

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Salat

2022-2023

43 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti	1
Winter-Nudelsalat	2
Waldorf-Salat mit Frischkäse-Creme	3
Eier-Salat auf indische Art	4
Salat mit Hähnchen-Brust im Caesar Salad Style	5
Bunter Tomaten-Salat	5
Kenianischer Tomaten-Salat	6
Asia-Salat	7
Gurken-Radieschen-Apfel-Salat	8
Griechischer Salat	8
Gebratener Eisberg-Salat mit Gorgonzola	9
Salade niçoise	10
Spargel-Orangen-Salat	11
Bunter Artischocken-Salat mit Ei	12
Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust	13
Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto	14
Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen	15
Salatbowl mit Frutti di mare	16
Entenbrust-Salat	18
Garnelen-Salat mit Papaya	18
Kartoffel-Gurken-Salat	19
Rohkost-Salat aus Wurzel-Gemüse	19
Caesar-Salad	20
Koreanischer Gurken-Salat	20
Rohkost-Salat mit Bulgur und Hummus	21
Linsen-Salat mit Wurst und Speck	22

Cheeseburger-Salat	23
Waldorfsalat mit Rosinen	24
Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta	25
Asiatischer Nudel-Salat	26
Mediterraner Kartoffel-Salat mit Oliven und Rucola	26
Schichtsalat Orientalisch	27
Chinakohl-Salat mit Räuchertofu-Croûtons	28
Eier-Salat mal anders	29
Eier-Salat I	30
Glasnudel-Salat	31
Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel	31
Endivien-Salat	32
Fleisch-Salat einmal anders	32
Joghurt-Dressing auf Kopfsalat	32
Klassische Vinaigrette auf Feldsalat	33
Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso	33
Sellerie-Salat mit Walnüssen	34

Index	35
--------------	-----------

Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti

Für 4-6 Personen:

5 Stangen Staudensellerie	250 g Knollensellerie	0.5 Ananas
2 Bio-Zitronen	100 g Mandeln	100 g Walnüsse
1 Apfel	250 ml süße Sahne	0.5 Vanilleschote
1 EL Ahornsirup	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

0.5 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	2 EL Pflanzenöl
1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Stangensellerie säubern und in feine Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben teilen und danach in feine Stifte schneiden.

Zitronen waschen, trocken und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einer Reibe abreiben. Wasser zum Kochen bringen und mit etwas Zitronensaft würzen. Eine ausgedrückte Zitronenhälfte ebenfalls ins Kochwasser geben. Zuerst den Knollensellerie hineingeben und etwa 4 Minuten bissfest kochen. Nach 2 Minuten den Staudensellerie hinzufügen.

Das Gemüse in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.

Sahne in einen Topf geben und um mindestens zwei Drittel einkochen lassen.

Dabei die aufgeschlitzte Vanillestange hinzufügen. Mandeln und Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Apfel entkernen, vierteln und mit Schale in hauchdünne Scheiben hobeln. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Den Salat mit reichlich Zitronenzesten, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Außerdem noch Oliven- oder Rapsöl und etwas Kochwasser untermengen. Den Salat ziehen lassen und derweil die Rösti braten. Sellerieblätter waschen, trocknen und hacken. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. In ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.

Die Rösti bei mittlerer Hitze mindestens 5 Minuten braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die gesamte Bratzeit beträgt mindestens 10-15 Minuten.

Wichtig: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist.

Zum Schluss nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti in Stücke teilen und mit je 1 Portion Selleriesalat servieren.

Rainer Sass am 23. Dezember 2023

Winter-Nudelsalat

2 Knoblauchzehen	frischer Thymian	300 g Waldpilze
300 g gekochter Schinken	500 g Nudeln	Olivenöl
3 EL Crème-fraîche	200 g Babyspinat	Parmesan
1 Zitrone		

Den Knoblauch schälen und fein schneiden, die Thymianblätter pflücken und die Pilze reinigen und zerreißen. Den Schinken zerreißen.

Die Nudeln gemäß Packungsanweisung kochen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute goldbraun kochen lassen. Thymian, Pilze, Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen und 5 bis 8 Minuten braten.

Schinken einrühren und 5 Minuten weiter kochen, damit alles etwas Farbe bekommt.

Crème-fraîche einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Nudeln nach dem Kochen abtropfen lassen; einen Becher mit Kochwasser aufheben und leicht abkühlen lassen. Die Nudeln mit etwas Öl vermengen und in die Sauce einrühren; bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen.

Den Spinat einrühren, großzügig Parmesan hinzufügen, den Zitronensaft unterdrücken und vor dem Servieren abschmecken.

Jamie Oliver am 08. Dezember 2023

Waldorf-Salat mit Frischkäse-Creme

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	0.5 Knolle Sellerie
4 EL Olivenöl	200 g Frischkäse	1 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup	Gemüsebrühe	50 g Walnüsse
2 Stangen Staudensellerie	2 Äpfel	2 Stiele Petersilie
2 Zweige Liebstöckel	Salz, Pfeffer	

Zitrusfrüchte waschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Sellerieknolle schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen. In eine Schüssel geben und etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Den Sellerie kräftig und länger kneten, damit er weicher wird und sich gut mit den Aromen verbindet.

Frischkäse in eine Schüssel geben und glattrühren. Etwas Olivenöl, das Walnussöl und jeweils 1 TL Zitronen- und Orangenabrieb hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken, dann alles gut verrühren. Gegebenenfalls etwas Brühe hinzufügen, damit die Creme noch geschmeidiger wird. Die Selleriestreifen mit der Creme vermengen und etwas durchziehen lassen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die hellen, feinen Blätter des Staudensellerie abtrennen und beiseitestellen. Selleriestangen und Äpfel waschen und trocknen. Die Äpfel entkernen, die äußeren Fäden des Sellerie abziehen. Beides in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und vermengen. Mit Olivenöl, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Staudensellerieblätter, Petersilie und Liebstöckel waschen, trocknen und grob zupfen. Die Hälfte zur Apfel-Sellerie-Mischung geben, den Rest mit etwas Olivenöl und Zitronensaft vermengen und für die Garnitur beiseitestellen.

Anrichten:

Zunächst 1 Portion Sellerie mit Frischkäse auf Teller geben. Nüsse und die Apfel-Sellerie-Mischung hinzufügen. Obendrauf je 1 Handvoll Kräuter setzen.

Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Wer mag, kann die Zutaten mit Ausnahme der Kräuter auch vermengen und als klassischen Waldorfsalat servieren. Die Kräuter dann nur als Garnitur verwenden.

Tarik Rose am 19. November 2023

Eier-Salat auf indische Art

Für 2 Portionen

4 Eier (M)	2 Möhren	1 Knollensellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
2 TL Mumbai-Curry	1 Bund Koriander	50 g Cashewkerne
1 Bio-Limette	200 g griech. Joghurt	Salz
1 Avocado	essbare Blütenblätter	Piment d'Espelette

Die Eier 5 1/2 Minuten kochen. Herausnehmen und abschrecken.

Die Möhren putzen, schalen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit Möhren und Sellerie in etwas Olivenöl etwa 4 Minuten andünsten. Die Gewürzmischung hinzufügen und untermischen. Das Gemüse in eine große Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Den Koriander waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen und grob hacken. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett duftend anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

Den Joghurt und den Koriander unter das Gemüse mischen. Die Cashewkerne im Blitzhacker grob zerkleinern und unterrühren. Den Salat mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf Teller verteilen. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte, grobe Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Olivenöl beträufeln und auf dem Salat verteilen.

Die Eier pellen und mit der Hand aufbrechen, sodass das Eigelb über dem Salat zerläuft. Den Eiersalat mit Koriander- und Blütenblättern garnieren und mit Piment d'Espelette und Salz bestreut servieren.

Christian Lohse am 30. Oktober 2023

Salat mit Hähnchen-Brust im Caesar Salad Style

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Hähnchenbrustfilet	3 Stangen Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat
3 Stückchen Handkäse mit Kümmel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

30 g Parmesan	200 g Saure Sahne	1 Knoblauchzehe
1 Anchovi	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 75 Grad Dampfgaren einstellen.

Hähnchenbrust direkt auf den Backofenrost legen und im Dampfgarer schonend für etwa 15 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Handkäse in feine Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und Fäden bei Bedarf ziehen. In feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Eisbergsalat waschen und fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Hähnchen in Streifen schneiden und mit in den Salat geben.

Für das Dressing:

Parmesan reiben. Saure Sahne mit geriebenem Parmesan und Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Anchovi fein hacken und ebenfalls dazu geben. Dressing über Salat geben und alles miteinander vermischen.

Björn Freitag am 12. Oktober 2023

Bunter Tomaten-Salat

Für 3 Personen:

8 bunte Tomaten	1 weiße Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Schuss Essig	1 kleiner Schuss Olivenöl	1 Schuss Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Tomaten in Spalten schneiden und diese nochmals halbieren.

Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl und Rapsöl über die Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über die Tomaten geben und vorsichtig unterheben.

Björn Freitag am 21. Juli 2023

Kenianischer Tomaten-Salat

Für 3 Personen:

3 rote Zwiebeln	2 Avocados	5 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Schuss Rapsöl
1 Bund Koriander	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
Cayennepfeffer		

Avocados halbieren, schälen und in Würfel oder Spalten schneiden.

Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden.

In einer Schüssel die Zwiebeln, Öl, den Saft der Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die Avocado mindestens 5 Minuten - am besten 30 Minuten vor der Zubereitung mit dem Dressing marinieren.

Die anderen zwei Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Koriander hacken.

Zwiebeln und gehackten Koriander zu den marinierten Avocados geben und gut vermengen.

Tomaten in Spalten schneiden und anschließend mit den marinierten Avocados vermengen.

Evtl. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Carol Waithira Mühlenbrock am 21. Juli 2023

Asia-Salat

Für 8-10 Personen:

60 g Mie-Nudeln	2 EL Sesamöl	150 g Shitake-Pilze
1 Paprikaschote	150 g Möhren	350 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	350 g Spitzkohl	½ Bund Petersilie
1 TL geriebener Ingwer	2-3 EL Sojasoße (hell)	

Balsamico-Dressing:

4 EL Balsamico bianco	Zitronen-Abrieb	2 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer	Chiliflocken	

Mie-Nudeln vorbereiten:

Mie Nudeln nach Packungsanleitung mit heißem Wasser übergießen und etwa 15 Min. ziehen lassen.

Anschließend abtropfen lassen. Damit die Nudeln nicht verkleben, mit etwa 1 EL von dem Speiseöl vermengen.

Gemüse vorbereiten:

Pilze putzen und evtl. je nach Größe halbieren. Paprika mit einem Sparschäler schälen, vierteln und in feine Streifen scheiden. Möhren schälen und Zucchini waschen, beides grob raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Spitzkohl waschen, erst in Stücke schneiden, dann in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen.

Asia-Salat zubereiten:

Übriges Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Pilze und Paprikastreifen kurz andünsten. Dann Möhren und Zucchini-Raspel, Ingwer, Knoblauch zufügen und in etwa 2 Min. bissfest garen. Sojasoße dazugeben.

Mischung in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

Balsamico-Dressing:

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Mie-Nudeln mit einem Messer grob zerkleinern. Dann mit der gegarten Gemüse-Mischung, Spitzkohl, Petersilie und dem Dressing vermengen. Asia-Salat etwas durchziehen lassen und mit den Gewürzen und Sojasoße abschmecken.

NN am 21. Juli 2023

Gurken-Radieschen-Apfel-Salat

Für 4- 5 Portionen

1 Salatgurke	4 Radieschen	1 kleiner Apfel
200 g griech. Joghurt (10%)	1 TL Honig	1 TL Apfelessig
1 TL Salz	Pfeffer	süßes Paprikapulver
1-2 EL Frühlingszwiebeln		

Salatgurke, Radieschen und Apfel waschen und trocknen.

Salatgurke mit einem Sparschäler schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Joghurt mit Essig, Honig, Frühlingszwiebeln, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.

Die Radieschen halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Apfel schälen, achteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Nach ca. 15 Minuten das Wasser von den Gurkenscheiben abgießen. Die Radieschen- und Apfelscheiben dazugeben. Das Joghurt-Dressing zugeben und untermischen. Den Salat probieren und eventuell nachwürzen.

