl

### Für das Shiitake-Pesto:

200 g Shiitake-Pilze	100 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Für den Asia-Gemüsesalat das Gemüse putzen, ggf. schälen. Die Stiele aus den Pilzen drehen. Pilze abreiben. Paprika mit einem Sparschäler fein schälen. Ingwer schälen.

Gemüse und Pilze in etwa 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.

Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Ingwer darin unter Wenden mit noch leichtem Biss andünsten. Mit Salz und Sojasauce würzen.

Für das Dressing Essig, Limettensaft, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Das Öl untermixen.

Gemüwestreifen und Dressing mischen, auskühlen lassen.

Für das Pesto die Pilze putzen, Stiele ausdrehen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen.

Pilze und restliches Olivenöl fein mixen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Pilz-Pesto mischen, abschmecken.

Jörg Sackmann am 29. Januar 2019

## Asiatischer Gurkennudel-Salat

### Für 4 Personen

10 g frischer Ingwer	4 Lauchzwiebeln	1 Chili
1 Limette	2 EL Sojasauce	2 TL geröstetes Sesamöl
2 Salatgurken	1 Bund Koriander	2 EL Sesam

Ingwer schälen und fein reiben.

Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und Chili in feine Streifen schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Den Ingwer mit dem Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl, der Chili und den Lauchzwiebeln vermengen.

Gurken waschen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln drehen.

Die Gurkennudeln in eine Schüssel geben und das Dressing darüber geben.

Koriander abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis der Duft aus der Pfanne hochsteigt.

Gurkennudeln in tiefen Tellern anrichten, Koriander und den gerösteten Sesam darüber streuen.

Sören Anders am 13. März 2020

## Avocado Couscous-Salat

### Für 2 Personen:

75 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	1 reife Avocado
1/2 Granatapfel	2 Ziegenfrischkäsetaler	1 EL weißer Balsamico-Essig
3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 TL Zucker

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, Balsamico-Essig und 2 TL Olivenöl darüberträufeln und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado schälen, entkernen, würfeln und vorsichtig unter den Couscous mengen. Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen.

Zucker auf einen kleinen Teller streuen. Die Ziegenfrischkäsetaler von einer Seite leicht in den Zucker drücken und mit der Zuckerseite nach unten in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl kurz karamellisieren. Den Avocado-Couscous-Salat auf zwei Teller verteilen, die Ziegenfrischkäsetaler mit der karamellisierten Seite nach oben daraufsetzen, mit Granatapfelkernen bestreuen und lauwarm servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

# Avocado-Papaya-Salat mit geröstetem Bauernbrot

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

3 Avocados	4 Limetten (Saft, Schale)	1 Papaya
1 grüne Chilischote	1 Bund Koriander	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Brot:

2 Scheiben Bauernbrot	Olivenöl	Salz
-----------------------	----------	------

### Für die Guacamole:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Mayonnaise:

3 Eier (Eigelb)	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Pflanzenöl
Chiliflocken	Salz	

### Für den Salat:

Die Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in Würfel schneiden. Mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen, bis Grillstreifen entstehen. Papaya schälen, vorsichtig die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und ohne Stielansatz fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Limettensaft und -abrieb abschmecken, kurz ziehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Brot:

Brot mit Olivenöl beträufeln auf dem Grill oder unter dem Backofengrill rösten. Mit etwas Salz bestreuen.

### Für die Guacamole:

Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und würfeln. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit einem Schuss Olivenöl mischen und cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Für die Mayonnaise:

Eier trennen. Zitrone auspressen und den Saft mit den Eigelben in einen schmalen Messbecher geben. Mit einem Stabmixer erst am Boden mixen, sodass eine Bindung entsteht und dann den Mixer unter ständigem Laufen nach oben heben und gleichzeitig das Öl einrieseln lassen. Wenn man oben angelangt ist, alles noch einmal durchmischen, damit die Mayonnaise eine matte, homogene Masse wird. Mit Salz und Chili abschmecken.

Den Avocado-Salat auf den gerösteten Brotstreifen anrichten und mit Guacamole und Mayonnaise servieren.

Nelson Müller am 19. Juli 2019

## Avocado-Salat mit Cashew

### Für 2 Personen:

1 Ei	15 g Cashewkerne	1 reife Avocado
ca. 3 Kirschtomaten	2 EL süße Chilisauc	1 TL Zucker
1 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Das Ei hart kochen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und pellen. • Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen.

Avocado schälen, entkernen und würfeln. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Avocadowürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen.

Chilisauc, Balsamico-Essig und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über die Avocadomischung geben und locker unterheben. Den Avocadosalat servieren.

Christian Henze am 02. August 2019

## Bohnen-Salat mit Paprika und Mozzarella

### Für 2 Personen

1 Dose weiße Bohnen (400 g)	½ rote Paprikaschote	25 g schwarze Oliven
½ Kugel Mozzarella (60 g)	2 EL passierte Tomaten	3 TL weißer Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Bohnen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, würfeln und in eine Schüssel geben. Oliven halbieren, Mozzarella würfeln und beides zur Paprika geben. Die Bohnen hinzufügen und alles vermengen. Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Salat gießen und vermischen. Den Bohnensalat noch mal abschmecken und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Christian Henze am 29. Januar 2021

## Brokkoli-Salat griechischer Art

### Für 2 Portionen:

1 Brokkoli (400 g)	1,5 l Wasser	80 g weißer Schafskäse
8-10 Kirschtomaten	8-10 Oliven	Zitronen-Senf-Honig

1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und für 3 Minuten in das kochende Wasser geben, in der Zwischenzeit Tomaten und Schafskäse würfeln. Brokkoli abgießen und abkühlen lassen.

Schließlich alles vermischen und mit Salat-Dressing übergießen.

NN am 07. Februar 2021

# Bunte Salatbowl

## Für 4 Portionen

4 Hdv. gem Blattsalate	100 g Kirschtomaten	1 rote Spitzpaprikaschote
$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke	1 mittelgroße Möhre	200 g braune Champignons
100 ml Olivenöl	2 Prisen Salz	1 Bund Schnittlauch
schwarze Oliven	4 eingelegte Peperoni	2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Zucker	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Parmesanspäne		

## Gemüse zerkleinern:

Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Große Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Tomaten, Paprika und Gurke waschen und trocknen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke längs vierteln, die Kerne ausschneiden und die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln oder in Scheiben schneiden.

## Champignons anbraten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze rundherum anbraten, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen.

## Schnittlauch, Oliven, Peperoni schneiden:

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Oliven und Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden.

## Dressing herstellen:

In einer großen Salatschüssel das restliche Olivenöl mit Balsamico-Essig, Zitronensaft, Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Salatblätter, Tomaten, Paprika, Möhre, Gurke, Oliven, Peperoni sowie zwei Drittel des Schnittlauchs dazugeben und mit der Vinaigrette mischen.

## Anrichten:

Reis oder Couscous auf den Boden von vier schönen Schalen geben und mit dem Salat toppen. Die gebratenen Champignons darauf verteilen, mit den Parmesanspänen bestreuen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

## Tipp:

Für eine Portion rechnet man 50 Gramm trockenen Reis oder Couscous. Die Körner in einem Topf mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen, nach Packungsanleitung weich garen und vor dem Anrichten abkühlen lassen sonst fällt der Blattsalat zusammen.

Frank Rosin am 07. Juni 2021

## Bunter gemischter Salat mit Feta und Feige

### Für 4 Portionen

1 Bund Rucola	1 Romana-Salatherz	1 Handvoll Basilikumblätter
1 kleine Fenchelknolle	2 Strauchtomaten	1 mittelgroße Möhre
1 rote Zwiebel	2 getrocknete Feigen	4 Cornichons
150 g Feta	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

### Salat zubereiten:

Den Rucola verlesen, mit dem Romana-Salatherz und dem Basilikum waschen und trocken schleudern.

Die Rucola- und Salatherzblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel und Strauchtomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei den inneren Strunk des Fenchels entfernen. Möhre und Zwiebel schälen. Die Möhre grob raspeln oder in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel längs halbieren und in sehr feine Ringe schneiden. Feigen und Cornichons fein würfeln. Den Feta mit Küchenpapier abtupfen und in Würfel schneiden.

### Dressing:

Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Salatschüssel vermischen.

Den Saft der Zitrone auspressen, mit dem Olivenöl in einer Tasse verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette mit dem Salat mischen.

### Anrichten und Servieren:

Den Salat auf Teller verteilen und zum Beispiel mit den Bratwurstspießen aus dieser Folge servieren. Dazu passt geröstetes Baguette.

Frank Rosin am 14. November 2021

## Bunter Salat mit Blaubeeren, Nüssen und Dill

### Für 2 Personen:

1 kleiner Kopf Salat	1 Lauchzwiebel	50 g Nüsse
50 ml heller Essig	1 TL Dill	1 TL körniger Senf
Salz	Pfeffer	Zucker
100 ml Sonnenblumenöl	200 g frische Blaubeeren	

Den Salat vom Strunk befreien, etwas klein zupfen und waschen. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne heiß werden lassen und die Nüsse kurz darin rösten. Die Blaubeeren waschen.

Den Salat in eine Schale geben, mit den Lauchzwiebeln belegen und die Nüsse und Blaubeeren darauf verteilen.

Für das Dressing Essig, Dill, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Dann das Öl hinzufügen und alles gut vermischen.

Über den Salat geben und nach Geschmack garnieren, etwa mit Blüten.

Als Beilage reicht der Salat auch für mehr Personen.

### Tipp:

Das Dressing lässt sich schnell und einfach in einem alten Marmeladenglas mit Schraubverschluss herstellen. Anstatt zu rühren, einfach gut schütteln. Wer mag, stellt gleich die doppelte Menge her und lagert das Dressing im Kühlschrank.

Zora Klipp am 19. September 2021

## Bunter Salat mit Garnelen

### Für 4 Portionen

1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola	250 g Kirschtomaten
2 rote Spitzpaprikaschoten	1 Fenchelknolle	1 milde Chilischote
1 Bund Basilikum	½ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl
1 2 EL weißer Balsamico-Essig	20 Riesengarnelen	3 Schalotten
1 asiatischer Knoblauch	3 EL Olivenöl	60 g Pinienkerne
1 Schuss Weißwein	4 EL stückige Tomaten	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 g Parmesanspäne

Vom Salat die äußeren welken Blätter ablösen. Die restlichen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Den Rucola verlesen und lange Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Romanasalat waschen und trocken schleudern. Tomaten, Paprika, Fenchel und Chili waschen. Die Tomaten halbieren. Paprika und Chili längs halbieren und entkernen. Die Paprikahälften in dünne Streifen, die Chilihälften in feine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, den Strunk herausschneiden und die Knolle schräg in feine Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter in Stücke zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. In eine Schüssel umfüllen.

Noch einmal 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen darin mit den Schalotten bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Die stückigen Tomaten mit der Hälfte vom Basilikum und den Pinienkernen einrühren und alles kurz noch einmal in der Pfanne schwenken.

Romanasalat, Rucola, Tomaten, Paprika, Fenchel, Chili und das restliche Basilikum in einer Schüssel mischen. Den Salat mit weißem Balsamico Essig und Olivenöl abschmecken, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf Teller verteilen, die Garnelen darauf mit dem restlichen Basilikum anrichten mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit Parmesanspänen garniert servieren.

Frank Rosin am 11. März 2019

# Bunter Salat mit Orangen-Senf-Dressing

## Für 4 Portionen

1 Kopf Blattsalat	1 Bio-Salatgurke (450 g)	400 g Cocktailtomaten
2 Fenchelknollen (340 g)	1 Orange (120 g)	2 TL körniger Senf
2 EL weißer Balsamico-Essig	1 gute Prise Salz	frisch gemahlener Pfeffer

Vom Salat die äußeren welken Blätter entfernen. Die übrigen Blätter vom Kopf ablösen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Salat waschen und trocken schleudern.

Die Gurke gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen, größere Exemplare halbieren. Den Fenchel waschen, längs halbieren und den inneren Strunk fein hobeln.

Die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Salat, Gurke, Tomaten und Fenchel in einer großen Schüssel mischen.

Für das Dressing die Orange halbieren und den Saft auspressen. Saft, Senf und Essig am besten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Salat in der Schüssel mit dem Dressing mischen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Frank Rosin



# Caesar Salad mit drei Beilagen

## Für 4 Personen

### Salat:

1 großer Römersalat	2 Eigelb	1 EL Senf
2 Knoblauchzehen	5 Anchovis	50 g Parmesan
1 EL Worcestershiresoße	Zitronensaft	5 EL Traubenkern-Öl
2 EL Sonnenblumenkernöl	Zucker, Salz	1 Tasse grober Parmesan
4 Scheiben Toastbrot	Butterschmalz	

### Vegetarische Variante:

4 Fleischtomaten	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

### Rumpsteak:

2 Scheiben Rumpsteak	1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz		

### Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

### Salat:

Den Römersalat säubern und in mundgerechte Blätter und Stücke zupfen.

Für das Dressing zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür Eigelb mit Senf (Zimmertemperatur) und Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermengen. Nun unter ständigem Rühren (Schneebeesen, Handrührgerät) das Pflanzenöl in kleinen Portionen hinzufügen, bis eine Bindung und sämige Konsistenz entsteht. Anchovis waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen, Parmesankäse (50 g) sehr fein reiben. Die vorbereiteten Zutaten mit der Mayonnaise vermengen, dann mit Worcestershiresoße, Zitronensaft, Salz und Zucker pikant abschmecken.

Den Römersalat mit der Soße gut vermengen und dabei auch mit den Händen etwas verkneten. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in Butterschmalz knusprig braten. Dabei leicht salzen. Den Salat auf Teller geben, mit etwas zusätzlichem Olivenöl begießen und mit gehobtem Parmesan und Brotwürfeln bestreuen.

Nach Geschmack gebratenen Tomaten, Steak oder Huhn dazu servieren.

### Vegetarische Variante:

Kräuter von den Stielen befreien und hacken, Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten längs halbieren und etwa 1 Minute in Olivenöl braten. Dabei gehackte Kräuter, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

### Rumpsteak:

Den Fettrand der Rumpsteaks zweimal einschneiden. Olivenöl und Butterschmalz erhitzen und die Steaks goldbraun anbraten.

Die Hitze reduzieren und die Steaks weiter braten, bis eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad erreicht ist. Die Steaks salzen, pfeffern und nach Geschmack in dünne oder dicke Scheiben schneiden.

### Perlhuhnbrust:

Die Perlhuhnbrüste säubern, salzen und pfeffern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe, Kräutерzweig und eine halbierte Schalotte hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Perlhuhnbrüste

etwa 6-7 Minuten fertig garen. Das Fleisch in Portionsstücke schneiden und separat zum Salat servieren.

Rainer Sass am 31. Mai 2019

## Caesar Salad mit Garnelen und Fisch-Filets

### Für 4 Personen:

#### Salat:

4 kleine Römersalate	4 Scheiben Toast	Olivenöl
Butterschmalz	4 Eier	100 g (am Stück) Parmesan
Salz, Pfeffer	1 Bio-Zitrone	2 Wolfsbarschfilets
12 Garnelen	2 Zehen Knoblauch	

#### Soße:

2 Eigelb	1 EL Senf	100 ml neutrales Pflanzenöl
100 ml Olivenöl	2 Anchovis	1 Zehe Knoblauch
3 EL fettarmes Joghurt	1 Spritzer Worcestershiresoße	Zitronensaft
3 EL geriebener Parmesan	Salz, Cayenne-Pfeffer	

#### Salat:

Den Salat säubern und in mundgerechte Stücke und Blätter teilen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel goldbraun ausbacken. Dabei etwas salzen und mit geriebener Zitronenschale bestreuen. Die Eier wachweich kochen.

Fischfilets und Garnelen säubern und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Fischfilets in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch pellen und sehr fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen sowie Fischfilets darin 2-3 Minuten braten. Die Fischfilets längere Zeit auf der Haut braten, damit sie schön knusprig werden. Erst wenden, wenn die Oberfläche fast gar ist. Kurz vor Garende den Knoblauch in die Pfanne geben und mit den Garnelen und Fischfilets vermengen.

#### Soße:

Die Anchovis gut abwaschen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Eigelb und Senf in einen Behälter geben. Mit einem Rührgerät oder Stabmixer vermengen und nach und nach beide Öle in kleinen Portionen angießen. Ist eine cremige und feste Bindung entstanden, kann man das restliche Öl in größeren Portionen hinzufügen.

Joghurt, Anchovis, Knoblauch und Parmesan unterrühren. Das Dressing mit 1 Spritzer Worcestershiresoße, Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

#### Anrichten:

Den Salat mit der Soße vermengen und auf Teller legen. Brot-Croutons, Eierhälften, Garnelen und Fischfiletstücke darauf verteilen. Zum Schluss großzügig gehobelte Parmesanspäne darüber streuen.

Rainer Sass am 01. August 2021

# Caesar Salad

## **Für 4 Personen:**

4 Romana-Salatherzen	2 Scheiben Sauerteigbrot	10 Sardellenfilets
80 g Parmesankäse	200 g Naturjoghurt	1-2 Knoblauchzehen
2 Zitronen	4 Thymianzweige	1 Schuss Olivenöl
2 EL Butter	1 Prise Salz	Pfeffer

Die Rinde vom Brot entfernen und das Brot in grobe Würfel schneiden.

Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel und den Thymian zugeben und ringsum rösten, bis die Croutons von allen Seiten knusprig braun sind. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit einer kleinen Prise Salz bestreuen.

Romanasalatherzen waschen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren und dabei den Strunk entfernen. Anschließend in breite Streifen schneiden, in eine große Schüssel geben und mit einer Prise Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl marinieren. Die Sardellen fein hacken und unter den Salat mischen.

## **Caesar Salad-Dressing:**

Den Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Joghurt in einen Mixbecher geben, mit Zitronenabrieb und -saft, sowie etwas Salz abschmecken und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Den Romanasalat auf Tellern anrichten, großzügig Parmesan grob darüber reiben, mit reichlich schaumigem Knoblauchjoghurt beträufeln und mit den Croutons bestreuen.

## **Caesars Salad Varianten:**

Eine Keramikschüssel mit Caesars Salad, garniert mit angeröstetem Weißbrot, steht auf einem Tisch | Bild: BR Statt dunklem Brot können Sie natürlich auch Weißbrotwürfel rösten, um sie auf dem Caesars Salad zu verteilen. Und der Salat schmeckt auch super mit Hähnchenfleisch, das man vielleicht noch vom Zubereiten einer Hühnerbrühe übrig hat. Dazu einfach das Fleisch zerpfücken - geht prima mit dem Rührhaken eines Handmixers - und unter den Salat mischen.

