

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