NN am 19. Juli 2023

Griechischer Salat

Für 4 Personen:

1 Salatgurke	2 Fleischtomaten	60 g grüne Oliven
2 Lauchzwiebeln	1 Bio-Zitrone	150 g fester Schafskäse
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.

Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.

Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Rainer Klutsch am 13. Juli 2023

Gebratener Eisberg-Salat mit Gorgonzola

Für 4 Personen:

55 ml Limettensaft	30 ml Zitronensaft	Olivenöl
Rapsöl	Salz	Honig
rote Pfefferbeeren	Eisbergsalat (groß)	Pflanzenöl
Gorgonzola	4 Schaschlik-Spieße	

Limetten- und Zitronensaft, 40 ml Oliven- und Rapsöl, Salz und Honig in einen hohen schmalen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen oder Pürierstab gut verquirlen.

Rote Pfefferbeeren grob mörsern und unter das Dressing mischen. Dressing abschmecken.

Vom Salat äußere, eventuell unschöne Blätter entfernen. Salat waschen, abtropfen lassen. Den Strunk keilförmig ausschneiden.

Salatkopf auf den Strunk stellen und mit einem großen Messer die seitlichen Rundungen abschneiden, so dass ein fast würfelförmiges Stück übrig bleibt. Von oben vier Schaschlikspieße so in den Salatkopf einstecken, dass sich daraus vier gleich große Stücke schneiden lassen, die jeweils von einem Spieß zusammengehalten werden.

In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Salatstücke darin rundum scharf anbraten.

Temperatur reduzieren. Salatstücke mit jeweils 25 g zerbröckeltem Gorgonzola belegen.

Etwa 2 EL Wasser in die Pfanne geben. Den Deckel auflegen. Käse in der geschlossenen Pfanne etwa 1 Minute schmelzen lassen.

Salatspieße auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Restliches Olivenöl ebenfalls überträufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt z. B. geröstetes Fladenbrot.

Stephan Hentschel am 30. Juni 2023

Salade niçoise

Für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

2-3 EL milder Rotweinessig	1 TL Senf	1 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Wachteleier, Zwiebeln:

6 Wachteleier	1 rote Zwiebel	2-3 EL milder Rotweinessig
---------------	----------------	----------------------------

Für den Salat:

3 kl. festk., vorge. Kartoffeln	200 g Keniabohnen	100 g Kirschtomaten
1-2 frische Artischocken	150 g Bonito Thunfisch	50 g Kalamata-Oliven
50 g Wildkräutersalat		

Für das Baguette mit Anchovis:

2 Scheiben Baguette	1 Knoblauch-Knolle	4 Anchovis
---------------------	--------------------	------------

Olivenöl

Für die Vinaigrette:

Den Senf, Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Ahornsirup in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Olivenöl dazugeben und weiter verrühren.

Für Wachteleier, Zwiebeln:

Wachteleier 3 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken und pellen.

Zum Schluss halbieren.

Rotweinessig aufkochen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In Essig geben und den zwiebeligen Geruch leicht rauskochen.

Für den Salat:

Vorgekochte Kartoffeln mit Schale vierteln und in der hergestellten Vinaigrette in der Schüssel ziehen lassen. Kirschtomaten halbieren und dazugeben. Bohnen blanchieren, die Enden abschneiden und mit den Händen halbieren. Ebefalls in die Vinaigrette geben.

Frische Artischocke putzen. Dafür äußere faserige Blätter abzupfen. Mit einem kleinen Messer am Stiel entlang schneiden, sodass keine dunkelgrünen Stellen mehr zu sehen sind. Danach die Spitze mit den faserigen Blättern abschneiden. Die nun fertig geputzte Artischocke vierteln und das Heu rauschneiden. In die Schüssel zum Salat mit der Vinaigrette geben und alles verrühren. Salat auf Tellern anrichten und den Thunfisch und die Oliven dazwischen verteilen. Die restliche Vinaigrette darüber geben.

Wachteleier mit den Zwiebeln über den Salat geben. Mit Wildkräutern garnieren.

Für das Baguette mit Anchovis:

Baguette in Scheiben schneiden und in Olivenöl in der heißen Pfanne anbraten. Danach auf Küchentrepp abtropfen lassen. Frischen Knoblauch anschneiden und das Baguette damit einreiben. Anchovis halbieren und auf das Knoblauch-Baguette verteilen.

Cornelia Poletto am 05. Mai 2023

Spargel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

6 Stangen Spargel	100 g Wildkräutersalat	2 Orangen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter	1-2 TL scharfer Senf
1 TL Zucker	2 TL Salz	Salz, Pfeffer

Spargel schälen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und eine halbe Zitrone, sowie Zucker und einen Teelöffel Salz hineingeben. Spargel darin kochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Eine Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, -abrieb, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Wildkräutersalat verlesen und ggf. waschen. Mit dem Dressing marinieren. Zweite Orange filetieren.

Spargel auf einen Teller geben und mit flüssiger Butter nappieren. Darauf den Salat setzen und die Orangenfilets anlegen. Alles salzen.

Alexander Kumptner am 28. April 2023

Bunter Artischocken-Salat mit Ei

Für zwei Personen

Für den Salat:

3 mittelgr. Artischocken	125 g breite Bohnen	6 gelbe Kirschtomaten
6 rote Kirschtomaten	25 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Basilikum	2 Zweige Oregano	3 EL Aceto balsamico bianco
1 EL Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Eier:

2 Eier

Für den Salat:

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Artischocken putzen. Dafür den Stiel schälen, die äußeren Blätter ablösen und die restlichen Blätter etwa 2 cm über den Boden abschneiden. Artischockenböden vierteln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Artischocken in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen waschen, putzen und schräg in etwa 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen, Artischocken und Oliven in eine Salatschüssel geben. Petersilie, Basilikum und den Oregano waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 2 Esslöffel heißem Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, die Pfanne vom Herd ziehen und den Honig, das restliche Olivenöl sowie die Kräuteriterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eier:

Eier 10 Minuten kochen. Die gekochten Eier pellen und in Spalten schneiden Salat auf Tellern anrichten und mit Eiern garniert servieren.

Johann Lafer am 13. April 2023

Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

300 g Kohlröschen	2 Orangen	1 Grapefruit
Anis	1 EL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer	Zucker	6 EL heller Balsamico-Essig
8 EL Olivenöl	1 Pomelo	4 Hähnchenbrustfilets

Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt ist.

Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.

Anis fein mörsern.

Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.

Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.

Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2023

Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	6 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	1 Radicchio
2 EL heller Balsamico		

Für das Pesto:

4 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
100 g Kürbiskerne, geschält	100 ml Olivenöl	Salz

Kürbis abwaschen. Oberes und unteres Ende vom Kürbis abschneiden. Mit einem Kartoffelschäler den Kürbis schälen.

Den oberen dünneren Teil des Kürbis in Scheiben hobeln. Den unteren bauchigen Teil vom Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Kürbisviertel in Stücke schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kürbisstücke zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kürbisscheiben auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl gut durchmischen und 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, entblättern, waschen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Kürbiskerne mit Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Den geschmorten Kürbis fein pürieren und abschmecken.

Kürbispüree auf den Tellern verteilen. Radicchio mit den gebackenen Kürbisscheiben und Balsamico mischen, auf das Püree geben und mit dem Pesto beträufeln.

Antonina Müller am 21. Dezember 2022

Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen

Für 4 Personen:

Für den Rotkohl:

1 kg Rotkohl	3 EL Rotwein-Essig	3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup	0,5 TL gemahlener Zimt	2 Sternanis
2 Lorbeerblätter	1 Bio-Orange	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 TL Salz	1 große rote Zwiebel	1 Rote Bete
Nussöl	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl

Für die Birnen:

4 Birnen	6 vorgegarte Maronen	8 Walnusskerne
3 Zweige Thymian	2 EL Apfelbalsam	1 Lorbeerblatt

Anrichten:

Radicchio	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------	----------	---------------

Für den Rotkohl:

Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Viertel mit einem scharfen Messer oder Hobel in dünne Streifen schneiden. Den Rotkohl in eine große Schüssel geben. Die Orangenschale waschen und abreiben, den Saft auspressen.

Den Ingwer schälen und würfeln. Für die Beize den Saft und Ingwer zum Rotkohl geben, ebenso Essig, Öl, Sirup und Gewürze.

Alles einige Minuten mit den Händen kräftig verkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und ordentlich Saft austritt. Das Kraut gegebenenfalls mit Salz, Ahornsirup oder Apfelbalsam abschmecken und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Die Rote Bete (oder Ringelbete) und die Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die groben Gewürze aus dem Rotkohl nehmen, die vorbereiteten Zutaten hinzufügen und alles vermengen. Etwas Olivenöl und Nussöl angießen und den Salat nochmals abschmecken.

Für die Birnen:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, entkernen und mit Schale halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfel- oder Birnenbalsam ablöschen. Lorbeerblatt und Thymianzweige hinzufügen.

Die Birnen leicht salzen und pfeffern und 10 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Den Rotkohlsalat auf Radicchio-Blättern anrichten und die gebratenen Birnen darauf platzieren.

Tarik Rose am 18. Dezember 2022

Salatbowl mit Frutti di mare

Für 4 Portionen

Für die Calamaretti:

500 g Calamaretti	300 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer		

Für die Miesmuscheln:

500 g Miesmuscheln	1 Rote Spitzpaprikaschote	1 Stange Staudensellerie
200 g Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	Salz
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsebrühe	

Für die gebratenen Garnelen:

500 g Garnelen (Kopf und Schale)	100 g Fenchel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml Trockener Weißweint	1 Prise Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

12 Jakobsmuscheln	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Pfeffer	

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet (mit Haut)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
-----------------------------	---------------	--------------

Für die Kräutergarnelen:

300 g gekochte Garnelen	$\frac{1}{2}$ bunch gemischte Kräuter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für den Salat:

2 Romana-Salatherzen	2 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	12 schöne Dillspitzen
4 Zitronenschnitze		

Für die Calamaretti diese putzen, dazu Köpfe samt Fangarmen vorsichtig aus den Tuben ziehen, dann das durchsichtige Schwert ebenfalls herausziehen. Die Tuben gründlich waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles Beiseitestellen.

Für die Miesmuscheln diese gut wässern und abtropfen lassen, dabei beschädigte oder bereits geöffnete Exemplare aussortieren.

Paprika, Sellerie und Fenchel waschen. Die Paprika vierteln und entkernen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin mit Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Die Muscheln mit dem Lorbeerblatt dazugeben und mit 1 Prise Salz würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen.

Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen, den Deckel auflegen und die Muscheln bei mittlerer Hitze garen 34 Minuten, bis sie sich geöffnet haben. Den Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen. Vor dem Servieren nicht geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Für die gebratenen Garnelen die Köpfe der rohen Garnelen bis auf 4 schöne Exemplare abdrehen und für einen Krustentierfond beiseitelegen (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl). Die Garnelen waschen und trocknen.

Den Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er leicht bräunt und mandelig zu duften beginnt.

Die Garnelen mit Zwiebel und Fenchel dazugeben und rundherum 34 Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Teller beiseitestellen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Für die Jakobsmuscheln diese mit Küchenpapier abtupfen und mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 12 Minuten braten, dabei in der Pfanne nicht bewegen, damit die Ober- und Unterseite während des Bratens schön bräunt.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Muscheln in der Pfanne schwenken, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit je 1 Prise Pfeffer würzen, aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseite stellen. Die Pfanne wieder auswischen.

Für den Lachs diesen mit Küchenpapier abtupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Das Filet in 4 Portionsstücke schneiden und auf der Fleischseite mit 1 Prise Salz bestreuen. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Lachs darin zunächst auf der Fleischseite je nach Dicke der Stücke 23 Minuten anbraten, dann die Stücke wenden und den Lachs auf der Hautseite weitere 23 Minuten fertig braten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Kräutergarnelen die Köpfe der gekochten Garnelen ebenfalls abdrehen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Köpfe und Schalen für einen Krustentierfold (siehe Rezept Ravioli mit mediterraner Sauce Bolognese vom Blumenkohl) beiseitelegen. Die gemischten Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl in der ausgewischten Pfanne der Jakobsmuscheln erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die gekochten Garnelen mit den Kräutern dazugeben und in der Pfanne kurz schwenken. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann auf einen Teller umfüllen und die Pfanne noch einmal auswischen.