Alexander Herrmann am 23. Januar 2020

## Caesar-Salat

### Für 4 Personen

2 Römersalat-Herzen	50 g Roquefort-Käse	5-8 Sardellenfilets
2-3 EL Kapern	2 Eier	ca. 25 ml Gemüsefond
weißer Balsamico	1 Prise Zucker	4 Scheiben Weißbrot
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer	4 Zw. grünes Balsamikum	4 Zw. rotes Basilikum
$\frac{1}{2}$ Weißbrot	2 Zweige Thymian	

Eier für ca. 6 Minuten wachweich kochen.

Weißbrot würfeln, Knoblauchzehe quetschen (später entfernen) und mit der Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur als Croutons ausbacken, dabei mehrmals wenden.

Eier schälen, vierteln und in ein schmales Gefäß geben. Kapern und Sardellen hinzugeben, mit ganz wenig Salz, Prise Zucker und weißer Pfeffer würzen, Gemüsefond, Balsamicoessig und Olivenöl hinzugeben, mit dem Pürierstab zu einer halbflüssigen Mayonnaise verarbeiten. Bei Bedarf mehr Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und abschmecken.

Gewaschenen Römersalat mundgerecht zerlegen und in eine Schüssel geben.

Basilikum in Streifen schneiden und zum Salat geben.

Römersalat mit dem Dressing marinieren, durchmischen und auf Teller geben. Roquefort würfeln und zusammen mit den Croutons auf dem Salat anrichten und nach Wunsch noch mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Björn Freitag am 01. Februar 2020

# Caesar Salad

## Für 4 Personen

### Für das Dressing:

1 sehr frisches Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 EL Tomatenketchup
1 EL Weinbrand	100 ml lauwarme Hühnerbrühe	150 ml neutrales Öl
$\frac{1}{2}$ fein gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. fein gerieb. Ingwer	2-3 Sardellenfilets (in Öl)
1 EL geriebener Parmesan	1-2 EL Weißweinessig	mildes Chilisalz
Zucker		

### Für den Salat:

250 g Romanasalat	200 g Cocktailtomaten	4 Hähnchenbrustfilets
$1\frac{1}{2}$ TL Öl	3 EL braune Butter	$1\frac{1}{2}$ TL Steakgewürz
mildes Chilisalz	8 Riesengarnelen	80 g Weißbrot
4 EL Parmesanspäne	1 EL getr. Cranberrys	2 EL Mandeln

Für das Dressing Eigelb, Senf, Ketchup, Weinbrand und lauwarme Brühe in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer mischen, dabei nach und nach das Öl dazu gießen und untermixen. Anschließend Knoblauch, Ingwer, Sardellen, Parmesan und Essig untermixen und das Dressing mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen, kühl stellen.

Für den Salat vom Romanasalat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trockenschleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und vierteln oder halbieren. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in 1 bis  $1\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und 1 TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Hähnchenbrustscheiben auf beiden Seiten je 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch in der Nachhitze der Pfanne 1 bis 2 Minuten saftig durchziehen lassen. 2 EL braune Butter hinzufügen, alles mit 1 TL Steak- und Grillgewürz und etwas Chilisalz würzen, warm halten.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, den übrigen  $\frac{1}{2}$  TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelen etwa 2 Minuten anbraten. Die Garnelen wenden und noch etwa 30 Sekunden weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen in der Nachhitze der Pfanne etwa 1 Minute durchziehen lassen. Die übrige braune Butter hinzufügen, alles mit Chilisalz und dem übrigen  $\frac{1}{2}$  TL Steak- und Grillgewürz würzen.

Zum Servieren das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze goldbraun und knusprig rösten. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Schalen oder Teller verteilen. Die Hähnchenstreifen, Garnelen, Croûtons und Tomaten darauf anrichten und alles mit Parmesanspänen, Cranberrys und Mandeln bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 19. Januar 2021

# Carpaccio von der Roten Bete mit Ziegenkäse, Walnüssen, Thymian

## Für 4 Personen:

3 frische Rote-Beete-Knollen	1 EL Lavendelhonig	2 EL dunkler Balsamicoessig
4 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe	125 g Ziegenfrischkäse	frische Walnüsse
2-3 Thymianzweige		

Die Rote-Beete-Knollen in einem Topf mit Wasser bedecken und solange köcheln lassen, bis sie al dente sind (je nach Knollengröße beträgt die Garzeit zwischen 30 Minuten und 1 Stunde). Die gekochten Rote Beeten unter kaltem Wasser abschrecken und noch heiß schälen. Die Schale löst sich dann ganz leicht, fast wie bei einer Pellkartoffel.

In der Zwischenzeit in einer Schüssel den Lavendelhonig, den Balsamicoessig, das Olivenöl, das Meersalz, den Pfeffer und den gepressten Knoblauch miteinander verrühren. Die Walnüsse öffnen. Die geschälten, noch warmen Rote Beeten mit einem V-Hobel in feine Scheiben hobeln (Wer keinen Hobel zur Hand hat, kann auch mit dem Messer feine Scheiben schneiden) und mit der Vinaigrette vermengen.

Die marinierten Rote Beeten abdecken und für eine halbe Stunde ziehen lassen. Schließlich die marinierten Rote-Beeten-Scheiben blumenförmig auf den Tellern anrichten. Den Ziegenkäse und die Walnüsse darauf verteilen. Zum Schluss noch mit frischen Thymiannadeln dekorieren. Ein gutes Gelingen und Bon Appetit.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

# Cesar-Salat mit gebratenen Radieschen

## Für 4 Personen:

2 Bio-Putenbrustfilets	1 EL Olivenöl	Meersalz
2 Knoblauchzehen	1 TL Senf	2 EL Balsamico-Essig
Meersalz	Schale 1/2 Bio-Zitrone	1 EL Zitronensaft
6 EL natives Olivenöl	1 TL Honig	1 EL Schnittlauch
200 g gemischter Salat geriebener Parmesan	1 Bund Radieschen	1 EL Butterschmalz

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Putenbrustfilets kurz abwaschen, trockentupfen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und zwei geschälte frische Knoblauchzehen dazulegen. Das Fleisch ca. 20 Minuten im Backofen garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Salatdressing Senf, Essig, Salz, Zitronenschale und Zitronensaft miteinander verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann das Olivenöl und den Agavensirup dazugeben und zum Schluss die Schnittlauchröllchen unterrühren. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Radieschen mit den Blättern waschen und trockentupfen. In einer Pfanne etwas Ghee schmelzen und die Radieschen darin andünsten. Den Salat auf den Tellern anrichten. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden, in der Salatsauce marinieren und auf den Salattellern mit den Radieschen gleichmäßig verteilen. Die restliche Sauce auf die Salate träufeln. Mit Parmesanhobeln dekorieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Coleslaw

### Für 4 Personen:

1/2 kleiner Weißkohl	1 große Möhre	80 g Schmand
30 g Mayonnaise	1 El Zitronensaft	2 El Dijon-Senf
1 Tl Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Die Möhre fein reiben.

Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf, Zucker und Pfeffer mischen.

Anstelle des Weißkohls eignet sich jede andere Kohlsorte.

Falls vorhanden, verwende man anstelle des Zuckers Bourbon-Vanille-Zucker.

Gemüse und Soße vermengen und ein paar Stunden ziehen lassen.

NN am 05. Januar 2019

## Eier-Salat mit Honig-Bacon und Cashew-Kernen

### Für 4 Personen

5 frische Bio-Eier	1 Zweig Rosmarin	100 g geräuch. Bauchspeck
40 g Cashewkerne	1 EL Honig	1 Eigelb
2 TL Senf	150 ml Sonnenblumenöl	2 EL Naturjoghurt
2 EL Obstessig	Salz	Pfeffer

Die Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne wenige Minuten von beiden Seiten knusprig braten.

Die Cashewkerne zum Speck geben und kurz mitrösten. Dann Honig darüber träufeln, Rosmarin dazugeben und kurz karamellisieren.

Eigelb und die Hälfte vom Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen.

Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Die Mayonnaise, den Joghurt, Essig und restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Eier schälen, grob hacken und unter die Mayo-Joghurt-Creme heben.

Christian Henze am 18. Februar 2021

## Eier-Salat mit Rucola und Ananas

### Für 4 Personen

8 Bio-Eier	1 Bund Rucola	1 Bund junge Salatblätter
$\frac{1}{2}$ Ananas	1 EL Currypulver	2 milde Chilischoten
1 scharfe Chilischote	Zitronensaft	Olivenöl, Salz
Pfeffer, Zucker		

Eier hart kochen, pellen und in Achtel schneiden. Ananas schälen und den Mittelstrunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke würfeln. Die Salatblätter säubern und in kleine Stücke zupfen. Kerne aus den Chilischoten kratzen und die Schoten in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke darin 1-2 Minuten anbraten. Die Hälfte der Ananas entnehmen, die andere Hälfte mit Currypulver bestreuen und in der Pfanne schwenken, sodass sich das Gewürz gut verteilt. Die gewürzten und ungewürzten Ananasstücke abkühlen lassen. Mit den Salatblättern, Chilischoten und den Eiern in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Den Salat mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Rainer Sass am 18. August 2019

## Eier-Salat

### Für 4 Personen:

200 g Feldsalat	8 Bio-Eier	2 Zitronen
200 g Kochschinken	25 ml Rapskernöl	1 EL Senf
Cayenne	Salz	

### Für die Mayonnaise:

2 Eigelb	1 Bio-Ei	1 EL Senf
100 ml Rapskernöl	100 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
8 Eier		

Eier 7 Minuten in einem Topf mit Wasser auf dem Herd kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen, mit einem Messer halbieren und die Eigelbe mit einem Teelöffel herausheben.

Eigelbe klein hacken und in eine Schüssel füllen. Den Kochschinken fein würfeln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und beides zusammen mit einem großen Löffel Senf zu den gehackten Eigelben in die Schüssel geben. Das Ganze vorsichtig vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das verbliebene rohe Ei zusammen mit zwei Eigelben, einem großen Esslöffel Senf, einer Prise Salz sowie den beiden Ölen in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab bei voller Geschwindigkeit langsam von unten nach oben zu einer cremigen Mayonnaise aufmixen.

Anschließend mit Salz, Saft und Abrieb einer Zitrone und einer Prise Cayenne abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen, gut trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Alternativ geht auch ein Kopfsalat. Den Salat mit einigen Spritzern Zitronensaft, einer Prise Salz und einem kleinen Schuss Rapskernöl marinieren. Salat flach auf vier Tellern verteilen, je vier Kleckse Mayonnaise darauf verteilen und je ein halbiertes Ei, mit der Schnittfläche nach oben, darauf setzen. In jede der Vertiefungen, in der das Eigelb war, einen weiteren Klecks Mayonnaise geben und die 'Eigelb-Schinken-Füllung' als kleine Nocken darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 14. Januar 2020



## Eisberg-Salat mit Joghurt-Dressing

### Für 2 Personen:

1 Eisbergsalat      1 Glas Naturjoghurt      1 Msp. Salz  
2 Teelöffel Zucker      1 gross(e) Orange      1 klein(e) Zitrone

Den Strunk vom Salat entfernen, halbieren und die erste Schicht Blätter abnehmen und den Salat grob schneiden.

Eine ordentliche Prise Salz auf den Salat geben und einmassieren.

Den Joghurt mit dem Saft von der Orange und der Zitrone vermengen und den Zucker dazugeben.

Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Steffen Henssler am 12. Juli 2020

## Eisberg-Salat mit Kirschtomaten und Parmesan

### Für 2 Personen:

1 Eisbergsalat      100 ml Olivenöl      8 Kirschtomaten  
1 Chilischote      1 Knoblauchzehe      2 Zweige Rosmarin  
4 EL Balsamico      1 Zitrone      1 handvoll Parmesan

Einen Eisbergsalat halbieren (erste Schicht Blätter entfernen) und auf einen Teller legen.

Für das Dressing Oliven, Chili, Knoblauch, Rosmarin hacken. Kirschtomaten schneiden.

Alles zusammen in einem Topf mit leicht erhitztem Olivenöl geben und ca. eine Minute durchziehen lassen Den Salat nun mit Pfeffer und Salz würzen. Balsamico Essig darüber geben und auch das Dressing auf den Salat geben.

Zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln und Parmesan darüber reiben

Steffen Henssler am 09. Juli 2020

## Feigen-Büffelmozzarella-Salat

### Für 4 Personen:

6 Feigen      2 Büffelmozzarella      2 Schalotten  
2 EL dunkler Balsamicoessig      1 EL Agavensirup      Meersalz  
Pfeffer      4 EL Olivenöl      Basilikum-Blätter

Für den Feigen-Büffelmozzarella-Salat 6 Feigen vierteln, 2 Büffelmozzarella in Würfel schneiden und beides auf vier Teller anrichten. 2 Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. In einer kleinen Schüssel 2 EL dunkler Balsamicoessig mit 1 EL Agavensirup, Meersalz, frischem Pfeffer aus der Mühle und 4 EL Olivenöl vermengen. Die blanchierten Zwiebelchen dazugeben und über den Salat träufeln. Mit Basilikum- Blättern dekorieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Feinschmecker-Salat mit Bohnen, Erbsen und Burrata

### Für 2 Personen

150 g festk. Kartoffeln	Salz	150 g grüne Bohnen
$\frac{1}{2}$ Tasse TK-Erbsen	1 kleine rote Zwiebel	2 Eier, hart gekocht
100 g Thunfisch in Öl	2–3 grüne Oliven	2–3 schwarze Oliven
1 TL Kapern (Glas)	2 dicke Scheiben Ciabatta	1 TL Butter
1 kleine Knoblauchzehe	1 Kugel Burrata (100 g)	

### Für die Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamico-Essig	2 Msp. Zucker	$\frac{1}{2}$ TL grober Senf
2 $\frac{1}{2}$ EL hochwert. Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Zitronenthymian

Für den Salat die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser bissfest blanchieren.

Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

Die Eier pellen und würfeln. Den Thunfisch grob zerpfücken.

Kartoffeln und Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Erbsen, Eier und Thunfisch mit grünen und schwarzen Oliven sowie Kapern zugeben und vorsichtig vermengen.

Für die Vinaigrette Balsamico-Essig, Zucker, Senf und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Fein gehackten Zitronenthymian unterrühren, über den Salat gießen und locker vermengen. Ciabatta würfeln und in einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren rösten. Knoblauchzehe schälen, in die Pfanne pressen und mitrösten. Die Knoblauchbrotwürfel unter den Salat mengen.

Burrata grob zerpfücken, auf dem Salat geben und servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2019

## Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel

### Für 4 Personen:

200 g Feldsalat	2 (feste) Birnen	200 g Nieheimer Käse
4 Scheiben Pumpernickel	2 EL fester Blütenhonig	1 EL Dijon-Senf
1-2 EL Birnen-Balsamico	1-2 EL Gemüsefond	1-2 TL Walnussöl
5 EL mildes Sonnenblumenöl	1 EL Butter	2 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer		

Feldsalat putzen, waschen und schleudern.

Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne die Butter schmelzen, den Rohrzucker dazugeben und die Birnenscheiben darin karamellisieren.

Nieheimer Käse würfeln.

Honig, Dijon-Senf, Balsamico, Gemüsefond miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Öle dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren. Feldsalat mit Birnenscheiben und Nieheimer Käse auf Tellern anrichten, Pumpernickel darüber bröseln und das Dressing darüber geben.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

## Feldsalat mit Kartoffel-Bohnen-Dressing

### Für 2 Personen:

2 Feldsalat	1 Pack. grüne Bohnen	2 festk. Kartoffeln
1/2 weiße Zwiebel	300 ml Brühe	1 Spur Olivenöl

Grüne Bohnen in Salzwasser garkochen. In einer Pfanne rohe, festkochende Kartoffelwürfel anbraten.

Butter und Zwiebeln mit in die Pfanne geben und das Ganze mit Brühe ablöschen und einkochen lassen.

Die Bohnen nun auch in die Pfanne und alles mit Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Olivenöl dazugeben.

Großzügig alles auf dem gewaschenen Feldsalat verteilen. Wer möchte, kann auch noch Croutons oben drüberstreuen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020



## Französischer salade composé

### Für 4 Portionen:

200 g Basmatireis	1 TL Salz	2 Eier
3 Frühlingszwiebeln	15 Cherry-Tomaten	100 g Thunfisch Natur
1 Avocado	1/2 TL Meersalz	frischer Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft	

Ein französischer Sommersalat. Perfekt für die Mittagspause an warmen Tagen! Den Reis waschen und in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz hinzugeben und den Reis auf mittlerer Hitze unter geschlossenem Deckel gar köcheln. Die Eier fest kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, danach pellen und fein würfeln. Den Reis und die Eier in eine große Schüssel geben. Die Frühlingszwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Frühlingszwiebelröllchen zum Dekorieren beiseite legen. Die Cherry- Tomaten waschen und fein würfeln. Den Thunfisch abtropfen und in feine Stücke teilen. Die Avocado auslösen und das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Alles zum Reis in die Schüssel geben und darin mit den restlichen Zutaten gleichmäßig verrühren. Den Salat in kleine Gläser füllen und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Gemischter grüner Salat mit Walnüssen und Amaranth

### Für 2 Portionen:

2 Handvol l Feldsalat	1 Handvol l Rucola	1 Handvol l Romana
1/1 kleine Zwiebel	4 Kirschtomaten	1/2 Gurke
1 gelbe Paprikaschote	1 Handvoll Walnüsse	100 g ungek. Amaranth
350 ml Wasser	Salz, Vinaigrette	

Zuerst Amaranth kochen. Hierzu etwa 350 ml Wasser zum Kochen bringen und den Amaranth hineingeben. Salz kann vor dem Kochen oder anschließend nach Belieben hinzugefügt werden. Nach kurzem Aufwallen die Temperatur reduzieren, sodass der Topfinhalt für etwa 20 min. vor sich hin köchelt (bei Bedarf Wasser hinzufügen).

Anschließend den Amaranth noch ohne Hitzezufuhr weitergaren bzw.

aufquellen lassen. Auf diese Weise wird die etwas klebrige Masse, die nun entstanden ist, etwas fluffiger und trockener.

Nun die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2 bis 3 min. rösten und auskühlen lassen.

Rucola putzen, die harten Stiele abschneiden und zusammen mit dem Feldsalat und dem Romana gut abtropfen lassen.

Anschließend das Dressing zubereiten und mit einem Löffel über den Salat geben.

Zum Schluss noch die Nüsse auf dem Salat drapieren und den gekochten Amaranth darübergeben.

NN am 05. Februar 2021

## Gemischter Salat mit Mozzarella

Für zwei Personen

1/2 Paprikaschote (50 g)    4 kl. Tomaten    1/2 Salatgurke  
1/2 Zucchini    4 Radieschen    2 Lauchzwiebeln  
125 g Mozzarella

**Für die Marinade:**

1 Tl Zucker    1 Tl Balsamico    1 Tl Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Die Paprika waschen, trocken tupfen, aufschneiden, entkernen und würfeln.

Tomaten waschen, trocknen, vierteln, das Innere entfernen und vierteln.

Die Gurke waschen, trocknen, in Scheiben und dann in Würfel schneiden.

Die Zucchini analog zur Gurke behandeln.

Die Radieschen waschen und trocknen, beide Enden abschneiden, in Scheiben und dann in Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen, die Wurzel, die welken Blätter entfernen, klein schneiden.

Die Mozzarella abtropfen lassen, in grobe Scheiben und dann in Würfel schneiden.

**Für die Marinade:**

Alle Zutaten mischen und damit das Gemüse in einer Schüssel marinieren. Bis zum nächsten Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

NN am 23.12.2020

## Gemischter Salat

**Für 4-6 Personen**

2 aromatische Tomaten    200 g Baby-Blattsalat    Salz, Zucker  
Pfeffer    3-4 EL Zitronensaft    6 EL Olivenöl

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten in halbe Scheiben schneiden. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Olivenöl hinzugeben und alles vorsichtig mischen.

Tim Mälzer am 15. Juni 2019

## Grünkohl-Salat mit Nüssen und Feta

### Für 4 Personen:

500 g Grünkohl	1 weiße Zwiebel	1 Bio- Orange
4 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsamico	1 EL grober Senf
2 EL Pekannuss-Kerne	1 Apfel	200 g Feta
Salz, Pfeffer		

Für das Dressing die Schale der Orange abreiben und mit Senf und Essig verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann auch etwas Saft der Orange dazugeben.

Den Grünkohl waschen, putzen und klein rupfen. Die Zwiebel in sehr feine Scheiben schneiden. Beides zusammen kräftig kneten, um die Struktur des rohen Kohls zu brechen. Anschließend das Dressing untermischen.

Kohl auf Tellern anrichten, den Feta darüber krümeln und mit dünnen Apfelscheiben und den Nüssen garnieren. Restliches Dressing darüber träufeln.

Zora Klipp am 08. Februar 2021

## Grünkohl-Salat mit Quitten

### Für 4 Personen

150 g kl. Grünkohlblätter	100 g junges Blattgemüse	1 säuerlicher Apfel
0.5 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	2.5 EL Akazienhonig
1 TL gerieb. Ingwer	150 ml Apfelsaft	Salz
Pfeffer	1 Quitte	4 vorgegarte Maronen
1.5 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Kürbiskerne	

Für den Rohkostsalat bevorzugt junge und frische Grünkohlblätter verwenden. Das Gemüse gründlich säubern und gegebenenfalls die Blätter von den dickeren Stielen zupfen. Die anderen Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Löwenzahn) oder Wildkräutersalat ebenfalls säubern.

Den Apfel waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit dem Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben. Etwas Zitronenabrieb, Ingwer und die Hälfte des Honigs dazugeben. Mit einem Drittel des Apfelsafts zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Apfelstücke hinzufügen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und -abrieb zur Vinaigrette geben.

Die Quitte schälen, vierteln und entkernen, dann in Spalten schneiden.

Die Maronen in dünne Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Quittenspalten andünsten.

Apfelsaft angießen und die Quittenspalten bei milder Hitze je nach Dicke etwa 5-10 Minuten gar schmoren. In den letzten Minuten die Maronen hinzufügen und alles mit Essig, etwas Honig und Salz würzen. Alternativ kann man die Maronen auch separat in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Dann werden sie knuspriger.

Die Kürbiskerne ebenfalls mit etwas Öl in einer Pfanne rösten. Dabei mit 1 Prise Salz bestreuen (bevorzugt flockiges Meersalz).

Grünkohlblätter, Blattgemüse/Salat vermengen und auf Teller verteilen.

Quittenspalten und Maronen hinzufügen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln und die Kürbiskerne darüber streuen.

Alternativ kann man den Salat mit gebratenen Äpfeln oder Birnen anrichten.

Tarik Rose am 17. Januar 2021

# Griechischer Salat mit Bohnen und Fenchel

## Für 4 Personen

3 Kopfsalate	200 g weiße dicke Bohnen	200 g grüne Bohnen
2 Knollen Fenchel	2 rote Zwiebeln	1 (Bio-) Zitrone
100 g Schafskäse	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat eignen sich am besten die inneren hellgrünen Blätter.

Säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und etwa 10-12 Minuten kochen, dann abschrecken. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Lamellen teilen.

In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Fenchel separat einige Minuten bei mäßiger Hitze farblos anschwitzen. Die Schale der Zitrone abreiben. Olivenöl und Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone vermengen. Etwas Abrieb, Zucker und Salz hinzufügen.

Alle vorbereiteten Zutaten und die abgetropften weißen Bohnen in eine Schale geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Gegebenenfalls etwas mehr Vinaigrette herstellen. Nun den Schafskäse zerbröckeln und zum Salat geben. Interessanter schmeckt der Salat mit geriebenem Schafskäse. Den Käse dafür etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde in das Tiefkühlfach legen und anschließend mit einer Reibe in feine Späne hobeln.

Rainer Sass am 18. Oktober 2020



# Großer gemischter Salat mit Hausfrauen-Soße

## Für 5 Portionen:

### Für die Soße:

1 kleine Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Apfel	1 kleine saure Gurke
3 Stängel Dill	200 g saure Sahne	100 g Schmand
2 EL Essiggurkensud	2 EL weißer Balsamico-Essig	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer	

### Salat:

1 Kopf Eisbergsalat	1 Romana-Salatherz	1 Salatgurke
1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote	1 kleine grüne Paprikaschote
200 g Kirschtomaten	400 g braune Champignons	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 rote Zwiebel	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	Pekannusskerne	6 getrocknete Feigen
1 Prise Pfeffer	12 grüne Oliven	12 schwarze Oliven

### Zwiebeln blanchieren:

Für die Hausfrauensauce in einem kleinen Topf Wasser aufkochen.

Die Zwiebel schälen, in feinste Würfel schneiden und im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

### Apfel und Gurke würfeln:

Den Apfel schälen und mit der Gurke in feinste Würfel schneiden.

### Dill schneiden:

Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

### Hausfrauensauce verrühren:

In einer Schüssel saure Sahne und Schmand verrühren. Zwiebel-, Apfel- und Gurkenwürfel mit dem Dill unterheben. Die Sauce mit Essiggurkensud, Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Beiseitestellen.

### Gemüse vorbereiten:

Für den Salat Eisberg- und Romana-Salat von den äußeren Blättern befreien, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.

Gurke, Paprika und Tomaten waschen. Die Gurke längs vierteln, die Kerne herausschneiden und die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

### Champignons anbraten:

Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei regelmäßig durchrühren und die Stücke mit 1 Prise Salz bestreuen.

### Zwiebelringe schneiden:

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden.

### Dill waschen, zerkleinern:

Den Dill waschen und trocken schütteln. Einige schöne Spitzen abzupfen und beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

### Granatapfelkerne lösen:

Die Granatapfelkerne vorsichtig aus der Hälfte lösen.

### Nüsse und Feigen stückeln:

Die Pekannusskerne und die Feigen in grobe Stücke schneiden.

### Pilze abschmecken:

Die Champignonpfanne vom Herd ziehen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Salat vermischen:

Alle vorbereiteten Salatzutaten, bis auf die Champignons, die Granatapfelkerne und die abgezupften Dillspitzen, mit den Oliven in einer großen Schüssel vermischen.

**Salat anmachen:**

Den Salat mit so viel Hausfrauensauce anmachen, dass er schön benetzt, aber nicht zu sehr gebunden ist. Die übrige Hausfrauensauce anderweitig verwenden, zum Beispiel für die Nordsee-Krabbenburger.

**Anrichten:**

Den Salat auf Teller verteilen, mit den Champignons toppen, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Dillspitzen garniert servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

## Gurke mit Lakritz-Vinaigrette

1 Salatgurke (Bio)	3 Zweige Dill	6 harte Karamell- Lakritz-Bonbons
1 EL weißer Balsamicoessig	50 ml Gemüsefond	3 EL Rapsöl
Salz, Zucker	weißer Pfeffer	

Lakritz-Bonbons in einem Blitzhacker zu Pulver verarbeiten. (Man muss ein paar Bonbons mehr nehmen als benötigt, damit der Blitzhacker die Bonbons greifen kann, das restliche Lakritzpulver einfach für die nächste Salatzubereitung aufheben.) 1 EL des Lakritzpulvers in Gemüsebrühe erwärmen, um das Lakritzpulver darin aufzulösen.

Danach abkühlen lassen.

Salatgurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen, die beiden Hälften mit einem Küchenhobel dünn schneiden.

4-5 EL des Lakritzfonds mit etwas Salz, einer Prise Zucker, einem Hauch Pfeffer und Essig verrühren, das Öl dazu geben und mit dem Schneebesen aufschlagen.

Dill fein hacken. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit der Lakritz-Vinaigrette und dem Dill anrichten.

Björn Freitag am 04. April 2020

## Gurken-Salat

**Für 4 Personen**

1 große Salatgurke	Salz	1 rote Zwiebel
50 g Schmand	50 g Crème-fraîche	2 Zweige Dill
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	Pfeffer

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurkenhälften nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

Gurkenstückchen in ein Sieb geben und leicht salzen das überschüssige Fruchtwasser soll abtropfen, damit das Dressing nicht verwässert.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 4 von 4 Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zu den Gurkenstückchen geben.

Für das Dressing den Schmand mit der Crème fraîche in einer Salatschüssel verrühren.

Dillspitzen von den dicken Stängeln zupfen, fein hacken und unterziehen.

Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurken- und Zwiebelstückchen in die Schüssel zum Dressing geben und alles gut mischen.

Björn Freitag am 02. Mai 2020

## Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam

### Für 4 Personen:

1 Gurke	Salz, Pfeffer	2 EL Sesam
1 Bio-Limette	Zucker	4 EL Joghurt
200 g Baby-Spinat		

Die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne rösten. Die Schale der Limette abreiben, die Hälfte auspressen und Saft und Abrieb zu den Gurken geben. Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat waschen und untermengen.

Zora Klipp am 06. Juni 2021

## Italienischer Nudel-Salat

### Für 2 Personen:

150 g gekochte Nudeln	1 Bund Rucola	1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1/2 Dose Artischocken	2 EL getrocknete Tomaten
2 EL Pinienkerne, geröstet	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Balsamico
1 Schuss Olivenöl	Parmesan	

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl (nicht zu heiß) die getrockneten Tomaten und die halbierten Artischocken-Herzen ca. 2-3 Minuten leicht schmoren lassen. Etwas Rosmarin reinzupfen und fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Zum Ende nach ca. 3,5 Minuten noch grob gezupften Basilikum mit in die Pfanne geben.

Nun alles in eine Pfanne umschütten und die gekochten Nudeln dazugeben. Leicht vermengen. Die gerösteten Pinienkerne mit hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Noch etwas Olivenöl und Balsamico dazugeben und zum Schluss noch frischen Rucola unterheben. Als Abschluss Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 20. September 2020

# Kürbis-Salat mit Obst und Nüssen

## Für 4 Personen

### Salat:

1 kg Hokkaido-Kürbis	Sonnenblumenöl	4 dünne Scheiben Ingwer
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ mittelgroße Ananas	1 rote Paprika
1 Mango	Olivenöl	Salz, Zucker
20 Weintrauben	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

### Vinaigrette:

20 Koriander-Blätter	3 EL Olivenöl	3 EL Sonnenblumenöl
4 EL (Apfel) Balsam-Essig	1 EL Honig	Zitornen-Abrieb (Saft, Schale)

### Anrichten:

5 Walnüsse	4 Scheiben Bauernbrot	1 Stück frischer Meerrettich
------------	-----------------------	------------------------------

### Salat:

Den Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbisstücke darin bei mittlerer Hitze braten. Chilischote anritzen, mit den Ingwerscheiben zum Kürbis geben und alles leicht zuckern und salzen.

Die Garzeit für die Kürbisstücke beträgt etwa 5-6 Minuten. Sie sollten nicht zu weich sein. Den fertig gegarten Kürbis in eine große Schüssel geben.

Paprika, Ananas und Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten kurz und kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Trauben halbieren und die Granatapfelkerne ausbrechen. Das geht am besten in einer Wasserschüssel. Dafür den Granatapfel zunächst leicht aufbrechen oder anschneiden, dann die Frucht im Wasser ganz aufbrechen und teilen. Ohne Spritzer lassen sich jetzt die Kerne von den vielen Häuten lösen.

Granatapfelkerne ebenfalls in die Schüssel geben.

### Vinaigrette:

Korianderblätter in feine Streifen schneiden. Aus Öl, Essig, Honig und Zitronensaft und -abrieb eine Vinaigrette herstellen.

Vinaigrette und Koriander zum Salat geben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

### Anrichten:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Brotscheiben ebenfalls in einer Pfanne fettlos rösten. Den Meerrettich in feine Späne hobeln.

Zum Anrichten das Brot auf Teller geben und den Salat darauf verteilen. Darüber die gerösteten Walnüsse und die Meerrettichspäne streuen. Wer mag, kann noch frisches Olivenöl darüber träufeln.

Rainer Sass am 04. Oktober 2019

## Karotte mit Orangen-Honig-Dressing

### Zutaten:

300g Karotten	1 EL Honig	4 cl Orangensaft
50 ml Gemüsefond	1 EL Weißer Balsamico	3 EL Sonnenblumenöl
1 EL süßer Senf	Salz	

Karotten schälen, raspeln und in eine Salatschüssel geben. Senf, Honig, Gemüsefond mit Essig und etwas Salz verrühren, Öl dazu geben und den Saft von einer halben Orange, mit dem Schneebesen verrühren und die Karotten mit der Vinaigrette marinieren. Fertig.

Björn Freitag am 04. April 2020

## Karotten-Sellerie-Salat

### Für 4 Personen

½ Sellerieknolle (400 g)	3 EL weißer Balsamico	9 EL Sonnenblumenöl
einen Schuss Gemüsefond	1 EL Senf	1 Prise Rohrzucker
Salz	weißer Pfeffer	4 EL Sonnenblumenkerne
200 g Löwenzahnblätter	0,2 l Bratöl	

Karotten und Sellerie schälen, Karotten anschließend in Scheiben, Sellerie mundgerecht in Würfel schneiden und beides zusammen bissfest für 5-6 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser kurz abschrecken.

Aus Essig, Öl, Gemüsefond, Senf, Salz, Prise Zucker und Pfeffer ein Dressing anrühren und das Gemüse darin marinieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl sanft rösten.

In einem Topf das Bratöl erhitzen, den gewaschenen und gut abgetrockneten Löwenzahn darin portionsweise kurz frittieren, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salat auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und dem Löwenzahn garnieren.

Björn Freitag am 02. April 2021

## Kartoffel-Salat mit Feldsalat

### Für 6 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln	3 (Klasse M) Eier	1 Zwiebel
5 Gewürzgurken	3 EL Gewürzgurkensud	4 EL Weißwein-Essig
100 ml Hühnerbrühe	1 Prise Zucker	80 g Feldsalat
Salz, Pfeffer		

Kartoffeln mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Eier anpiken und etwa 5 Minuten weich kochen. Abschrecken und pellen.

Zwiebel fein würfeln, Gewürzgurken fein hacken. Zusammen mit Gewürzgurkensud und den Eiern in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, sodass die Eier dabei zerkleinert werden. Olivenöl, Weißwein-Essig, heiße Hühnerbrühe, etwas Salz und Pfeffer sowie eine Prise Zucker unterrühren.

Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Soße mischen.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren unter den Kartoffel-salat mischen.

Tim Mälzer am 09. Februar 2019

## Kartoffel-Salat mit Joghurt und Haselnüssen

### Für 4 Personen:

gekochte Kartoffeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL grober Senf
1 EL Honig	Salz	1 Bio-Zitrone
100 g Haselnusskerne	3 Zweige Majoran	150 ml Olivenöl
100 g Joghurt	6 Radieschen	

Wenn Kartoffeln vom Essen übrig bleiben, lässt sich daraus ein toller Salat herstellen. Natürlich schmeckt der Salat auch mit frisch gekochten oder gebackenen Kartoffeln.

Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Senf, Honig, Salz und dem Saft und Abrieb der Zitrone vermengen.

Majoran grob zerhacken und ebenfalls dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und langsam unter ständigem Rühren das Olivenöl einarbeiten. Anschließend den Joghurt dazugeben.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Soße zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Wer noch gekochte Gemüsereste hat, zum Beispiel Spargel, kann sie ebenfalls zum Salat geben.

Die Radieschen waschen, das Grün entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln auf einem großen Teller verteilen, die Radieschen und die Haselnüsse darauf verteilen. Das Radieschengrün in feine Streifen schneiden und darübergeben.

Zora Klipp am 23. Mai 2021

## Kartoffel-Salat mit Linsen und Kapern

### Für 4 Personen

8 Kartoffeln	1 TL Kümmel	4 Schalotten
200 g Berglinsen	3 Stangen Staudensellerie	0.5 Bund Petersilie
250 ml Hühnerbrühe	2 EL Kapern	0.2 l Pflanzenöl
4 Eier	8 Sardellenfilets	2 EL Mayonnaise
Essig, Salz, Pfeffer		

Salzwasser mit etwas Kümmel erhitzen und die ungeschälten Kartoffeln darin gar kochen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Drei Viertel der Schalotten in sehr feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl farblos anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und die Schalotten etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Brühe dabei etwas reduzieren.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit der Brühe und den gegarten Schalotten übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles vorsichtig vermengen.

Die übrig gebliebene Schalotte in Lamellen teilen. Die Linsen mit der Schalotte und 1 Prise Salz etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Staudensellerie putzen und in feine Stücke teilen. Die Petersilie hacken. Die Kapern mit Küchenkrepp gut abtupfen. Pflanzenöl erhitzen und die Kapern 30 Sekunden frittieren, dann auf Küchenkrepp entfetten.

Die Eier wachsw weich kochen.

Den Kartoffelsalat mit Staudensellerie und den gekochten Linsen vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, gibt noch etwas milden Weinessig dazu.

### Anrichten:

Den Salat auf Cocktailgläser verteilen und mit den frittierten Kapern bestreuen. Eihälften, Sardellenfilets und jeweils 1 kleinen Klecks Mayonnaise hinzufügen. Der Kartoffelsalat eignet sich gut als Vorspeise für ein Silvestermenü.