Für die Calamaretti das Olivenöl in der ausgewischten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit je 1 Prise Zucker und Salz würzen. Wenn die Tomaten weich zu werden beginnen, die Calamarettiringe dazugeben und mitbraten, bis sich die Ringe leicht weiß werden und sich ihre Ränder leicht einrollen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Salat die äußeren Blätter der Salatherzen entfernen, die Köpfe in Streifen schneiden waschen und trocken schleudern. Die Salatstreifen in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer marinieren.

Den Salat in der Mitte von vier Bowls oder tiefen Tellern aufhäufen. Gebratene Garnelen, Jakobsmuscheln, Kräutergarnelen, gebratenen Lachs und Calamaretti rundherum verteilen. Die Mitte mit einigen Miesmuscheln toppen, dazwischen jeweils 1 Zitronenschnitzer anrichten und die Bowl mit Dillspitzen garnieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022

Entenbrust-Salat

Für zwei Personen:

Für die Ente:

1 gebratene franz. Entenbrust, 400 ml Entenfond 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für den Kohl:

25 g Rotkohl 25 g Grünkohl 2 EL Schmand
Zimt

Für die Garnitur:

1 EL Amarenakirschen (Glas) Wildkräuter 1 EL geröstete Haselnüsse

Für die Ente:

Die Hälfte der Entenbrust vom Vortag in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Entenfond in einem Topf auf 100 ml reduzieren lassen. Butter erhitzen und so eine Nussbutter herstellen.

Für den Kohl:

Rotkohl in hauchdünne Streifen schneiden. Grünkohl-Strunk entfernen und Blätter feinhacken. In einer Schüssel die Entenwürfel mit Rotkohl, Grünkohl und dem reduzierten Fond vermischen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Kirschen feinhacken. Wildkräuter waschen. Haselnüsse reiben.

Den Entenbrust-Salat im Ring anrichten, die andere Hälfte der Entenbrust in Scheiben schneiden und oben drauf anrichten. Mit Kirschen und dem Sud der Kirschen auf Tellern verteilen. Wildkräuter als Garnitur verwenden, Haselnüsse drüber verteilen und servieren.

Robin Pietsch am 02. Dezember 2022

Garnelen-Salat mit Papaya

Für 2 Personen:

1 Papaya 8 Black Tiger Garnelen (8/12) 3 Limetten
1/2 Bund Koriander 1 grüne Peperoni 4 EL Butter
6 Stangen grüner Spargel 80 g Shiitake-Pilze 1 EL Sojasauce
1 Msp. Gewürzsalz 1 Msp. Pfeffermix
1-2 EL Würzöl Mango-Chili

Papaya entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Papayawürfel in eine Schüssel geben. Spargel in schräge Stücke schneiden. Peperoni in Ringe schneiden. Spargel, Shiitake Pilze und Peperoni in heißem Olivenöl ca. 3 Minuten braten.

Währenddessen Garnelen entdarmen und die Garnelen bis zur Hälfte aufschneiden. Garnelen mit in die Pfanne geben. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Alles weiterbraten, bis die Garnelen so gut wie gar sind. Dann die Butter dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen und die Butter schmelzen lassen. Limettensaft dazugeben, einmal kurz aufkochen und die Butter weiter schmelzen lassen.

Dann das Garnelen-Gemüse-Mischung samt Marinade zur Papaya in die Schüssel geben. Korianderblätter von den Stielen zupfen und dazugeben. Etwas Würzöl Mango-Chili angießen. Alles gut vermengen und anrichten. Zum Schluss mit etwas Sojasauce beträufeln.

Steffen Henssler am 26. November 2022

Kartoffel-Gurken-Salat

Für 4 Personen

1 Salatgurke	800 g festk. Kartoffeln	250 ml Kalbsfond
3 Schalotten, fein gewürfelt	1 Zwiebellauch	1 Stk. Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 g Bauchspeck, gewürfelt	2 EL körnigen Senf
mehrere EL Gewürzgurkensud	1-2 EL weißer Balsamicoessig	5-6 EL Rapsöl
Meersalzflocken	und weißer Pfeffer	1 Bund krause Petersilie

Garnitur:

1 Zitrone	4 Sardellen	12 Kapern
4 TL Preiselbeermarmelade		

Kartoffeln nicht zu weich kochen, noch warm pellen und dann etwas auskühlen lassen. Speck würfeln und in einer Sauteuse anschwitzen, dabei etwas Rapsöl mit in den Topf geben und vorsichtig kross braten.

Gurken in Streifen schälen, halbieren, entkernen und in halbe Ringe schneiden, zum Abtropfen in ein Sieb geben, dabei salzen und pfeffern.

Frühlingslauch in Ringe schneiden und zu den Gurken geben, Ingwer und Knoblauch darüber reiben, ruhen lassen.

Parallel Schalotten fein würfeln, in einen Stieltopf geben, mit weißem Pfeffer würzen, mit der Kalbsbrühe aufgießen, den Senf dazugeben und erwärmen, dabei gut durchrühren. Anschließend 3 Kartoffeln würfeln, in die Brühe geben, 4 EL Rapsöl, einige Spritzer Balsamico und mehrere EL Gurkenwasser hinzufügen und alles mit dem Mixstab pürieren. Dabei mit Salz abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben, die gewürzten Gurken dazugeben, das Dressing darüber gießen, als gut durchmischen. Speck und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben und bei Bedarf noch einmal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Björn Freitag am 26. November 2022

Rohkost-Salat aus Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	1 weiße Rübe / Mairübe
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schuss Apfelessig	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
20 g Petersilie	15 g Dill	25 g Mandelblättchen
2 TL Mohn	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Granatapfel

Kohlrabi, Rüben und Möhren schälen und mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln.

Chili kleinhacken und hinzufügen. Wer es weniger scharf mag, zuvor die Kerne und Trennwände entfernen.

Saft einer halben Zitrone, Apfelessig, Salz und Zucker hinzufügen und vermengen.

Koriander und Dill fein hacken.

Mandelblättchen, Mohn und Olivenöl mit den gehackten Kräutern in die Schüssel geben. Wer mag, kann die Mandelblättchen vorher kurz in der Pfanne anrösten.

Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Frucht lösen und in den Salat geben.

Alles vermengen und bei Bedarf abschmecken.