Rainer Sass am 27. Dezember 2019

## Kirschtomaten-Salat mit geröster Avocado

### Für 2 Personen:

1 Avocado	8 Kirschtomaten	2 Stangen Frühlingslauch
1/2 Limette	1 Spur Olivenöl	1 Sch. Parmaschinken
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Die Avocadoschale an den Seiten leicht abschneiden, halbieren und entkernen.

Die Avocadohälften dann in einer Pfanne scharf anbraten (ohne Öl).

Kirschtomaten vierteln, Frühlingslauch schneiden und beides mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas Olivenöl dazugeben.

Den Salat nun auf die Avocadohälften geben.

Zum Schluss noch gezupften Parmaschinken auf den Salat geben.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Knuspriger Hering-Salat

### Für 4 Personen

ca. 80 g Löwenzahnsalat	150 g feine Bohnen	100 g Karotte
80 g rote Zwiebel	Salz weißer Pfeffer	600 g Matjesfilets
4 Basilikumherzen	10 Kirschtomaten	

### Dressing:

3 EL Obstessig	3 EL Noilly Prat	1/2 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Zucker	Basilikum, gezupft	7 EL Olivenöl

### Croutons:

6 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	Rosmarin, gehackt
----------------------	-------------	-------------------

### Dipp:

100 g Crème-fraîche	100 g Quark	3 EL Sahnemeerrettich
1 TL scharfer Senf	Zitronensaft, Zucker	2 EL Frühlingszwiebel

Den Löwenzahnsalat waschen und klein schneiden. Die Bohnen der Länge nach halbieren, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, beides kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Obstessig, Noilly Prat, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Jetzt das Öl einschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Toastbrot darin goldgelb anbraten. Den gehackten Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Matjesfilets wässern und trockentupfen. Für den Dip alle aufgeführten Zutaten gründlich miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen. Die warmen Toastbrot auf einen Teller arrangieren, die Matjes und das Dressing obenauf. Mit dem Dipp umgießen und mit Basilikumherzen und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019



# Kohlrabi-Salat mit Rucola und Banane

## Für 4-6 Personen

1 große Knolle Kohlrabi	1 Apfel	1 Stück Knollensellerie
100 g gekochter Schinken	2 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsam-Essig
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, Zitrone	

## Dressing:

125 g Naturjoghurt	2 EL Mayonnaise	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bio-Limette	Salz, Zucker	

## Weitere Zutaten:

1 Handvoll Rucola	Frittierfett	1 Banane
1 EL Butter	1 EL Honig	

Kohlrabi, Apfel, und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden.

Den gekochten Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Wasser erhitzen und den Sellerie mit etwas Zitronensaft und Salz 2 Minuten blanchieren. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen kurz anrösten. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. 1 EL Öl, Balsamessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann alles gut vermengen und mit den Händen etwas verkneten. Die vermengten Zutaten 20 Minuten ziehen lassen.

## Dressing:

Für das weiße Dressing Joghurt, Öl und Mayonnaise in einen Behälter geben und kräftig verrühren oder mixen. Das Dressing mit dem Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette und geriebener Limettenschale würzen.

Außerdem noch etwas Salz und Zucker hinzufügen.

Wer es deftiger mag, kann das Dressing zusätzlich mit Knoblauch, Senf, Chili oder geriebenem Parmesan würzen.

## Weitere Zutaten:

Rucola säubern und sehr gut trocknen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Salatblätter darin etwa 30-40 Sekunden frittieren. Rucola mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und 2-3 Minuten in Butter braten. Zum Schluss etwas Honig hinzufügen. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz, Zucker oder Limettensaft würzen.

## Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Rucola und einem Stück Banane garnieren. Dazu frisches Baguette servieren.

Rainer Sass am 23. August 2019

## Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette

### Für 6 Personen:

1 Kopfsalat	350 g Erdbeeren	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	3 EL Zitronensaft	1.5 EL Puderzucker
1 TL grüner Pfeffer	250 g kl. Kugeln Büffel-Mozzarella	frisches Basilikum

Vom Salat den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und die äußeren ledrigen Blätter entfernen. Salat waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten.

Erdbeeren putzen, die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer, der guten Hälfte des Olivenöls, Zitronensaft und einigen EL Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Schneidestab fein pürieren und mit Puderzucker abschmecken.

Grünen Pfeffer grob hacken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Mit dem Grünen Pfeffer und etwas Basilikum bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 08. Mai 2021

## Kopfsalat mit Erdbeer-Vinaigrette

### Für 6 Portionen

1 Kopfsalat	350 g Erdbeeren	Salz und Pfeffer
5 EL Olivenöl	3-4 EL Zitronensaft	1-2 EL Puderzucker
1 TL grüner Pfeffer	250 g kl. Büffel-Mozzarella-Kugeln	einige Blätter frisches Basilikum

Vom Salat den dicken Strunk keilförmig herausschneiden und die äußeren ledrigen Blätter entfernen. Salat waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten.

Erdbeeren putzen, die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, Zitronensaft und 4 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Schneidestab fein pürieren und mit Puderzucker abschmecken.

Grünen Pfeffer grob hacken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln.

Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Mit dem Grünen Pfeffer und etwas Basilikum bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 14. Juni 2019

## Kräuter-Salat mit Möhren und Portulak

### Für 4 Personen

300 g Bundmöhren	5 EL Olivenöl	Salz
3 Streifen Zitronenschale	1 EL Koriandersaat	1 Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse	1 Handvoll gemischte Kräuter	50 g Kopfsalat
100 g Portulak	2 EL Zitronensaft	Zucker, Pfeffer

Möhren schälen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Salz würzen. Zitronenschale, Koriandersaat und 100 ml Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei milder Hitze circa 15 Minuten dünsten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kresse vom Beet schneiden.

Kräuter verlesen und von den Stielen zupfen. Kopfsalat und Portulak putzen, waschen und trocken schleudern.

Möhrensud, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Restliches Olivenöl kräftig unterrühren. Die Möhren lauwarm abkühlen lassen. Kräuter, Salat und Möhren mit dem Dressing mischen.

Tim Mälzer am 08. Februar 2020

## Krautsalat

### Für 4 Personen

1 kleiner Weißkohl	1 Tasse Zucker	1 Tasse Rapsöl
1 Tasse Gurkenaufguss	2 TL Salz	2 TLMittelscharfer Senf
1 große Zwiebel	1 kleine Chilischote	1 Prise Pfeffer

Den Kohlkopf säubern, vierteln und den dicken Strunk herauschneiden.

Die Kohlviertel in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Kohl und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und gut vermengen.

Zucker, Gurkenaufguss, Senf und Salz in einen Topf geben, erhitzen und gut verrühren. Den heißen Sud über den Kohl gießen.

Das Öl hinzufügen und alles gut vermengen. Den Kohl abdecken, etwas beschweren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchmengen und nach Belieben mit Pfeffer und Chili pikant abschmecken.

Rainer Sass am 26. Mai 2019

# Löwenzahn-Salat mit Gelber Bete und Radicchio

## Für 4 Personen

### für den Salat:

400 g großer Löwenzahn	2 mittelgroße Gelbe Bete	1 Radicchio
4 Mandarinen	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
100 ml Brühe	2 Eier	4 Sch. Bauernbrot
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Zucker, Zitronensaft	

### Für die Marinade:

250 ml Multivitaminensaft	0.5 Zitrone	2 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl	2 EL weiße Crema di Balsamico	Salz, Zucker

Den Strunk und etwa 2 cm der unteren dicken Stiele des Löwenzahns abschneiden. Den Löwenzahn gut säubern, anschließend Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten, dann fein würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl andünsten. Dabei etwas salzen und zuckern.

Den Löwenzahn hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Nun etwas Brühe angießen und den Löwenzahn 10 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Die Gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die äußeren Blätter vom Radicchio entfernen, dann den Salat vierteln und den inneren weißen Strunk entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, die Marinade dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen und dabei auch etwas andrücken.

Die Mandarinen mit einem scharfen Messer bis unter die Haut schälen, dann die Fruchtfilets zwischen den Lamellen auslösen.

Die Mandarinenfilets und den aufgefangenen Saft vorsichtig unter den Salat heben. Sie Filets sollten ganz bleiben und nicht zerfallen. Den Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Eier wachweich kochen. Den Salat großzügig auf die gerösteten Brotscheiben legen.

Jeweils 1 Eihälfte daraufsetzen und alles mit etwas Pfeffer und bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

### Für die Marinade:

Multivitaminensaft bis auf 3 EL Flüssigkeit einkochen, dann abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Crema di Balsamico und Walnussöl verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Rainer Sass am 10. Januar 2021

## Lauch-Salat

### Für 4 Personen

300 g Lauch            Salz                    1 Bio-Zitrone  
2 rote Äpfel          1 Prise Zucker      Pfeffer  
2 EL Walnussöl

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021

## Lauwarme Kürbis-Gurken-Salat

### Für 2 Personen:

1 Gurke                    350 g Hokkaido-Kürbis    1 Stück(e) Handvoll Rucola  
3 EL Kürbiskerne    3 EL Cranberries          0,5 Zitrone  
1 Schuss Olivenöl    1 Schuss Sojasauce        1 Msp. Salz  
1 Msp. Pfeffer

Den Kürbis in dünne Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Während der Kürbis brät, die Gurke mit einem Sparschäler bis zum Gehäuse runterschneiden, so dass dünne Gurkenstreifen entstehen.

Die Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und noch kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann den Kürbis mit zu den Gurkenscheiben geben.

Rucola und Cranberries ebenfalls mit in die Schüssel geben.

Für das Dressing die Zitrone über dem Salat auspressen, einen Schuss Sojasauce und Olivenöl. Alles gut vermengen und servieren.

Steffen Henssler am 28. Oktober 2020

# Lauwarmer Fenchel-Salat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur

**Für 2 Personen**

**Bulgur:**

50 g Pecorino am Stück	100 ml Gemüsebrühe	50 g Bulgur
1 EL frische Kräuter	Salz	Pfeffer

**Salat:**

1 Fenchelknolle	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	2 Soft-Aprikosen
2-3 TL weiße Bohnen	1 Msp. Zucker	1 EL weißer Balsamico-Essig

Für den Bulgur den Pecorino reiben. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur dazugeben. Vom Herd nehmen, Pecorino und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. • Währenddessen für den Salat den Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel in einer Pfanne im Olivenöl bei niedriger Hitze dünsten, bis der Fenchel weich ist, aber noch Biss hat.

Die Soft-Aprikosen in dünne Streifen schneiden, mit den Bohnen zugeben und 2-3 Minuten gut durchschwenken. Zucker und Balsamico-Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen.

Den lauwarmen Bulgur auf zwei Teller verteilen, den lauwarmen Fenchelsalat darauf anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

## Lauwarmer Gemüse-Salat

**Für 2 Personen:**

**Salat:**

100 ml Geflügelbrühe	1 Bund grüner Spargel	200 g Zuckerschoten
1 Kohlrabi	1 Bund junge Möhren	1 junger Fenchel
1 Zucchini	2 EL Öl	

**Vinaigrette:**

1/2 Bio Zitrone	1/2 Limette	1 EL Sojasauce
1 TL Essig	1 EL Honig	1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer	mildes Chilisalز	1 TL Olivenöl
1 Msp. geriebener Ingwer		

Brühe erwärmen.

Spargel waschen, am unteren Ende schälen und in fingerbreite Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit den gewaschenen Zuckerschoten in der Brühe blanchieren, dann abschrecken. Brühe für die Vinaigrette aufbewahren.

Kohlrabi schälen und in dicke Stücke schneiden. Möhren und Fenchel waschen und ebenfalls grob stückeln, gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in Öl anschwitzen.

Für die Vinaigrette Zitrone und Limette auspressen und den Saft mit Sojasauce und Essig vermischen. Honig, Senf und die warme Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalز abschmecken. Alles mit Olivenöl und Ingwerabrieb vermengen. Zuletzt die Vinaigrette mit dem Gemüse vermischen.

**Tipp:**

Wer es gerne asiatisch mag, kann zusätzlich auch Sesamöl beimischen.

Björn Freitag am 06. Juni 2020

# Lauwarmer Nudel-Salat mit Mozzarella und weißen Bohnen

## Für 2 Personen

### Für den Nudelsalat:

200 g Spaghetti	Salz	1 EL Pinienkerne
75 g weiße Bohnen (Dose)	1/2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g)	ca. 5 Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel	4 Stängel Basilikum	

### Für die Vinaigrette:

1/2 EL weißer Balsamico-Essig	1/2 EL Limonen-Olivenöl	2 Msp. Zucker
Salz, Pfeffer		

Für den Nudelsalat Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen. Währenddessen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Bohnen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Mozzarella zerpfücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Pinienkernen in eine große Schüssel geben. Die heißen Spaghetti hinzufügen und alles locker vermengen.

Für die Vinaigrette Balsamico-Essig, Limonen-Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen und vermengen. Kurz ziehen lassen, nochmals abschmecken und lauwarm servieren.

Christian Henze am 02. August 2019



# Lauwarmer Spargel-Salat mit Austernpilzen

## Für 4 Personen:

6 Stangen weißer Spargel	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 mittelgroße Tomaten	1 unbehandelte Zitrone	4 EL (Magerstufe) Joghurt
1 EL halbfette Mayonnaise	2 EL Nuss- oder Leinöl	20 mittelgroße Austernpilze
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	2 Stängel Dill
Salz, Pfeffer		

Den Spargel schälen und schräg in längliche Scheiben schneiden. Die Köpfe längs halbieren oder im Ganzen verwenden. Die Frühlingszwiebeln säubern und in etwa 5-6 cm dicke Stücke schneiden.

Die Tomaten häuten, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Butter und etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel etwa 3-4 Minuten braten. Er sollte noch bissfest sein und etwas braune Farbe bekommen. Bereits in der Pfanne salzen und leicht zuckern. Den Spargel in eine Schüssel geben.

Wieder etwas Butter und Olivenöl in die Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dabei ebenfalls leicht salzen und zuckern.

Schnittlauch säubern und in 5-6 cm lange Stängel schneiden.

Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und die Tomaten mit dem Spargel vermengen. Joghurt und Mayonnaise unterheben und den Salat mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas Zitronenschalenabrieb und Salz abschmecken.

Die Austernpilze säubern und die Stiele entfernen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Pilze 3-4 Minuten fertig garen.

Dabei ständig wenden und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss gehackten Dill (alternativ Petersilie) untermengen.

## Servieren Wie folgt servieren:

Pilze auf Teller legen. Darauf den Spargelsalat setzen und alles mit Dill bestreuen. Dazu passt ein Glas Silvaner.

Rainer Sass am 05. Juni 2020

## Linsen-Mangold-Salat

### Für 6 Personen

100 g Berglinsen	3 Blätter Mangold	3 Kartoffeln
1 Apfel	2 Tomaten	4 Orangen
2 Zweige Thymian	0.1 l Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz		

Prise Salz etwa 15 Minuten köcheln, dann gut abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser etwa 5 Minuten garen, dann ebenfalls abtropfen lassen.

Die dicken Stiele von den Mangoldblättern trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Stiele 1 Minute in Salzwasser blanchieren, die Blätter in Kochwasser eintauchen und nur  $\frac{1}{2}$  Minute blanchieren. Auch den Mangold gut abtropfen lassen.

Den Apfel und die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Die Orangenscheiben in eine Schüssel geben, mit 4 EL Olivenöl und den Thymianblättern vermengen und  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen lassen.

2 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel hineingeben und goldbraun rösten. Anschließend Mangold und Linsen hinzufügen. Alles bei milder Hitze 3-4 Minuten braten, dann in eine Schüssel geben. Apfel- und Tomatenstücke untermengen. Den Salat mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen.

### Anrichten:

1-2 Orangenscheiben in tiefe Teller legen und darauf den Salat platzieren.

Rainer Sass am 10. November 2019

## Mallorquinischer Trampó-Salat

### Für 3 Portionen

4 Fleischtomaten	2 rote Spitzpaprikaschoten	1 große weiße Zwiebel
1 2 Knoblauchzehen	0,5 TL Zucker	1,5 TL Salz
5 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	0,5 TL Pfeffer
Petersilienblättchen		

Tomaten und Spitzpaprika mit einem Sparschäler schälen, der Länge nach vierteln und entkernen. Die Viertel ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln, den Knoblauch wahlweise durch die Presse drücken.

Die vorbereiteten Zutaten in ein feines Sieb geben und das Sieb in die Auffangschale stellen. Die Zutaten mit je 1 Prise Zucker und Salz würzen, dann mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln. Alles gut vermengen, beiseitestellen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Gemüsesaft, der sich in der Auffangschale gesammelt hat, mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken, nach Belieben zusätzlich noch einmal leicht salzen und mit Olivenöl verfeinern.

Den Tomaten-Paprika-Salat in tiefen Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen und mit Petersilie garniert servieren.

### Franks Tipp:

Dadurch, dass Tomate und Paprika während der Ruhezeit ihr Wasser verlieren, werden sie noch intensiver im Geschmack.

Frank Rosin am 21. August 2019

## Mango-Salat mit Rucola

### Für 4 Personen

1 reife Mango                      1-2 EL Limettensaft    1-2 EL Zitronensaft  
4 EL Olivenöl                      Zucker, Salz            1½ Bund Rucola  
300 g körniger Frischkäse    ½ rote Zwiebel

Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke teilen. Restliches Fruchtfleisch vom Stein lösen und in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser dazugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Rucola waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten.

Mango und Frischkäse darauf verteilen. Mango-Dressing darübergeben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 14. September 2019

## Mango-Salat

### Für 4 Personen

2 reife Mangos    1 Limette    2-3 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der Limette mit einem Ziselierer fein abziehen. Die Mangoscheiben in eine Schüssel geben und mit Limettenschale, Limettensaft, Olivenöl und einer Prise Salz würzen.

So zubereitet schmecken die aromatischen Früchte nicht nur als Dessert, sondern auch sehr gut zu Fleisch- oder Fischgerichten.

Rainer Sass am 31. März 2019

# Mediterraner Spargel-Salat

## Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	2 Bio-Zitronen
1 TL Senf	Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
6 EL Olivenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	1 Baguette
100 g ital. Schinken, dünn		

Weißer Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseitelegen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.

Spargelsud passieren.

Spargelstücke im kochendem Spargelsud bissfest garen.

Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

Sonnenblumenöl und Hälfte vom Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan grob hobeln.

Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Baguette in dünne Scheiben schneiden und mit Rest Olivenöl beträufeln. Brote auf einem mit Backpapier belegtem Blech im heißen Backofen rösten.

Baguette mit dem Schinken belegen.