Björn Freitag am 21. November 2022

Caesar-Salat

Für 4 Personen:

2 Römersalat-Herzen	50 g Roquefort-Käse	5-8 Sardellenfilets
2-3 EL Kapern	2 Eier	25 ml Gemüsefond
weißer Balsamico	1 Prise Zucker	4 Scheiben Weißbrot
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer	4 Zweige grünes Basilikum	4 Zweige 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 11. November 2022

Koreanischer Gurken-Salat

Für 3 Personen

6 Snack-Gurken	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 EL Zucker
1 EL Reisessig	2 EL gerösteter Sesam	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver

Gurken waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, Strunk und gegebenenfalls äußere Haut entfernen.

In feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Sesamöl und Reisessig in eine Schüssel geben, Chilipulver/Chiliflocken und Zucker mit einem Schneebesen einrühren. Gurkenscheiben, Frühlingszwiebeln und den gerösteten Sesam unterheben. Sojasauce nach und nach hinzufügen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 7 von 12 Beispielsweise zu einer Sushi-Bowl mit rohem Lachs und lauwarmen Reis servieren. Ansonsten schmeckt der Salat auch besonders gut zu gegrilltem Fisch.

Tipp:

Anstatt der kleinen Snack-Gurken können auch Salatgurken verwendet werden.

Die festere Schale der kleineren Gurken bleibt jedoch auch in Salaten knackig.

Zora Klipp am 24. Oktober 2022

Rohkost-Salat mit Bulgur und Hummus

Für den Salat:

200 g Bulgur	400 ml Gemüsebrühe	0,5 kleiner Blumenkohl
0,5 Brokkoli	1 rote Spitzpaprikaschote	1 orange Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 g Rotkohl	5 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Salz	0,5 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Pfeffer	Basilikumblätter	

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen (Abtropf)	1 kleine, weiße Zwiebel	1 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Salz		

Für den Salat den Bulgur in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten weich garen, dabei regelmäßig durchrühren und überprüfen, dass er nicht am Topfboden ansetzt. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Tipp: Bei Verwendung von Instant-Bulgur diesen nach Packungsanleitung einfach mit heißer Gemüsebrühe übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und grob hacken, dabei die Stängel ruhig mitverwenden. Beide Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen.

Die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Den weich gegarten Bulgur kurz ausdampfen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel umfüllen und durchrühren.

Beiseitestellen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis er nussig zu duften beginnt. Brokkoli, Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 12 EL Olivenöl dazugeben und 23 Minuten mitbraten. Das Gemüse mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Salz würzen und zur Bulgur-Rotkohl-Mischung in die Schüssel umfüllen. Alles sorgfältig vermischen, dabei die Zwiebelringe unterheben. Mit mehr Olivenöl nach Belieben sowie Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein feines Sieb abgießen, dabei das Kichererbsenwasser auffangen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kichererbsen in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine mit 34 EL Kichererbsenwasser und der Hälfte des Zitronensafts und dem Salz cremig pürieren. Das Hummus mit mehr Zitronensaft und Salz nach Belieben abschmecken.

Den Salat noch einmal durchrühren und mit dem Hummus in einer separaten Schüssel servieren. Alternativ auf Tellern jeweils einen großen Klecks Hummus zu einer geschwungenen Linie ausstreichen und den Rohkostsalat daneben aufhäufen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Frank Rosin am 21. Oktober 2022

Linsen-Salat mit Wurst und Speck

Für 4 Personen:

250 g Berglinsen	1 TL Salz	1 EL Rapsöl
1 Möhre	1 Zwiebel	1 Staudensellerie
Salz	Zucker	Pfeffer
1 EL weißer Balsamico	1 Bio-Zitrone	1 EL Olivenöl
Speck und Fleischwurst		

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Bei geringer Hitze in Salzwasser zwischen 20 und 30 Minuten bissfest kochen. Abschrecken und in eine Schüssel geben. Möhre, Zwiebel und Staudensellerie putzen und sehr fein schneiden, sodass sie etwa zur Linsengröße passen. In einer Pfanne in etwas Rapsöl circa 2 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Je 1 Prise Salz und Zucker zum Karamellisieren dazugeben. Anschließend zu den Linsen in die Schüssel geben und gut vermengen.

Fleischwurst und Speck (idealerweise vom Bunten Bentheimer Schwein) in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze kurz in Rapsöl braten.

Linsen auf Teller verteilen und mit Balsamico, Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Speck und Wurst auf dem Salat anrichten. Wer mag, garniert das Ganze mit kleinen Gemüswürfeln, etwa von Möhre und Sellerie.

Rainer Sass am 11. September 2022

Cheeseburger-Salat

Für 2 Personen:

1/2 Eisbergsalat	250 g Rinderhack	1 rote Zwiebel
1 Tomate	2 Gewürzgurken	1 Burger Brötchen
2 EL Butter	1 EL Senf	2 EL Ketchup
Apfelessig	Zitronensaft	1 EL Würzöl
Tomate	2 EL Schnittlauch	80 g Cheddar
1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Barbecue-Gewürz
1-2 EL Olivenöl		

Olivenöl in einem Top erhitzen. Hack darin anbraten und schön rösten. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.

Burger Brötchen in Würfel schneiden und der heißen Butter goldbraun braten. Hack mit Gewürzmix und Barbecue Gewürz würzen und bei niedriger Hitze mitrösten lassen.

Strunk vom Eisbergsalat entfernen, den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Zwiebel in halbe Ringe schneiden, mit zum Hack geben und die Zwiebel etwas zusammenfallen lassen. Strunk aus der Tomate entfernen und die Tomate in grobe Würfel schneiden.

Gewürzgurke in Scheiben schneiden.

und zum Salat in die Schüssel geben. Senf, Ketchup, Essig, Zitronensaft und Würzöl Tomate zum Salat geben und alles gut verrühren. Mit Gewürzsalz würzen.

Tomaten dazugeben und kurz unterheben.

Salat auf einem Teller anrichten. Hack auf dem Salat verteilen. Croûtons mit etwas Salz würzen und auf Salat und Hack verteilen. Den Cheddar mit den Fingern etwas zerdrücken und auf dem Salat verteilen. Schnittlauch in Stifte schneiden und über den Salat streuen. Zum Schluss alles mit etwas Zitronensaft und Würzöl Tomate beträufeln.