Die gesamten vorbereiteten Salatzutaten mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Baguettescheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2019

## Meeresfrüchte-Salat mit Limetten und Olivenöl

### Für 4 Personen

500 g gemischte Meeresfrüchte	100 ml Weißwein	100 ml Wermut
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ TL Salz	weißer Pfeffer	1 gehäufter EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	150 g Staudensellerie	100 ml Olivenöl
2 Limetten		

Die Meeresfrüchte auftauen und gut abtropfen lassen. Weißwein, Wermut, Lorbeerblätter, Nelken und die geviertelte Zwiebel in einen Topf geben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Meeresfrüchte zugeben und einmal aufkochen lassen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Estragonblätter fein hacken. Staudensellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Die Meeresfrüchte mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit dem Sellerie mischen.

Das Olivenöl in 100 ml Fonds rühren und mit dem Limettensaft und Estragon abschmecken.

Die Vinaigrette über den Salat geben.

Dazu schmecken Baguette und ein Glas Weißwein.

Christian Henze am 10. Januar 2020

## Melonen-Salat mit Krabben

### Für 4 Personen

500 g Melone	150 g Heidelbeeren	150 g Krabbenfleisch
3 EL Rapsöl	0.5 Bund Dill	Zitronensaft
Salz	Pfeffer	1 TL Chiliflocken

Das Melonenfleisch in kleine Würfel schneiden oder mit dem Kugelausstecher ausstechen. Den Dill säubern und hacken.

Melonen, Heidelbeeren und Krabben vermengen. Rapsöl und etwas Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Zum Schluss den Dill hinzufügen.

Rainer Sass am 04. Oktober 2020

# Melonen-Salat, Schafskäse, Sonnenblumen-Kerne, Limonen-Öl

## Für 2 Personen

### Salat:

3 TL Sonnenblumenkerne      250 g Wassermelone      100 g Schafskäse  
2 EL Oliven      1/2 Bund Rucola

### Dressing:

1 EL dunkler Balsamico-Essig    2 EL Limonen-Olivenöl    Salz, Pfeffer  
1/2 TL rote Chilischote

Für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Wassermelone schälen, in 3–4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schafskäse klein Würfel und hinzufügen. Oliven halbieren.

Rucola waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und mit Oliven und gerosteten Sonnenblumenkernen ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico-Essig und Limonen-Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Chiliwürfel einrühren. Das Dressing über den Melonensalat geben.

Christian Henze am 02. August 2019

## Melonen-Salat

### Für 4 Personen

1 kl. Galiamelone      1 kl. Wassermelone      1 kl. Honigmelone  
1 Bund Estragon, klein    50 g Oliven, bunt

### Für die Vinaigrette:

1 TL Senf      4 EL Olivenöl      2 EL weißen Balsamico  
1 Prise Zucker      scharfes Paprikapulver    Salz, Pfeffer

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

# Mexikanische Salate

## Für 4 Personen:

### Feldsalat mit Safran-Vinaigrette:

5-10 Safranfäden	50 ml warme Hühnerbrühe	1 Schalotte
1 EL Weißweinessig	1 Msp. Dijon-Senf	1 EL mildes Olivenöl
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	4 große Handvoll Feldsalat

### Karotten-Zimt-Salat:

1 weiße Zwiebel (150 g)	500 g Karotten	200 ml Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	1 kl. Splitter Zimtrinde	3 Kardamomkapseln
1 kleine rote Chilischote	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL mildes Olivenöl

Salz

### Für das Taboulé:

100 g Instant-Bulgur	Salz	2 große Tomaten (160 g)
2 Bund Petersilie	1 Bund Koriandergrün	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 gerieb. Knoblauchzehe	Saft von 1 Zitrone
1 TL Zitronen-Abrieb	1 EL Weißweinessig	5 EL mildes Olivenöl

Zucker

### Für den Feldsalat:

Für die Vinaigrette die Safranfäden in einer Tasse in der warmen Brühe einweichen. Inzwischen die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Salatschüssel Essig, Senf und Safranbrühe verrühren. Das Arganöl dazugeben und unterrühren, die Schalottenwürfel und Granatapfelkerne hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann mit der Vinaigrette mischen. Zum Servieren den Feldsalat auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben noch mit 2 EL Walnüssen garnieren.

### Für den Karotten-Zimt-Salat:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotten putzen und schälen, erst in etwa 4 cm lange Stücke und diese in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Karotten mit der Brühe in einen Topf geben und Knoblauch, Zimt, Kardamom und Chili hinzufügen. Ein Blatt Backpapier darauflegen und die Karotten knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten weich dünsten. Danach vom Herd nehmen, Essig und Olivenöl unterrühren und den Karottensalat mit Salz würzen. Zum Servieren die Karotten samt Gewürzen auf mehrere kleine Schalen oder eine große Servierschale verteilen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

### Für das Taboulé:

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit heißem, leicht gesalzenem Wasser gut bedecken. Den Bulgur 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Danach die Tomaten häuten und vierteln, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den abgetropften Bulgur in einer Salatschüssel mit den Tomaten würfeln und den Kräutern mischen. Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Essig und Olivenöl dazugeben und locker unterheben, zuletzt alles mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Zum Servieren das Taboulé auf kleine Schalen verteilen und nach Belieben mit Dillspitzen, Koriandergrün und Minzeblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021

## Nizza-Salat à la Henze

### Für 4 Personen

300 g kleine Kartoffeln	Salz	300 g zarte grüne Bohnen
3 Knoblauchzehen	75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne (geschält)
1 TL Harissa	Pfeffer	3 Stängel glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	190 g Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
<b>Sardellen-Dressing:</b>		
3 Sardellenfilets	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Salz
<b>Mayonnaise-Dressing:</b>		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Salz		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, auskühlen lassen und pellen. Je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen.

Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren.

Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein schneiden.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing Mayonnaise mit Joghurt und Essig in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser unterrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 13. Juli 2021



# Nizza-Salat mit Sesam-Thunfisch

## Für 4 Personen

### Für den Nizza-Salat:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Salz	2 TL Öl
Pfeffer	150 g feine grüne Bohnen	3 Tomaten
80 g Kalamata-Oliven	150 g Artischockenherzen	½ rote Zwiebel
50 g Kapernäpfel	2-4 Mini-Romanasalatherzen	

### Für die pochierten Eier:

6 EL Essig	4 frische Eier
------------	----------------

### Für das Dressing:

1 frisches Eigelb (M)	1 TL Kapern	2 Sardellenfilets (in Öl)
1 TL Dijon-Senf	1 geriebene Knoblauchzehe	½ TL geriebener Ingwer
4 EL mildes Olivenöl	5 EL Gemüsebrühe	1 Msp. Orangen-Abrieb
Salz		

### Für den Thunfisch:

300 g Thunfisch	1-2 EL helle Sesamsamen	1-2 EL dunkle Sesamsamen
1 EL Öl	Salz, Pfeffer	Dillspitzen

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen und abkühlen lassen. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in 1 TL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Bohnen putzen, waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, Stielansätze entfernen.

Oliven und Artischocken abtropfen lassen und kleiner schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Kapern halbieren, dabei Stiele entfernen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, je nach Größe halbieren oder vierteln. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das übrige Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Salat herzen hell anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die pochierten Eier in einem großen Topf 1½ l Wasser aufkochen und 2 EL Essig dazugeben. In 4 kleine Tassen oder Schalen je 1 EL Essig geben und 1 Ei vorsichtig aufschlagen (Vorsicht, die Dotter nicht verletzen!). Das siedende Wasser (max. 85-95°C) so lange in eine Richtung rühren, bis ein Wirbel entsteht. Die Eier nacheinander aus der Tasse ins Wasser gleiten lassen und je nach Temperatur jeweils 8 bis 10 Minuten pochieren. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Eigelb in einem hohen Rührbecher mit Kapern, Sardellen, Senf, Knoblauch und Ingwer mit dem Stabmixer fein pürieren, nach und nach Öl und Olivenöl untermixen. Brühe unterrühren, mit Orangenschale und Salz würzen. Thunfisch waschen und trocken tupfen. Sesam in einem tiefen Teller mischen und den Thunfisch darin wenden. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen und den Fisch darin erst auf einer Seite etwa 2 Minuten hell bräunen, dann wenden und die andere Seite ebenfalls bräunen.

Danach auch den Rand rundum braten.

Zum Servieren Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Oliven, Artischocken, Zwiebel und Kapern auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Den Thunfisch in 7 bis 8 mm dicke Scheiben schneiden, darauflegen und je 1 pochiertes Ei danebensetzen. Thunfisch und Ei salzen und pfeffern und mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

# Nizza-Salat

## Für 4 Personen

8 kleine Kartoffeln	Salz	4 Eier
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	300 g Stangen-Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut	60 g Kopfsalat	8 Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Sauerampfer	80 g Fetakäse
1 dünnes Fladenbrot	1 EL Butterschmalz	16 schwarze Oliven
100 g Thunfisch	Kürbiskernöl oder Walnussöl	

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und anschließend schälen.

Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.

Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Basilikum, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Feta in Würfel schneiden Paprika, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein schneiden und untermischen.

Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.

Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten.

Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Martina Kömpel am 18. August 2020

# Nudel-Salat mit Spargel und Eiern

## Für 4-6 Personen

5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel	5 Stangen Frühlingszwiebeln
100 g Orecchiette	0,1 l Brühe	1 Bio-Zitrone
50 g Pinienkerne	3 EL Paniermehl	2 EL Butter
1 Becher Crème-fraîche	1 kleine Chilischote	1 TL Crema di Balsamico
1 TL Nussöl	Olivenöl, Salz, Zucker	1 Bund Bärlauch
10 Bio-Eier	4 Tomaten	

Olivenöl im Küchenmixer zu einem dicklichen Pesto verarbeiten. Das Pesto nur mit Zucker und Salz würzen.

Orecchiette in Salzwasser kochen, dann mit etwas Kochwasser, Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz und Zucker vermengen. Die Nudeln etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen lassen. Den weißen und grünen Spargel schälen, die Frühlingszwiebeln säubern. Spargel und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden.

Ein Gemisch aus Olivenöl und Butter in einer hohen Pfanne erhitzen.

Die Chilischote klein schneiden und ins Bratfett geben.

Den Spargel und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zur Hälfte der Garzeit etwas Brühe hinzufügen und den Spargel mit Zucker und Salz würzen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Pinienkerne und Brösel hineingeben und unter ständigem Rühren kurz rösten, bis die Brösel und Pinienkerne leicht braun sind.

Die Crème fraîche leicht erwärmen und mit Crema di Balsamico, Nussöl und etwas Olivenöl verrühren. Die Tomaten säubern und in kleine Würfel scheiden.

### Servieren:

Spargel und Frühlingszwiebeln mit den Nudeln vermengen und auf eine Platte oder in einen breiten Topf geben. Die gekochten Eier halbieren und darauf verteilen. Auf jede Eierhälfte etwas Bärlauchpesto geben.

Pinienkernen-Brösel-Mischung über alles streuen und die Crème fraîche löffelweise auf dem Salat verteilen. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzufügen.

Rainer Sass am 20. April 2019

# Obst-Salat mit Krokant und Joghurt-Dip

**Für 4 Personen**

**Salat:**

1 Banane	1 Apfel	1 Birne
250 g Erdbeeren	250 g Himbeeren	0,5 Ananas
2 Passionsfrüchte	1 Papaya	1 Mango
10 Blätter Basilikum	2 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Vanille-Schote	1 Limette	Zucker

**Krokant:**

80 g Zucker	100 g Pinienkerne
-------------	-------------------

**Dip:**

500 g Joghurt	1 EL Ahornsirup	1 Limette
---------------	-----------------	-----------

Die Früchte (außer Passionsfrüchte) schälen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Stücke schneiden. Die Erdbeeren mit etwas Zucker, Olivenöl und fein geschnittenen Basilikumblättern vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit den Ananasstücken vermengen und ebenfalls mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Das Fruchtfleisch mit den Kernen aus den Passionsfrüchten kratzen und mit dem Ahornsirup süßen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Passionsfrüchten geben. Papaya und Himbeeren hinzufügen und alles vermengen. Auch diese Frucht Mischung 30 Minuten ziehen lassen. Die marinierten Früchte mit den übrigen Obstsorten vermengen und servieren.

**Krokant:**

Den Zucker in einen Topf geben und schmelzen. Sobald sich der Zucker bräunlich färbt, die Pinienkerne hinzufügen und darin wenden. Die Masse aus dem Topf nehmen, glatt auf Backpapier verstreichen und erkalten lassen. Das Krokant mit einem schweren Gegenstand zerbröseln oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.

**Dip:**

Den Joghurt mit Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft verrühren.

**Anrichten:**

Etwas Joghurt auf die Teller füllen, darauf den Obstsalat geben. Den Krokant auf dem Obstsalat verteilen. Wer mag, serviert dazu noch eine Kugel Vanille-Eis.

Rainer Sass am 26. Januar 2020

## Orientalischer Geflügel-Bulgur-Salat

### Für 4 Personen:

150 g Bulgur	5 EL Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
1 TL Jaipur-Currypulver	300 ml Hühnerbrühe	250 g gegartes Hähnchenfleisch
1 EL Honig	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer	0.5 Granatapfel	8 Cashew-Kerne
0.5 Bund Petersilie	1 Chilischote	1 kleine rote Zwiebel
2 Handvoll Feldsalat	Salz	

Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Bulgur in einem Topf mit etwas Olivenöl, der Hälfte des Currypulvers und Knoblauch andünsten. Brühe angießen (0.5 Tasse für das Dressing übriglassen).

Alles vorsichtig vermengen und etwas salzen. Bulgur mit geschlossenem Deckel etwa 10-15 Minuten bei milder Hitze garen. Danach nochmals kurz in der Pfanne in etwas Öl rösten.

Das gegarte Hähnchenfleisch in Stücke teilen. Frische Hähnchenbrust in der Pfanne anbraten, dann im Ofen bei 160 Grad 8-10 Minuten fertiggaren. Anschließend in Stücke schneiden und etwas salzen und pfeffern.

Für das Dressing die übrige Brühe erhitzen, in einer Salatschüssel mit dem übrigen Currypulver gründlich verrühren. Honig, geriebenen Ingwer, Orangen- und Zitronensaft sowie den Schalenaubrieb der beiden Früchte hinzufügen. Zum Schluss noch einige EL Olivenöl unterrühren.

Den Granatapfel aufbrechen und etwa die Hälfte der Kerne auslösen.

Cashew-Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken. Petersilie säubern, Chilischote entkernen. Beides fein hacken. Die Zwiebel würfeln, den Feldsalat gründlich waschen und trocknen.

Bulgur, Hähnchenfleisch, Petersilie, Chili und Zwiebeln zum Dressing geben und alles vermengen. Granatapfelkerne und Cashew-Kerne unterrühren. Den Salat auf Teller verteilen und den frischen Feldsalat daraufsetzen.

### Tipp:

Statt mit Currypulver kann man den Salat auch gut mit Ras el Hanout, Harissa oder Baharat zubereiten. Alle drei sind Gewürzmischungen aus dem nordafrikanischen/arabischen Raum, die unter anderem Kreuzkümmel und Koriander enthalten.

Ras el Hanout schmeckt leicht süßlich.

Tarik Rose am 03. Januar 2021

# Orientalischer Linsen-Salat mit Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Linsensalat:

100 g braune Berglinsen	100 g gelbe Tellerlinsen	100 g rote Tellerlinsen
2 Möhren	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 EL Harissa	1 TL Kurkumapulver	3 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter	50 g ungesalzene Cashewkerne	1 kl. Bund Petersilie
2.5 EL Aceto Balsamico	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter	4 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

### Für den Linsensalat:

Wasser mit Lorbeerblättern und 1 angedrückten Knoblauchzehe in einem Kochtopf erhitzen. Zuerst die Linsen mit der längsten Garzeit hinzufügen. Dann die anderen Linsensorten in den Topf geben und bei milder Hitze nicht zu lange kochen. Sie sollten noch ausreichend Biss haben. Die Linsen abgießen und den Sud auffangen.

Die Linsen in eine Schüssel geben und leicht salzen.

Möhren und Pastinaken säubern, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Gemüse und Zwiebeln bei mäßiger Hitze darin farblos anschwitzen. Harissa, Kurkuma und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Etwas Linsensud und 1 Schuss Essig angießen und alles nur wenige Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte ebenfalls noch schön knackig sein.

Cashewkerne grob hacken und in der Gemüsepfanne etwas erwärmen. Die Zutaten nun zu den Linsen geben und alles miteinander vermengen. Den Linsensalat mit Apfel-Balsamessig, Olivenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Petersilie säubern und mit den oberen Teilen der Stiele fein hacken. Vor dem Servieren über den Linsensalat streuen.

### Für den Wildkräutersalat:

Für den Wildkräutersalat kann man eine fertige Bio-Mischung verwenden oder verschiedene Kräuter und Salate nach Marktangebot selbst mischen.

Salate säubern und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl mit Zitronensaft und Honig vermengen, dann je 1 Prise Pfeffer und Salz hinzufügen. Den Salat mit etwas Vinaigrette vermengen.

### Anrichten:

Linsensalat auf Teller geben. Darauf eine Handvoll Wildkräuter platzieren, nochmals mit etwas Vinaigrette beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Tarik Rose am 04. April 2021

## Orientalischer Schichtsalat

### Für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen 400 g	2 EL Tahin/ Sesampaste	Saft von 2 Zitronen
3 Knoblauchzehen, gepresst	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL milde Chilischote
1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	Mineralwasser
4 EL gutes Olivenöl	Salz, Zucker	3 EL Blattpetersilie
200 g Wassermelone	200 g Räuchertofu	100 g Softaprikosen
100 g Schafskäse	4 hart gekochte Eier	150 g Räucherlachs
1 Kopf Eisbergsalat	2 EL Öl	150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe		

### Dressing:

3 EL heller Obstessig	Saft von 2 Zitronen	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Harissa	6 EL gutes Olivenöl	Kerne von $\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 EL Minze gehackt		

Für das Hummus alle Zutaten mixen und pürieren, eventuell noch etwas Mineralwasser zugeben, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Petersilie zum Schluss zugeben und nochmals abschmecken.

Für das Dressing Essig, Zitronensaft und Gewürze aufrühren und Olivenöl einschlagen. Zum Schluss Minze und Granatapfelkerne zugeben.

Abschmecken.

Räuchertofu und Aprikosen klein würfeln und in 2 EL Öl anbraten.

Gemüsebrühe erhitzen und über den Couscous gießen und quellen lassen.

Zwischendurch einmal umrühren.

Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schafskäse mit den Fingern grob zerbröseln.

Salat waschen und grob zerschneiden und als erstes in die Glasschüssel geben.

Als nächste Schicht kommt der Couscous auf den Salat, danach das Hummus hineingeben.

Danach kommt der Tofu mit den Aprikosen. Jetzt das Dressing über den Salat geben. Die Melone mit dem Schafskäse darüber verteilen.

Zum Schluss die gehackten Eier darüber darauf geben und den Räucherlachs zerrupft ebenfalls dazu geben.

Christian Henze am 08. Mai 2020

## Pikanter Nudel-Salat mit geräuchertem Käse

### Für 2 Personen:

100 g Spiralnudeln (Fusilli)	14 Salatgurke	5 Soft-Aprikosen
1-2 Kugeln geräucherter Scamorza	2 hart gekochte Eier	Salz
2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 kleine Prise Zucker
Pfeffer		

Fusilli in Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Soft-Aprikosen und Scamorza ebenfalls würfeln und mit den Gurken zu den Nudeln geben. Eier pellen, würfeln und hinzufügen. Balsamico-Essig, Olivenöl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, über den Salat träufeln und vermengen. Den Salat noch lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

## Pikanter Nudel-Salat mit Thunfisch, Trauben und Avocado

### Für 4 Personen:

500 g Farfalle (Spirelli)	4 Bio-Eier	2 EL gutes Olivenöl
1 EL Zucker	weiße kernlose Trauben	1 Avocado
1 Salatgurke	200 g Thunfisch in Öl	

### Dressing:

4 EL Frischkäse	5 EL Obstessig	5 EL Milch
5 EL gutes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	Zucker, Petersilie, gehackt

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Trauben waschen und halbieren. Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale holen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing Frischkäse, Essig, Milch, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Petersilie über den Nudelsalat geben. Lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020



## Pomelo-Salat mit Garnelen

### Für 4 Personen

3 Pomelos	500 g Garnelen	3 Zehen Knoblauch
0.5 l Mango-Maracuja-Saft	4 Scheiben Ingwer	1 EL Koriander
1 Chilischote	1 Limette	100 g Feldsalat
100 g Rucola-Salat	Olivenöl	Salz, Zucker
Sherry-Essig	2 EL Fischsoße	0.5 Granatapfel
50 g Pinienkerne		

Die Schalen und Häute der Pomelos bis zum Fruchtfleisch entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Lamellen auslösen. Den Saft aus den Resten pressen.

Mango-Maracuja-Saft mit Ingwerscheiben in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, dann leicht auskühlen lassen.

Chili und Koriander fein hacken und zu dem Sud geben. Den Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette, Pomelo-Saft und die Fischsoße unterrühren.

Das Dressing zu den Pomelo-Filets geben und alles gut vermengen. Die Salate säubern und trocknen, dann mit Öl, Essig, Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette, Salz und Zucker würzen und vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten.

Die Garnelen gegebenenfalls schälen und den Darm entfernen. Garnelen anschließend längs halbieren. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen maximal 2-3 Minuten braten. Sie sollten noch schön knackig sein.

Dabei leicht zuckern und salzen. Zum Ende der Garzeit den Knoblauch hinzufügen. Knoblauch kann schnell verbrennen und bitter werden.

Die Pomelo-Filets auf eine Platte geben. Darauf zuerst die Garnelen, dann den Salat setzen. Granatapfelkerne und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Rainer Sass am 20. Dezember 2019

## Provenzalischer Nudel-Salat

### Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	4 Hähnchenkeulen (à 200 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Kräuter der Provence	1,5 Bio-Zitronen
250 g Bandnudeln	150 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen
3 EL heller Balsamicoessig	7 EL Olivenöl	150 g feine grüne Bohnen
3 Schalotten	6 gegarte Artischockenherzen	1 TL Honig
100 g schwarze Oliven mit Stein	150 g Kirschtomaten	

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und waschen. Schotenhälften trocken tupfen und mit den Schalen-seiten nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Paprika im heißen Backofen rösten, bis die Haut schwarz zu werden beginnt und Blasen wirft.

Paprika aus dem Backofen nehmen, mit angefeuchtetem Küchenpapier bedecken und etwa abkühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 160 Grad Umluft reduzieren.

Keulen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern einreiben.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben, halbieren. Eine Zitronenhälfte in feine Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit den Zitronenscheiben auslegen. Keulen darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und etwa 40 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Von den Paprika die Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Übrige Zitronenhälfte auspressen.

Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Hälfte Knoblauch verrühren, 5 EL Öl unterschlagen.

Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und heiß unter das Dressing mischen.

Die heiße Brühe angießen und alles nochmals vorsichtig durchmischen.

Zugedeckt ziehen lassen. Währenddessen öfter vorsichtig durchmischen, sodass das Dressing gut von den Nudeln aufgenommen wird.

Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Dann Bohnen abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.

Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Zusätzlich einzeln sacht ausdrücken und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenspalten darin anbraten. Honig übertröpfeln und kurz karamellisieren.

Dann Artischocken zugeben und unter Wenden sacht braten und warm schwenken.

Bohnen ebenfalls zugeben und alles noch kurz durchschwenken.

Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rest Knoblauch und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schalotten, Artischocken, Bohnen, Paprika und Oliven unter die marinierten Nudeln mischen.

Salat mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack weiterem Zitronensaft abschmecken.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und halbieren. Tomaten unter den Nudelsalat mischen.

Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, das weich gegarte Fleisch und knusprige Haut von den Knochen lösen und grob zerpuffen.

Nudelsalat und Hähnchenfleisch auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 16. Juli 2021

## Quinoa-Avocado-Gurken-Salat mit Walnüssen

### Für 2 Portionen:

2 Handvoll Rucola	1 reife Avocado	1 Salatgurke
200 g Quinoa	60 g Walnüsse	Salz
Dressing		

Quinoa gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 1 Prise Salz hinzugeben und den Topf zudecken. Den Herd nun ausmachen und den Topfinhalt für weitere 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Salat waschen, Gurke schälen und in kleine Stückchen schneiden, Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels entnehmen und würfeln.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett für 2 bis 3 Minuten anrösten und zur Abkühlung beiseite stellen.

Schließlich Quinoa mit den Gurken- und Avocado-Stückchen vermischen, Vinaigrette hinzufügen und auf das Rucolabett geben. Mit den Walnüssen bestreuen.

NN am 05. Februar 2021

## Quinoa-Salat mit Gemüse-Ragout und Petersilien-Pesto

### Für 4 Portionen:

200 g Quinoa	2 Tomaten	1 Zucchini
1 Aubergine	1 grüne Paprika	4 EL Edamamekerne
300 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	1/4 Bund Koriander
1 EL Misopaste	Salz, Pfeffer	

### Für das Petersilienpesto:

1-2 Bd Petersilie glatt	50 ml (4 EL) Pflanzenöl	3 El Pinienkerne
Salz		

Das Quinoa in Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze 20 min. quellen lassen und anschließend abschütten.

Das ganze Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz braten. Die gekochten Edamame und die Tomaten gewürfelt dazugeben, gehackten Koriander unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe mit der Misopaste verrühren und leicht erwärmen. Dann mit den fertigen Quinoa in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Die Petersilie mit Stiel ca. 5min blanchieren und anschl. in Eiswasser abkühlen. Dann mit dem Pflanzenöl, den Pinienkernen und einer Prise Salz in einem Blitzhacker ganz fein mixen.

Björn Freitag am 09. Mai 2020

## Römer-Salat mit Pilzen und Tomaten

### Für 2 Personen:

2 Römersalatherzen    1 weiße Zwiebel            8 Champignons  
6 Kirschtomaten      1 Bund Blattpetersilie    Butter  
1 Zitrone

Die Romanasalatherzen halbieren und in Öl heiß anbraten.

Nach dem Anrösten den Salat rausnehmen und in die Pfanne Champignons, Zwiebeln, Kirschtomaten und Blattpetersilie geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Flocke Butter dazu und alle schön durchziehen lassen.

Zum Schluss etwas Zitronensaft dazu.

Nun den Salat auf einen Teller legen, leicht ansalzen und dann den Sud auf den Salat geben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Radicchio mit Berglinsen-Vinaigrette

### Für 4-6 Personen:

100 g Linsen            1 großer Radicchio (500 g)    2 EL Zucker  
3 Schalotten            4 EL Olivenöl                    4 EL Rotweinessig  
4 EL Wasser            2 TL Honig                        Meersalz, Pfeffer  
Parmesan                Schnittlauch

Die Linsen waschen und in Wasser gar kochen. Die Radicchioblätter vom Strung lösen, waschen und für 2 Stunden mit 2 EL Zucker in ein kaltes Wasserbad legen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen. Die Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Die Radicchioblätter mit den Linsen in der Schüssel vermengen und auf kleine Teller oder Schüsseln verteilen. Mit feingeschnittenem Schnittlauch und Parmesanhobeln bestreut servieren.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Reis-Gemüse-Salat mit Riesen-Garnelen

### Für 4 Portionen

4 Tomaten (400 g)	300 g Risottoreis	1 Zucchini (200 g)
1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zwiebel (85 g)	1 kleine Chilischote
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	Olivenöl
10 große Riesengarnelen		

Den Backofen auf 180 °C Oberhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in einer Auflaufform verteilen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten backen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Inzwischen Zucchini und Fenchel waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und zusammen mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den fertigen Reis abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Zwiebel, Chili, Basilikum, Salz und Pfeffer im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl hinzufügen und alles noch einmal auf höchster Stufe pürieren. Die Masse in eine große Schüssel umfüllen.

Die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, am Rücken entlang einschneiden und entdarmen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 35 Minuten anschwitzen. Die Garnelen dazugeben und 23 Minuten mitbraten.

Die Gemüse-Garnelen und den Reis zur Tomatenmischung in der Schüssel geben, alles gut vermischen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin

## Reis-Salat mit Hühnchen

### Für 2 Personen:

2 Hühnerkeulen	1 Glas Parboiled Reis	1,5 Tasse Wasser
1 rote Chilischote	1/2 Zwiebel	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 Gurke	2 mittlere Tomaten
1/2 Granatapfel	1 Bund Petersilie	1 Zitrone

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und teilen.

In einem Topf mit heißem Olivenöl die Keulen anbraten.

Rote Zwiebel und Chili dazugeben und mit Salz würzen.

Den ungekochten Reis in den Topf geben und das Wasser hinterher und etwas durchrühren. Deckel schließen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für das Upgrade Tomaten, Gurken und Petersilie schneiden und in eine Schüssel geben. Dazu kommen noch Granatapfelkerne.

Nach 20 Minuten den Deckel hochnehmen und mithilfe von zwei Gabeln das Fleisch von den Knochen ablösen.

Den Reis mit dem Fleisch in die Schüssel zu dem vorgeschrittenen Gemüse geben. Mit Zitrone und Olivenöl verfeinern, vermischen und anrichten.

Steffen Henssler am 07. Juli 2020

## Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse

### Für 4 Personen

1 Orange	100 g Zucker	200 ml Balsamico
130 ml Wasser	4 Feigen	2 Romanasalatherzen
4 Ziegenfrischkäse-Taler à 20 g		

### Für die Vinaigrette:

2 EL Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker		

Von der Orange den Saft auspressen.

Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann vorsichtig mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Den Zucker loskochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.

Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel etwa 20mal bis in die Mitte einstechen.

Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.

Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern.

Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.

Kurz vor dem Servieren Romanasalat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Feigen aus dem Sud heben, in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.

Ali Güngörmüs am 12. Juli 2021

## Rote Bete-Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen

### Für 4 Personen

2 3 Rote Bete	300 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel
1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Kürbiskerne	2 EL Walnusskerne
2 EL Cashewnüsse	1 EL weißer Balsamico	1 EL Senf
4 EL Olivenöl	2 EL Gemüsefond	Salz, Pfeffer
1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	

Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen bissfest blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Senf mit Honig und Essig verrühren, Gemüsefond und Öle dazugeben, Vinaigrette aufschlagen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in die Vinaigrette geben. Rote Bete und Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben und marinieren lassen. Körner und Nüsse in einer Pfanne rösten, unter den Salat mischen, mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 27. Februar 2021

## Rote-Bete-Rucola-Salat mit Walnüssen

### Für 2 Portionen:

250 g Rucola	2 Rote Bete	60 g Walnüsse
60 g Ziegenkäse	Salz, Pfeffer	Olivenöl
Balsamico-Dressing		

Rote Bete schälen, waschen und in längere Streifen schneiden. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und die Rote-Bete-Streifen gleichmäßig darauf verteilen.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten backen.

Rucola waschen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl für wenige Minuten anrösten und zum Abkühlen beiseitestellen.

Schließlich Rucola, Rote-Bete-Streifen, Walnüsse und Ziegenkäse auf Teller verteilen und mit Balsamico-Dressing genießen.

NN am 07. Februar 2021

## Rote-Bete-Salat, Zitrone, Curry-Butter und Rucola

### Für 2 Personen:

1 Glas Crème-fraiche	4 kl. gekochte rote Bete	Butter
1 EL Curry	1 mittlere Zitrone	1 Bund Rucola
1/2 Pack. Fetakäse	alter Balsamico	

Einen Teller mit Creme Fraiche einstreichen, gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller fächerartig verteilen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft und -schale darüber geben. In einem Topf Butter heiß werden lassen.

Das Currypulver ganz kurz drin anbraten und dann alles über die Rote Bete geben.

Rucola drüber verteilen, Schafskäse drüber bröseln und mit altem Balsamico leicht beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Rotkohl-Salat mit Orange

### Für vier Personen

1 kleiner Rotkohl	2 EL geröstete Zwiebeln	Orangen-Abrieb
250 ml Orangensaft	1/2 TL Fenchelsamen	5 bis 10 Korianderkörner
2 bis 5 Kardamomkörner	10 Zimtblüten	schwarze Pfefferkörner
5 bis 10 Szechuan-Pfefferkörner	2 Nelken ohne Kopf	100 ml Apfelessig
5 EL Pflanzenöl	5 g Salz	

### Schneiden:

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Kohl vierteln, sehr fein hobeln oder mit dem Messer schneiden.

### Strunk entfernen:

Die dicken Blattrippen neben dem Strunk in Streifen schneiden.

### Rohe Streifen kneten:

Rohe Rotkohlstreifen leicht salzen, in einem Gefrierbeutel einige Minuten kräftig kneten.

### Streifen schmoren:

Diese Streifen mit 2 EL Öl in einer Pfanne unter häufigem Wenden kräftig anbraten, bis der typische Kohlgeruch entsteht.

Röstzwiebeln untermengen, Orangensaft angießen, salzen, 15 Minuten schmoren.

Smoothie herstellen: Rotkohl in der Pfanne abkühlen lassen, in einem hohen Gefäß mit Essig, restlichem Orangensaft und 2 EL Pflanzenöl fein pürieren. Eventuell noch Saft zugießen, bis eine smoothie-ähnliche Konsistenz entsteht.

### Gewürze rösten:

Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie aromatisch duften.

Im Mörser möglichst fein stoßen, zum Smoothie geben, mit Salz abschmecken.

### Ziehen lassen:

Den gekneteten Kohl und Smoothie vermengen. Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Mit Orangenabrieb bestreuen, zum Beispiel mit Fladenbrot und Halloumi servieren.

### Variieren:

Man nehme Schmand, Crème fraîche oder Joghurt statt Öl.

Man würze mit Curry oder Ras-el-Hanut.

test November 2020

## Rotkohl-Salat rohmariniert

### Für 2 Personen:

1/2 Rotkohl	1 EL Honig	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Essig	1 Spur Olivenöl

Rotkohl vierteln und dünne Scheiben runterschneiden.

Mit Salz, 1 EL Honig, Pfeffer, einem Schuss Essig und einem Schuss Öl zwei Minuten marinieren und anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020



## Rotkraut-Salat mit Rettich

### Für 4 Personen

200 g Rotkohl	100 g weißer Rettich	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	4 EL Obstessig	1 EL brauner Zucker
4 EL Ketjap Manis	5 EL Sesamöl	1 TL geriebener Ingwer
Salz		

Den Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Den Rettich und die Karotte schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Den Obstessig, den braunen Zucker, das Ketjap Manis, das Sesamöl, den frisch geriebenen Ingwer und etwas Salz zugeben. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und nochmals abschmecken. Den Rotkrautsalat in 4 Gläser füllen.

Christian Henze am 29. März 2019

## Rotkraut-Salat

### Für 4 Personen

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1/2 TL Lebkuchengewürz	1 TL schw. Johannisbeer-Konfitüre	100 ml Geflügelbrühe
60 ml gereifter Balsamico	50 ml Sonnenblumenöl	50 ml Walnussöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.

Sybille Schönberger am 23. November 2020

## Rotkraut-Salat

800 g Rotkohl	1 Stück frischer Ingwer	1 Bio-Orange
100 ml Rotweinessig	2 EL Ahornsirup	2 EL Zucker
3 EL Haselnussöl	Salz	

Vom Rotkohl die äußeren eventuell welken, unschönen Blätter entfernen. Den Rotkohl achteln und den harten Strunk ausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Orange halbieren und den Saft auspressen.

Rotkrautstreifen mit Ingwer, Orangensaft, etwa 60 ml Rotweinessig, Ahornsirup, 1 EL Zucker, Haselnussöl und einer kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und 5 Minuten durchkneten.

Den marinierten Kohl ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Den Krautsalat eventuell etwas abtropfen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Dazu passen karamellisierte Maronen oder Kastanien-Crêpes.

Simon Tress am 01. November 2019

## Rucola-Salat mit gebratener Wassermelone und Mozzarella

### Für 2 Personen:

200 g Melonenfleisch	2 Kugeln Mozzarella	1 Bund Rucola
8 Kirschtomaten	1 Spur alter Balsamico	1 Spur Olivenöl
1 Bund Petersilie		

Melone in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Öl rösten.

Auf einer Platte Rucola verteilen und geschnittenen Mozzarella und Kirschtomaten drauflegen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die restliche Melone in feine Stücke schneiden und auch mit auf den Salat geben.

Wenn die geröstete Melone ordentlich geröstet ist, wird sie mit auf den Salat gelegt.

Nun alles mit etwas altem Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Rucola-Salat mit Tomaten-Dressing

### Für 2 Personen 13:

2 Bund Rucola	15 Kirschtomaten	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	1 Msp. Chilli
1 Schuss Zitrone	1 Schuss Balsamico	1 Msp. Zucker
6 EL Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
100 g Parmesan		

Kirschtomaten in feine Scheiben und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Chili und Knoblauch fein schneiden, Rosmarin zupfen und ebenfalls schneiden.

Alles zusammen in einen Topf mit leicht erhitztem Olivenöl geben und bei niedriger Hitze ca 1 Minute leicht anschwitzen.