Steffen Henssler am 03. September 2022

Waldorfsalat mit Rosinen

Für vier Personen

1/2 Sellerieknolle (etwa 0,6 kg)	100 g Walnüsse	35 bis 50 g Rosinen
250 g Äpfel	50 g Mayonnaise	50 g Schmand
25 ml weißer Balsamessig	Salz, Pfeffer, Zucker	

Mayonnaise, Schmand und Essig mischen und cremig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sellerieknolle und die Äpfel schälen, die Apfelgehäuse entfernen.

Dann Sellerie und Äpfel in streichholzartige Stifte schneiden Profis sprechen von Julienne-Hobel. Er macht es leicht, Äpfel und Sellerie in streichholzgroße Stifte zu zerkleinern.

Das Schneiden gelingt mit einer groben Reibe, einem Julienne-Hobel oder mit einem Spiralschneider.

Die Sellerie- und die Apfelstreifen in einer Schüssel mit der Soße und den Rosinen mit sauberen Händen durchmengen.

Die Schüssel mit einer Folie abdecken und im Kühlschrank vier bis acht Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren die Nüsse auf ein Backblech geben und im Ofen bei 140 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) für 15 Minuten anrösten. Nüsse abkühlen lassen, mit den Händen zerbrechen und anschließend unter den Salat heben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer bei Bedarf auch mit etwas Zucker abschmecken.

test August 2022

Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
4 Strauchtomaten	Zucker	6 EL Olivenöl
800 g bunte Tomaten	3 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum
300 g Feta	3 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.

Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.

Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.

Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.

Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2022

Asiatischer Nudel-Salat

Für 2 Personen:

200 g Mie-Nudeln	1 rote Peperoni	1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 große Karotte	1/4 Chinakohl
1 Bund Koriander	1 Spur Sesamöl	2 Limetten
200 ml Kokosmilch	1 grüne Chilischote,	in feinen Ringen
100 g Erdnussbutter	50 ml Sojasauce	50 g geröstete Erdnüsse
100 g Sojasprossen		

Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Peperoni in dünne Ringe schneiden. Spitzpaprika in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Karotte halbieren und in feine Stifte schneiden.

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Koriander grob zerschneiden.

Mie-Nudeln abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Sesamöl an die Nudeln geben und einmal durchrühren. Nudeln mit einer Schere zerschneiden.

Nudeln mit Peperoni, Paprika, Zwiebel, Karotte, Chinakohl und Koriander in eine Schüssel geben.

Für das Dressing etwas Limettenschale und Limettensaft, Kokosmilch, grüne Chilischotenringe, Erdnussbutter und Sojasauce verrühren.

Erdnüsse und Sojasprossen zu den Nudeln und dem Gemüse in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Dressing darübergießen und alles nochmal gut vermengen.

Steffen Henssler am 21. Juli 2022

Mediterraner Kartoffel-Salat mit Oliven und Rucola

Für 4 Portionen

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe	7 EL Weißweinessig	Pfeffer
250 g Cherrytomaten	5 getrock. Tomaten	125 g Rucola
15 schwarze Oliven	0.5 Bund Basilikum	3 EL Pinienkerne
4 EL Olivenöl		

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Gemüsebrühe mit 4 EL Essig und dem Knoblauch erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Cherrytomaten waschen und halbieren, getrocknete Tomaten klein schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Oliven halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Von den Pinienkernen und einem kleinen Teil Basilikum abgesehen alles zu den Kartoffeln geben und vorsichtig vermengen. Den restlichen Essig mit dem Öl verschlagen und unter den Salat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen und dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

NN am 06. Juli 2022

Schichtsalat Orientalisch

Für 2 Personen:

1 Avocado	1 Zitrone	1 Römersalatherz
150 g Feta	1 Tasse Instant Couscous	2 Rote Bete, gegart
2 EL Sesampaste	1/2 Granatapfel	80 g Walnusskerne
2 Stangen Minze	50 ml	4 cl Gemüsebrühe
10 ccm Grenadine	120 ml Olivenöl	1 Msp. Currymix
1 Msp. Gewürzsalz		

Instant Couscous in eine Schüssel geben. Das Wasser für den Couscous erhitzen, Currymix dazugeben und verrühren. Das Curry-Wasser über den Couscous gießen und beiseitestellen.

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.

Römersalatherz halbieren und in grobe Streifen schneiden. Rote Bete und Fetakäse ebenfalls würfeln.

Für das Dressing Brühe in ein Glasgefäß mit Schraubverschluss füllen. Frisch gepressten Zitronensaft, Sesampaste, Grenadine, Gewürzsalz und Olivenöl zur Brühe ins Glas geben. Das Glas verschließen und kräftig schütteln.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Gewürzsalz würzen, vermengen und wieder glattstreichen. Erst Avocado, dann die Rote Bete und anschließend die Fetawürfel gleichmäßig auf dem Couscous schichten. Die Römersalat-Streifen auf die Fetawürfel geben. Walnüsse rösten und anschließend zusammen mit der Minze hacken. Beides über den Salat geben. Granatapfelkerne auslösen und on top auf den Salat geben. Das Dressing über den Salat gießen, mit Salatbesteck gut durchmischen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2022

Chinakohl-Salat mit Räuchertofu-Croûtons

Für 2 Personen:

1/4 Chinakohl	1 Knoblauchzehe	1/2 rote Peperoni
1/2 Apfel	1/2 Zitrone	1/2 Bund Koriander
2 Stangen Frühlingslauch	20 g Sojasprossen	4 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 EL Chilisauc	1 Räuchertofu
3 EL Bratöl	1 EL Zucker	1-2 TL Mango-Chili-Öl

Den Chinakohl in grobe Stücke schneiden. Chinakohl in eine Schüssel geben, Knoblauch darüberreiben.

Peperoni in dünne Ringe, Apfel in kleine Würfel schneiden und beides in die Schüssel zum Chinakohl geben. Zitronenschale darüberreiben und anschließend die Zitrone darüber auspressen. Koriander fein hacken, Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden und beides zusammen mit den Sojasprossen zum Chinakohl geben.

3 EL Sojasauce, Chilisauc und Sesamöl zum Chinakohl-Salat geben, gut vermengen und marinieren lassen.

Währenddessen den Räuchertofu fein würfeln. Tofu-Würfel in heißem Bratöl scharf anbraten. Dann den Tofu samt Öl in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tofu zurück in die heiße Pfanne geben, Zucker darüberstreuen, mit 1 EL Sojasauce ablöschen und kurz schwenken und auf einen Teller geben.