Einen Spritzer Zitronensaft und einen ordentlichen Schuss Balsamico Essig dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und großzügig über dem Salat verteilen.

Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 14. August 2020

# Russischer Gemüse-Salat mit pochierten Eiern

## Für 4-6 Personen

2 Mairüben	2 bunte Möhren	3 mittlere festk. Kartoffeln
2 Stangen Staudensellerie	500 g Erbsenschoten	2 Stangen Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Gewürzgurken	2 vorgeg. Rote Bete
1 mittelgroßer Apfel	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

## Salatsoße:

100 g Magerjoghurt	1 EL Senf	Rote Bete-Saft
1 EL Worcestershiresoße	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, Salz	

## Weitere Zutaten:

4-6 Eier	Essig	3-4 Radieschen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie		

Frühlingszwiebeln putzen und in gleichgroße Würfel oder Scheiben schneiden. Von den vorgekochten Rote-Bete-Knollen etwas Saft aus der Verpackung auffangen. Salatgurke schälen und die Kerne herauskratzen. Salatgurke, Gewürzgurke und den Apfel ebenfalls würfeln, die Erbsen pellen.

Sonnenblumenöl in einem Schmortopf oder in einer hohen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Möhren und Mairüben andünsten. Nun etwas Wasser hinzufügen und das Gemüse 5-6 Minuten gar kochen. Das Wasser abgießen und etwas Flüssigkeit auffangen. Parallel Wasser mit etwas Salz, Zucker und 1 Stück Zitronenschale erhitzen und die Erbsen 3 Minuten kochen. Abgießen und mit Sellerie, Gurke, Rote Bete und Apfel zum Gemüse geben und alles gut vermengen. Dabei salzen und leicht zuckern.

## Salatsoße:

Joghurt mit Senf, Worcestershiresoße, etwas Rote-Bete- und Zitronensaft verrühren. Die Salatsoße salzen und das Olivenöl unterrühren. Das vorbereitete Gemüse mit der Soße vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

## Weitere Zutaten:

Die Eier wie folgt pochieren: Kochwasser erhitzen und etwas Essig hinzufügen. Das Wasser mit einem Holzlöffel in Bewegung setzen, bis sich ein Strudel bildet. Die Eier aufschlagen und einzeln in Tassen geben. Die Eier aus der Tasse in den Strudel gleiten lassen. Durch den Strudel stockt das Eiweiß um das Eigelb. Die Eier 3-4 Minuten weiter stocken lassen, dann aus dem Wasser heben und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Radieschen in feine Stifte hobeln, Petersilie hacken.

## Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Radieschen und Petersilie bestreuen. Die pochierten Eier darauf setzen, dann alles mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 08. Juni 2019

## Salat mit Avocado und Tomaten

### Für 2 Personen:

1 mittlere Avocado    1/2 mittlere rote Zwiebel    1/2 Bund Basilikum  
10 Kirschtomaten    1/2 Zitrone    1 Spur Olivenöl  
1 Msp. Parmesan

Avocado halbieren und Stein entfernen. Die Avocado in Olivenöl in der Schale anbraten.

Für den Salat nun Tomaten, Basilikum und Zwiebeln klein schneiden.

Die gebratene Avocado nun mit Salz und Pfeffer würzen und auch den Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Den Salat nun auf die Avocado und mit Parmesan toppen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Salat mit Blumenkohl, Pilzen und Pesto

### Für 2 Personen

1/2 kleinen Blumenkohl    125 g Pfifferlinge    12 Schalotten  
1 Knoblauchzehe    1 TL Olivenöl    Saft von 1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer    1 EL Pinienkerne    1/2 Bund Rucola  
2 1/2 EL hochwertiges Olivenöl    1 EL weißer Balsamico-Essig    1 EL geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl so lange braten, bis die Röschen bissfest sind. Für das Pesto Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

Pfifferlinge putzen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Pilze mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Vom Herd nehmen und warm halten.

Pinienkerne, Rucola, Olivenöl und Balsamico-Essig im Mixbecher mit dem Stabmixer glatt mixen. Dann den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Salat auf zwei Teller verteilen, mit Rucolapesto beträufeln und genießen.

Christian Henze am 10. Januar 2020

## Salat mit flambiertem Ziegen-Frischkäse

Zutaten

**Für 2 Personen:**

**Für den Salat:**

50 g Kerne-Mix	1 EL Honig	100 g gemischte Salatblätter
bunte Sprossen	frische Kresse	

**Für das Dressing:**

2 EL heller Balsamico-Essig	1/2 TL Honig	1 Msp. gepresster Knoblauch
Salz, Pfeffer	4 EL gutes Olivenöl	1/2 Bio-Zitrone

**Für den flambierten Ziegenkäse:**

10 Rosmarinnadeln	2 kl. knackige Äpfel	6 kl. Sch. Ziegenfrischkäse
6 TL Rohrohrzucker	Mirabellenschnaps	

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Honig dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen. Den heißen Crunch auf einem Teller abkühlen lassen. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit bunten Sprossen und frischer Kresse auf den Tellern anrichten. Für die Salatsauce alle Zutaten in angegebener Reihenfolge miteinander verrühren und gleichmäßig über den Salat träufeln. Den Rosmarin waschen, fein hacken und beiseitestellen. Die Äpfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in 5mm dicke runde Scheiben schneiden. Sechs Apfelscheiben auf einen Teller legen und mit einer Ziegenfrischkäse-Scheibe belegen. Den Ziegenkäse jeweils mit 1 TL Rohrohrzucker bestreuen und mit etwas Mirabellenschnaps beträufeln.

Mit einem Bunsenbrenner den Zucker flambieren. Vorsicht, das geht ganz schnell! Zum Schluss mit den gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Den warmen Ziegenkäse mit den Apfelscheiben auf den Salat setzen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Salat mit Kürbis, Chia-Samen, Granatapfel, Ziegenkäse

**Für 2 Portionen:**

1 Römersalat	1 Handvoll Feldsalat	1 Fenchel
4 kleine Tomaten	1 EL Chiasamen	200 g Hokaido-Kürbis
30 g Kürbiskerne	2 EL frischer Ziegenkäse	Kerne aus 1/2 Granatapfel
1/2 Tasse Wasser	Salz, Pfeffer	1 TL Kokosöl
Orangen-Honig		

Römersalat, Feldsalat und Fenchel gründlich waschen, abtupfen und bei Bedarf zerkleinern. Kürbis waschen putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbisstückchen leicht anbraten. Wasser dazugeben und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sobald das Wasser verdampft ist, Salz, Pfeffer, Chiasamen und Kürbiskerne dazugeben und für weitere 2 Minuten braten lassen. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Schließlich die Salatmischung in eine Salatschüssel oder auf einen Salatteller geben, die Kürbisstückchen hinzufügen, mit Granatapfelkernen bestreuen, 1 EL Ziegenkäse pro Portion dazugeben und mit Orangen-Honig-Dressing genießen.

NN am 05. Februar 2021

## Salat mit Kürbis-Vinaigrette und Maronen

### Für 4 Personen

½ Ring (250 g) bratfeste Blutwurst	2 EL Honig	250 g geschälte Maronen
1 EL Butter	250 g Muskatkürbis	1 Zehe Knoblauch
8 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	Zucker
3 EL Apfelessig	100 g Friséesalat	100 g roter Feldsalat

Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert).

Honig in einer Pfanne erhitzen. Maronen dazugeben und goldgelb karamellisieren. Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Lauwarm abkühlen lassen.

Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin kurz anbraten, Knoblauch dazugeben und alles 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 EL Öl, 3 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kürbis untermischen und kurz marinieren.

Inzwischen die Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Mit der Kürbis-Vinaigrette in einer großen Schüssel vorsichtig mischen und mit den Maronen und den Blutwurstscheiben anrichten.

Tim Mälzer am 24. August 2019

## Salat mit Ofen-Rote-Bete und Sonnenblumen-Kernen

### Für 4 Personen:

4 kleine Rote Bete	2 EL Sonnenblumenkerne	160 g gemischter Salat
--------------------	------------------------	------------------------

### Für die Sauce:

2 EL Balsamicoessig	1 TL Sojasauce	½ Knoblauchzehe, gerieben
1 Msp. Ingwer, gerieben	Meersalz	Pfeffer
1 TL Honig	6-8 EL Olivenöl	

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Rote-Bete-Knollen waschen, einzeln in Alufolie wickeln und ca. 60 Minuten im Ofen garen. Das Innere soll weich sein, wenn man mit einem Messer hindurchsticht. Man kann die Rote Bete z.B. hervorragend zu einem Gratin oder einem Braten im Ofen dazulegen. Die weiche Rote Bete noch warm schälen und in Achtel schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Salat waschen und trockenschleudern. Für die Sauce erst alle Zutaten außer dem Olivenöl verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zum Schluss das Olivenöl untermischen bis eine gleichmäßige Sauce entsteht.

Die Salatblätter auf Tellern anrichten und mit der Hälfte der Salatsauce beträufeln. Die Rote Bete in der restlichen Sauce marinieren und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Zum Schluss den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

## Salat mit Papaya und Rindfleisch

200 g Rumpsteak	1 Peperoni	2 EL Öl
2 EL Essig	2 EL Sojasauce	1/2 Papaya
1/2 Gurke	1 Stange Frühlingslauch	1/2 Bund Koriander
1 TL Zucker		

Peperoni in Scheiben schneiden und in Öl anbraten und rösten lassen.

Rindfleisch in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und kurz mitbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen großen Schuss Essig und einen großen Schuss Soja kurz mit in die Pfanne geben, kurz ankochen und dann alles rausnehmen.

Geschnittene Gurke und Papaya zu dem Fleisch geben.

Hinzu kommt noch Koriander und Zwiebellauch und eine große Prise Zucker alles vermengen, kurz ziehen lassen und anrichten.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Salat mit Pilzen, Zitrone und Rucola-Pesto

### Für 2 Personen:

2 rote Paprikaschoten	125 g Pfifferlinge	1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Saft von ½ Zitrone
Pfeffer	1 EL Pinienkerne	½ Bund Rucola
2½ EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Parmesan

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen.

Für den Salat Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und abspülen.

Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen so lange rösten, bis die Haut schwarz wird.

Inzwischen für das Pesto Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz unter ein feuchtes Küchentuch legen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden.

Pfifferlinge putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.

Paprikastreifen zugeben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom Herd nehmen und warm halten.

Pinienkerne, Rucola, Olivenöl und Balsamicoessig im Mixbecher mit dem Stabmixer glatt mixen. Dann den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmen Salat auf zwei Teller verteilen, mit Rucolapesto beträufeln und genießen.

Christian Henze am 17. September 2020





## Sauerkraut-Linsen-Salat

### Für 2 Portionen:

100 g Belugalinsen	20 g Kürbiskerne	1 Birne
2 Stangen Sellerie	200 g frisches Sauerkraut	1/2 Chilischote
1 Kardamomkapsel	Salz	2-3 frische Thymianstiele
2 EL Zitronensaft	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Weißweinessig		

Kardamomkapsel grob zerstoßen. Chili halbieren und die Kerne entfernen. Birne waschen und halbieren, eine Hälfte schälen, Kerne entfernen und pürieren. Birnenpüree mit Kardamom, Chili, Thymian und 1/2 Teelöffel Salz bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Dressing durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und abkühlen lassen. Linsen in kochendem Wasser 25 bis 30 Minuten bissfest garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen .

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Sauerkraut mit den Händen sorgfältig ausdrücken und grob schneiden. Die zweite Hälfte der Birne in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie waschen, das Grün abzupfen und beiseitestellen. Selleriestangen eventuell entfädeln und quer in feine Stücke schneiden. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Birnen-Dressing mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und Olivenöl unterrühren. Sauerkraut in einer großen Schale mit den Händen auflockern.

Linsen, Selleriestangen, Selleriegrün, Birne und Dressing dazugeben und vorsichtig vermischen. Salat auf einer Platte anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

NN am 07. Februar 2021

## Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat

### Für 4 Personen:

1 kg festk. Kartoffeln	2 rote Zwiebeln	300 ml Gemüsebrühe
1 EL mittelscharfer Senf	150 ml Kräuteressig	Salz, Pfeffer
1 TL brauner Zucker	1 Bund Dill	4 Tomaten
3 Lauchzwiebeln	1 Stück Ingwer	100 ml Rapsöl

Kartoffeln mit Schale kochen. Kurz abkühlen lassen und pellen. 3-4 kleine Kartoffeln für das Dressing zur Seite legen. Den Rest in Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf Zwiebeln mit Gemüsebrühe, Senf, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen. Vom Herd nehmen und die 4 beiseitegelegten Kartoffeln und den Zucker hineingeben. Mit dem Pürierstab zu einer gebundenen Soße pürieren.

Den Dill waschen und fein hacken. Zusammen mit gewaschenen und gewürfelten Tomaten und den zerkleinerten Lauchzwiebeln in eine Salatschüssel geben. Den Ingwer hineinreiben. Wer keinen Ingwer mag, kann diesen auch weglassen.

Die Kartoffeln in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Mit Öl mischen und ziehen lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Björn Freitag am 30. August 2020

# Sommerlicher Melonen-Nudel-Salat mit Riesengarnelen

## Für zwei Personen

### Für die Riesengarnelen:

12 Riesengarnelen 8/12er 3 Knoblauchzehen Pfeffer  
gerösteter Koriander Olivenöl Salz

### Für die Marinade:

150 g Wassermelone 50 ml Olivenöl 1 Zitrone, Saft davon  
1 Orange Pfeffer Salz

### Für die Pasta:

200 g kurze Pasta 1 Zwiebel 1 Limette  
150 g Fetakäse 200 g Oliven in Olivenöl 2 Zweige Basilikum

Salz

### Für die Garnitur:

50 g Parmesan

### Für die Riesengarnelen:

Garnelen mit Pfeffer, Salz und geröstetem Koriander würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen andrücken und mit den Garnelen darin kurz anbraten.

### Für die Marinade:

Wassermelone halbieren, in Stücke schneiden und das Fruchtfleisch herauslösen. Anschließend die weichen Teile des Fruchtfleisches abschneiden. Die festen Teile in Würfel schneiden und für den Salat in eine Schüssel geben.

Die weichen Teile kleinschneiden, in einen hohen Becher geben. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und mit zum weichen Melonenfleisch geben. Zitrone ebenfalls halbieren, auspressen und den gesamten Saft hinzugeben. Olivenöl dazugeben, mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren.

### Für die Pasta:

Pasta in reichlich Salzwasser kochen. Wasser abgießen.

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit zu den Melonenwürfeln in die Schüssel geben. Limette halbieren, Saft auspressen und dazugeben. Die noch warme Pasta nun hinzugeben und mit Melonen-Zwiebeln vermengen. Die hergestellte Marinade darüber geben. Oliven mit dem Öl zur noch warmen Pasta geben. Alles miteinander vermengen. Hirtenkäse darüber zerbröseln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kurz vor dem Servieren in den Salat geben.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Melissa-Kresse garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 05. Juli 2019

## Spargel-Salat mit Lachs und Himbeeren

### Für 2 Personen:

150 g Lachsfilet	3 St. grüner Spargel	10 Himbeeren
1/2 Bund Basilikum	4 Radieschen	1 Spur weißer Balsamico
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den grünen Spargel dünn, schräg schneiden.

Den Lachs in Streifen schneiden.

Radieschen in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze den Spargel anbraten.

Nach ca. 1 Minute, den Lachs mit in die Pfanne legen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Himbeeren mit in die Pfanne geben und mitbraten. Obendrauf kommen Basilikum und Radieschen alles durchschwenken.

Zum Schluss noch etwas weißen Balsamico mit in die Pfanne geben.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

## Spargel-Salat

### Für 4 Personen:

1 - 2 Bund weißer Spargel	2 Stk. Eigelb	1 ganzes Ei
1 EL Senf	1 Stk. Zitrone	1 Bund Schnittlauch
100 ml Sonnenblumenöl	100 ml Rapskernöl	2 EL Naturjoghurt
1 Schuss Weißweinessig	Salz, Zucker	

Den Spargel schälen und die holzigen unteren Enden etwa 1 bis 2 cm abschneiden.

Gesalzenes Wasser mit einer Prise Zucker in einem großen Topf auf dem Herd zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben (es sollte nur so viel Wasser im Topf sein, dass der Spargel gerade bedeckt ist) und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 bis 12 Minuten langsam gar ziehen lassen.

Anschließend herausnehmen, ausdampfen lassen, in schräge Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen.

Den Kochfond des Spargels großzügig mit Weißweinessig und ggf.

nochmals einer Prise Salz abschmecken, etwas abkühlen lassen und den Spargel mit einem Schuss davon marinieren.

Den restlichen Kochfond für später aufheben.

Den Schnittlauch in feinste Ringe schneiden.

Das ganze Ei mit den Eigelben und dem Senf in einem hohen Mixbecher mischen. Langsam unter ständigem Mixen mit einem Pürierstab die Öle einlaufen lassen und so eine Mayonnaise aufmixen.

Alternativ das gesamte Öl vorsichtig zu Ei und Senf in den Mixbecher geben und dann mit dem Pürierstab, bei voller Leistung, ganz langsam nach oben mixen, bis die Masse vollständig emulgiert ist.

Anschließend den Naturjoghurt unterheben, mit Salz und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken, mit 3 bis 4 EL des abgekühlten Spargelfonds mit einem Schneebesen leicht schaumig aufrühren und den Schnittlauch unterrühren.

Die marinierten Spargelstücke auf Tellern anrichten, mit der schaumig-dickflüssigen Joghurt-Schnittlauch-Creme übergießen und servieren.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2021

# Spargel-Salat

## Für 4-6 Personen

700 g weißer Spargel	300 g grüner Spargel	Salz
1 Schalotte	3 EL Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	1/2 TL Dijon-Senf	1/2 TL körniger Senf
1 Limette	Pfeffer	100 g Pflücksalat
Parmesan		

Weißer und grüner Spargel schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargel dämpfen. Der Vorkoster benutzt dafür einen Spargeltopf.

Spargelstangen aufrecht in den Topf stellen, diesen mit der vorgeschriebenen Menge an Wasser füllen und eine Prise Salz hinzugeben. Je nach Stangendicke für 10-15 Minuten dämpfen, bis die Stangen bissfest sind.

### Vorsicht:

Ist der grüne Spargel wesentlich dünner als der weiße, Grünspargel eventuell schon einige Minuten früher aus dem Topf nehmen, damit er nicht zu weich wird.

Wer keinen Spargeltopf hat, kann die Stangen auch im normalen, mit etwas Wasser gefüllten Kochtopf mit Deckel und passendem Dämpfeinsatz dämpfen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen, fein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, beide Senfsorten und den Saft einer Limette dazugeben und mit einem Schneebesen vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Spargel gar ist, Stangen aus dem Topf nehmen, sofort in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und zum Abkühlen in die Vinaigrette geben. Spargel für 15-20 Minuten marinieren lassen. Zum Servieren je etwa eine Handvoll Pflücksalat auf einen Teller geben, marinierte Spargelstücke darauf anrichten und nach Belieben darüber Parmesan reiben.

Björn Freitag am 26. April 2021

# Spargel-Salat

## Für 2 Personen:

6 Stangen weißer Spargel	10 Kirschtomaten	1/2 rote Peperoni
6 Blatt Bärlauch	2 EL Olivenöl	1 Spur Trüffelöl
1 Msp. Pfeffermix	1/2 TL Gewürzsalz	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und den Spargel Diagonal in dünne Rauten schneiden. Die Peperoni in dünne Ringe schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und den Bärlauch fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone darüber auspressen, Olivenöl und Trüffelöl dazugeben, vermengen und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 19. April 2021

## Spinat-Salat mit Ziegenkäse-Dressing

### Für 4 Personen

3 EL Walnüsse	60 g Ziegenfrischkäse	50 ml Sahne
5 EL Rapskernöl	6 EL Apfelessig	1/2 TL Zucker

### Für den Salat:

200 g junger Blattspinat	3 Scheiben Toastbrot	4 EL Rapskernöl
1 TL Rosmarinnadeln	1 Aprikose (oder Birne)	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Käse mit Sahne, Öl, Essig und Zucker cremig rühren.

Den Spinat waschen und trocken schleudern, die Stiele abzupfen. Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin mit gehacktem Rosmarin, dem geschälten und fein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer anrösten.

Aprikose waschen und würfeln.

Den Spinat mit den Croutons und dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Nüsse und Aprikosenwürfel darüber streuen.

Christian Henze am 14. August 2020

## Steirischer Kartoffel-Salat

### Für zwei Personen

300 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 Zwiebel
25 g Butter	75 ml kräftiger Fond	25 ml Weißweinessig
1/2 EL mittelscharfer Senf	30 ml Kürbiskernöl	25 ml Sonnenblumenöl
1-2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Kartoffeln am Vortag waschen und in einen Topf geben. Kartoffeln knapp mit Wasser bedecken und mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Kartoffeln darin nicht zu weich garen.

Abgießen und über Nacht auskühlen lassen. Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben.

Zwiebel abziehen. Speck und geschälte Zwiebel klein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck darin goldbraun anbraten.

Zwiebel zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit dem Weißweinessig und Fond ablöschen. Senf zugeben und unterrühren. Den Sud 3 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschließend das Öl unter Rühren einlaufen lassen. Kartoffelscheiben hinzugeben und alles gut vermischen.

Die warme Marinade gibt dem Kartoffelsalat eine leichte Bindung und er wird schlotzig. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen hacken. Zuletzt zusammen mit Kürbiskernöl leicht unter den Salat mischen.

Johann Lafer am 08. Juli 2021

## Thailändischer Rinderhack-Salat

### Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	3 grüne Chilischoten	1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln	1 EL Fischsauce	2-3 Blatt Chinakohl
1 Limette	1/2 Gurke	1 Msp. Salz
2 TL Wokgewürz	1 TL Zucker	2 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	2 EL Bratöl	

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin ca. 10 Minuten ordentlich rösten.

Chili fein hacken. Knoblauch andrücken und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Hack mit Salz würzen. Nach ca. 10 Minuten Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebel mit zum Hack geben und mitbraten. Mit Wokgewürz und Zucker würzen und alles nochmal kurz anrösten.

Hack aus der Pfanne in eine Schüssel geben.

Fischsauce dazugeben. Chinakohlblätter in Streifen schneiden und unter das Hack mischen. Gewürzöl dazugeben und alles gut vermengen. Limette halbieren, auspressen und Saft dazugeben. Gurken in Stifte schneiden und dazureichen.

Steffen Henssler am 16. November 2021

# Tomaten-Brot-Salat mit getrockneten Tomaten

## Für 4 Personen

### Für die getrockneten Tomaten:

4 Strauchtomaten                      1 Zweig Rosmarin                      Olivenöl  
Salz

### Für den Salat:

2 Strauchtomaten                      1 Romanasalatherz                      1/2 Radicchio  
1/2 Salatgurke                      2 EL Sesam                      300 g Ciabattabrot  
50 ml Olivenöl                      Salz                      1 Bund Dill  
40 g Parmesan                      1/2 Knoblauchzehe                      1 EL Senf  
1 TL Honig                      2 EL weißer Balsamico                      2 EL Naturjoghurt

Für die getrockneten Tomaten die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.

Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. (Tipp: Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Rosmarinzweig etwas zerkleinern.

Die Tomatenhälften nochmals der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten, die Tomatenviertel darauf legen und mit Salz würzen. Rosmarin darüber streuen.

Die Tomaten im vorgeheizten Ofen für etwa 1-2 Stunden trocknen lassen, dabei immer mal wieder die Backofentür aufmachen und die Tomaten wenden. Je nachdem wie stark man die Tomaten getrocknet haben möchte kann man die Tomaten auch länger als 2 Stunden trocknen. Tipp: Damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann, kann man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen.

Für den Salat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.

Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Tomaten nochmal halbieren. (Tipp: Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)

Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Gurke in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann beiseitestellen.

Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten, leicht salzen.

Für das Dressing Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Senf, Honig, Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen, evtl. mit dem Pürierstab fein mixen. Zuletzt Joghurt und Dill untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blattsalate, Gurken, frische und getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen. Brotwürfel und Sesam zugeben, locker unterheben und direkt servieren.

Rainer Klutsch am 02. August 2019



## Tomaten-Salat mit gebratener Avocado

### Für 2 Personen:

1 Avocado	4 mittlere Kirschtomaten	2 grüne Spargel
1 Frühlingslauch	1/2 mittlere Orange	1 Spur Sojasauce
1/2 mittlere Zitrone	1 Spur alter	Balsamico

Die Avocado halbieren und entsteinen. Aus der Schale herauslösen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten dritteln und dazugeben. Grünen Spargel und Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden, alles vermengen.

Mit einem Schuss Sojasauce, Spritzer Olivenöl, dem Saft je einer  $\frac{1}{2}$  Orange und Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss mit altem Balsamico beträufeln.

Steffen Hensler am 26. Juni 2020

## Tomaten-Salat mit Maracuja-Dressing und Garnelen

### Für 4 Personen

5 Maracujas	$\frac{1}{2}$ rote Pfefferschote	1 Bund Koriander
1-2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel	750 g gemischte Tomaten
8 geschälte Garnelen		

Maracujas halbieren, das Fruchtmarm herauslöffeln und in eine Schüssel geben. Die Pfefferschote und  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander fein hacken und untermischen. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. 8 EL Olivenöl kräftig untermischen.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Stilansatz von den Tomaten entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Zwiebeln und Maracuja-Dressing darüber verteilen.

4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen hineingeben und auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Salzen und auf den Tomatensalat geben. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 13. Juli 2019

## Verschiedene Salate

### Für 4 Personen

#### Tomatensalat:

400 g aromatische Tomaten	1 rote Zwiebel	2 EL Apfel-Balsam-Essig
3 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
8 Stiele Petersilie		

#### Tomatensalsa:

400 g aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	4 Zehen Knoblauch
2 mittelscharfe Chilischoten	1 Frühlingszwiebel	2 EL Honig
3 EL Apfel-Balsam-Essig	6 EL Olivenöl	Basilikum

#### Rotkohlsalat:

1 kleiner Kopf Rotkohl	2 EL Honig	6 EL Apfel-Balsam-Essig
3 Prisen Salz	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer
0.5 Chilischote		

#### Spitzkohlsalat:

0.5 Spitzkohl	2 EL Honig	3 EL Apfel-Balsam-Essig
3 Prisen Salz	5 EL Olivenöl	1 Stück frischer Ingwer

#### Möhrensalat:

8 Möhren	1 EL Honig	0.5 unbehandelte Zitrone
2 Prisen Salz	3 EL Olivenöl	1 Stiel Thymian

#### Sellerie:

1 große Knolle Sellerie	1 Frühlingszwiebel	Meersalz
Olivenöl	frische Kräuter	0.25 Chilischote
Zitronensaft		

#### Tomatensalat:

Tomaten vom Strunk befreien und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, in ganz feine Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Alles gut durchmischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

#### Tomatensalsa:

Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und frischem Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl würzen und vorsichtig vermischen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Salsa geben - nicht vermischen! Abschließend ein paar Blatt Basilikum in Streifen schneiden, ebenfalls auf die Salsa geben und so stehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren alles vermengen.

#### Rotkohlsalat:

Rotkohl vierteln und über einen Gemüsehobel oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Aus Honig, Balsamico, Salz und Öl eine Marinade herstellen und zum Rotkohl geben. Ingwer fein reiben und dazugeben. Chili entkernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zu dem Rotkohl geben. Den Salat ordentlich durchkneten, damit er richtig gut durchzieht, schmackhaft und schön weich wird. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

#### Spitzkohlsalat:

Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Honig, Essig, Salz, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer dazugeben und alles leicht mit dem Salat verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

#### Möhrensalat:

Die Möhren über einen Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Honig, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Thymianblätter dazugeben und alles ganz leicht miteinander verkneten. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

**Sellerie:**

Die Knolle rundherum schälen und darauf achten, dass keine holzige Schale stehen bleibt. In fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen Grill oder in eine Grillpfanne legen und bei mittlerer Temperatur weich garen. Vom Grill/aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin oder Thymian) kleinhacken, Chili in feine Würfel schneiden und alles mit Olivenöl vermischen. Die Kräutermarinade auf die gegarten Selleriescheiben geben und mit ein paar Spritzern Zitrone beträufeln.

Tarik Rose am 20. September 2020

## Waldorf-Salat

**Für 4 Personen**

1 Knollensellerie	2 große feste, saure Äpfel	100 g Walnusskerne
150 g Seidentofu	1 TL Senf	Gemüsefond
100 ml mildes Sonnenblumenöl	Saft von 1/2 Zitrone	1 EL weißer Balsamico
½ Bund Kerbel	Salz, weißer Pfeffer	Pumpernickel

Sellerie schälen. Sellerie und Äpfel in Scheiben schneiden und anschließend in dünne Stifte. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

In ein schmales hohes Gefäß den Seidentofu den Senf, sowie Salz, Pfeffer, und den Essig geben, einen Teil des Öl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren und zu einer veganen Mayonnaise ziehen, bei Bedarf mehr Öl dazugeben. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Sellerie und Apfel mit der Mayonnaise vermischen, bei Bedarf mit etwas Gemüsefond verlängern, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Kerbel hacken und unterheben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und zum Salat geben, und noch einmal abschmecken und bei Bedarf Salz, Pfeffer und Essig zugeben.

Salat auf Tellern anrichten und mit Pumpernickel servieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

## Warmer Spargel-Salat mit Zuckerschoten

### Für 4 Personen:

400 g weißer Spargel	200 g Zuckerschoten	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Chilischote	1 Lauchzwiebel
1 Limette	1 EL weißer Sesam	

Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden.

Die Enden der Zuckerschoten abschneiden.

Das Gemüse einölen, salzen und pfeffern und auf dem Grill gleichmäßig bei direkter Hitze von allen Seiten für ca. 15 Minuten anrösten. Die Spargelstangen können direkt auf dem Rost gegrillt werden, für die Schoten einen Grillkorb oder eine Grillschale verwenden.

Die Chilischote und die Lauchzwiebel kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer vermengen. Den Saft einer Limette dazu pressen.

Das Gemüse nach Ende der Garzeit vom Grill nehmen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

### Tipp:

Außerhalb der Spargelsaison lässt sich für den Salat statt Spargel auch sehr gut Brokkoli oder Zucchini verwenden.

Björn Freitag am 30. August 2020

## Weißkohl-Salat

### Für zwei Personen

200 g Weißkohl	1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 Vanilleschote	Weißweinessig	Honig
Gemahlener Kümmel, zum	Abschmecken	Salz, Pfeffer

Weißkohl putzen und in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und eine Hälfte reiben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark einer Hälfte auskratzen. Majoran abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Weißkohl, geriebener Apfel, Vanillemark, Weißweinessig, Honig, Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und gut verkneten. Ziehen lassen.

Robin Pietsch am 25. Mai 2020

## Winter-Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Käse

### Für 2 Personen:

1 kleiner Kopfsalat	1 Radicchio	200 g Rosenkohl
1 Birne	50 g Nüsse	50 ml heller Essig
1 TL geschnittener Dill	1 TL körniger Senf	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	Salz, Pfeffer, Zucker	80 g Schweizer Halbhartkäse

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk abschneiden und die kleinen Kohlköpfe halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, salzen, pfeffern und mit etwas Öl beträufeln. Einmal durchmengen und circa 15 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Salat vom Strunk befreien, klein zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Eine Pfanne heiß werden lassen und die Nüsse darin rösten. Für das Dressing Essig, Dill, Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Öl hinzufügen und gut verrühren.

Den Salat in eine Schale geben, mit dem Rosenkohl belegen und die Nüsse darauf verteilen. Das Dressing über den Salat geben, aus dem Käse (vorzugsweise Tête de Moine) kleine Rosetten hobeln und auf dem Salat verteilen.

Zora Klipp am 17. November 2020

## Wurst-Salat

### Für 4 Personen):

3-4 Kochwürste	4 Gewürzgurken	200 g junger Gouda
1 EL Senf	2 EL milder Wein-Essig	2-3 EL Pflanzenöl
1 Bund Kerbel	Pfeffer, Salz	Zucker, Butterschmalz

Die Würste in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben braten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe bekommen. Gurken und Käse in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und die Wurstscheiben hinzufügen. Senf, Essig und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Den Wurstsalat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Den Kerbel säubern, fein hacken und zum Schluss unter den Salat heben.

Wer mag, kann auch noch Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch hinzufügen.

Rainer Sass am 28. April 2019

# Zitronen-Salat

**Für 4 Personen:**

2 Bio-Zitronen    2 EL Olivenöl    2 EL weiße Crema di Balsamico  
1 Prise Zucker    1 Prise Salz    Pfeffer

Für den Salat eignen sich Bio-Zitronen mit einem dickeren Anteil an weißer Schale. Sie kommen beispielsweise von der italienischen Amalfiküste. Diese Zitronen haben einen kleineren Fruchtkern, zudem ist die gelbe und darunterliegende weiße Schale nicht so bitter. Man kann aber auch handelsübliche Zitronen verwenden.

Dafür sollte man bei der Zubereitung etwas mehr Zucker verwenden.

Die Zitronen gut säubern und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln.

Kerne gegebenenfalls entfernen. Die Zitronenscheiben in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Crema di Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die milden Amalfi Zitronen können sogar noch 1 Spritzer Zitronensaft vertragen.

Den Salat etwas ziehen lassen und als pikante Beilage zu Fleisch, Fisch oder gebratenem Gemüse servieren

Rainer Sass am 13. Mai 2021

# Index

- Apfel, 1, 2, 23, 25, 26, 28, 33, 42, 47, 49, 52, 53, 55, 57, 61, 64, 68, 70, 71, 73, 78, 82, 84
- Artischocke, 27, 49, 58
- Aubergine, 59
- Avocado, 2–4, 21, 31, 56, 59, 69, 81
- Blumenkohl, 69
- Bohnen, 4, 18, 19, 24, 32, 38, 40, 48, 49, 58, 62
- Brokkoli, 4
- Bulgur, 38, 47, 53
- Chinakohl, 79
- Coleslaw, 15
- Couscous, 2, 55
- Eier, 3, 10, 12, 15, 16, 18, 21, 31, 36, 48–51, 55, 56, 68
- Eisberg, 17, 25, 55
- Erbsen, 18, 55, 68
- Fenchel, 24, 38
- Fisch, 10, 18, 21, 32, 48–50, 56, 57, 79
- Fleisch, 7, 9, 10, 13, 42, 45, 53, 57, 61, 66, 72, 75, 81
- Geflügel, 9, 13, 39, 53, 58, 61, 65
- Grünkohl, 23
- Gurke, 2, 5, 8, 21, 22, 25–27, 29, 35, 37, 56, 59, 61, 68, 72, 79, 80, 85
- Käse, 1, 2, 4, 11, 12, 14, 18, 24, 43, 46, 50, 55, 56, 62, 63, 70, 73, 75, 78, 85
- Kürbis, 23, 28, 37, 50, 62, 70, 71, 74, 78
- Kartoffeln, 18, 19, 29–31, 42, 48–50, 68, 74, 78
- Kohlrabi, 33, 39
- Kraut, 35
- Kresse, 35, 70, 73
- Lachs, 55, 76
- Lauch, 2, 6, 22, 31, 37, 72, 74, 81, 84
- Linsen, 31, 42, 54, 60, 74
- Möhren, 1, 5, 6, 15, 29, 32, 35, 39, 47, 54, 65, 68, 82
- Mango, 28, 42, 43, 52, 57
- Mangold, 42
- Maronen, 23, 71
- Meeresfrüchte, 45
- Mozzarella, 4, 22, 34, 40, 66
- Nudeln, 27, 40, 51, 56, 58, 75
- Paprika, 1, 4, 5, 7, 21, 22, 25, 28, 42, 50, 58, 59, 72
- Pastinaken, 54
- Pilze, 1, 5, 20, 25, 41, 60, 69, 72
- Rüben, 68
- Radicchio, 36, 60, 80, 85
- Radieschen, 14, 20, 22, 30, 68, 76
- Reis, 21, 61
- Rettich, 28, 32, 65
- Rind, 47, 72, 79
- Rosenkohl, 85
- Rote-Bete, 14, 36, 62, 63, 68, 71
- Rotkraut, 64–66, 82
- Rucola, 6, 7, 16, 21, 27, 33, 43, 46, 57, 59, 63, 66, 67, 69, 72
- Sauerampfer, 50
- Sauerkraut, 74
- Schinken, 16, 31, 33, 44
- Schoten, 7, 16, 39, 42, 58, 68, 72, 79, 82, 84
- Sellerie, 29, 31, 33, 45, 68, 74, 82, 83
- Sommer, 74, 75
- sonstige, 17, 22, 46, 86
- Spargel, 39, 41, 44, 51, 76, 77, 81, 84
- Speck, 15, 78
- Spinat, 27, 73, 78
- Spitzkohl, 82
- Weißkohl, 1, 15, 35, 84
- Wild, 1, 30, 66
- Wurst, 85
- Zucchini, 1, 22, 39, 59, 61