Chinakohl-Salat auf Tellern anrichten, etwas Mango-Chili-Öl darüberträufeln und mit den Tofu-Croûtons garnieren.

Steffen Henssler am 07. Juni 2022

Eier-Salat mal anders

Für 4 Portionen

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 (2 Eier pro Person) 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. April 2022

Eier-Salat I

Für gut 2 Personen

200 g Babyspinat	eine kleine Zwiebel	8 Eier, gekocht
4 Scheiben Toastbrot	2 EL Butter	eine Knoblauchzehe
einen Schuss Weißweinessig	200 ml Gemüsebrühe	2 EL Senf, mittelscharf
150 g Essiggurken	100 ml Rapskernöl, kaltgepresst	Pflanzenöl (zum Braten)
Schnittlauch	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Babyspinat putzen und dabei von den größeren Blättern die Stiele abzupfen. Anschließend waschen, gut abtropfen lassen und auf einer großen Servierplatte verteilen.

Die gekochten Eier schälen, vierteln und auf dem Spinat verteilen.

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

Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, eine ange-drückte Knoblauchzehe und die Brotwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken ringsum zu goldbraunen Croutons ausbacken. Anschließend herausnehmen, auf Kü-chenkrepppapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Eiersalat-Dressing:

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem Schuss Öl in der Pfanne in der vorher die Croutons geröstet wurden, bei mittlerer Hitze auf dem Herd glasig anschwitzen, mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen, mit der Brühe auffüllen, einmal aufkochen lassen, in eine Schüssel umfüllen und einen großen Löffel Senf mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Essiggurken in feine Würfel schneiden, zusammen mit einem Schuss des Gurkenwassers aus dem Glas mit in die Schüssel geben und langsam das Rapskernöl unterrühren, bis das Dressing leicht cremig wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, reichlich fein geschnittenen Schnittlauch (oder Sauerampfer) unterrühren.

Den Eiersalat großzügig mit dem Dressing übergießen, mit den Croutons bestreuen und servie-ren.

Alexander Herrmann am 14. April 2022

Glasnudel-Salat

Für 2 Personen:

80 g Glasnudeln	100 g Rotkohl	1 Karotte
1 Peperoni	2 Limetten, Saft	1 EL Zucker
1 Spur Fischsauce	2 EL Würzöl Sesam	2 Stangen Frühlingslauch
1 Bund Minze	1 Bund Koriander	2 EL Erdnüsse
1 EL Wokgewürz	1 Hähnchenbrust	1 EL Bratöl

Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Die Karotte mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Die Peperoni und den Frühlingslauch in Ringe schneiden.

Die Minze und den Koriander grob hacken.

Die Hähnchenbrust waagrecht halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die gekochten Glasnudeln mit 1 EL Würzöl Sesam vermengen.

Peperoni, Rotkohl, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten stehenlassen.

Die Hähnchenstreifen großzügig mit Wokgewürz würzen und für ca. 2 Minuten kräftig in heißem Bratöl anbraten.

Karotte, Frühlingslauch, Hähnchen, Minze und Koriander zum Rotkohl in die Schüssel geben, mit 1 EL Sesamöl und Fischsauce abschmecken. Glasnudeln und Erdnüsse ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 17. Februar 2022

Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel

200 g Feldsalat	2 (feste) Birnen	200 g Sauermilchkäse
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 29. Januar 2022

Endivien-Salat

Für 6 Personen

1 Endiviensalat	50 ml Olivenöl	30 ml Balsamico
2 TL Senf	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Endiviensalat putzen, die Blätter waschen und trocken schleudern. Anschließend die dickeren Blattansätze abschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Salatdressing kurz vor dem Servieren über die Salatstreifen geben und gut untermischen.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2022

Fleisch-Salat einmal anders

2 Personen	240 g Rinderfilet	1 Karotte
1/2 Pak-Choi	1 Apfel, geschält, geviertelt	4 EL Sojasauce
1/2 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL Butter
1/2 Bund Frühlingslauch	2 EL gesalzene Erdnüsse	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Messer plattieren und von beiden Seiten salzen. Das Fleisch in heißer Butter für jeweils 20 Sekunden von beiden Seiten garen. Das Fleisch herausnehmen und die Pfanne beiseitestellen.

Den Pak Choi in dünne Streifen, die Karotte in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen bei niedriger Hitze in die Fleisch-Pfanne geben und ca. 1 Minute garen.

Für die Marinade den Apfel im Standmixer zerkleinern.

Zitronensaft, Sojasauce und Olivenöl dazugeben und nochmals mixen.

Das Fleisch, die Karotten und den Pak Choi zusammen in eine Schale geben und mit Frühlingslauch, Erdnüssen und der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Hensler am 13. Januar 2022

Joghurt-Dressing auf Kopfsalat

Für 4 Portionen:

200 g Joghurt (1,5%)	50 ml Sahne	1 Bio-Zitrone
1 TL Puderzucker	Salz	½ Bund Dill
1 Kopfsalat		

Joghurt zusammen mit der Sahne in eine Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone unterrühren.

Puderzucker und Salz hinzugeben und vermengen. Dill fein hacken und in das Dressing geben. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

Klassische Vinaigrette auf Feldsalat

Für 4 Portionen:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	150 ml Rapsöl	8 EL Sherryessig
1 EL Puderzucker	1 EL Senf	10 Walnusshälften
Salz	Pfeffer	400 g Feldsalat

Zwiebel fein würfeln und in einem Schuss Rapsöl anschwitzen. (Durch das Anschwitzen der Zwiebel bleibt das Dressing anschließend länger haltbar. Rohe Zwiebeln gären schnell und schmecken dann bitter.) Das restliche Rapsöl und den Sherryessig zu den Zwiebeln geben und vermengen. Alternativ geht auch Weißweinessig.

Puderzucker und Senf in das Dressing rühren.

Walnüsse klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat gut waschen und die Enden entfernen. Das Dressing über den Salat geben und unterheben.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso

Für 4 Portionen

$\frac{1}{2}$ Orange	200 ml Rote Bete-Saft	1 TL Dijon-Senf
50 ml Himbeeressig	Salz	50 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Chicorée	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Rosso	

Den Saft einer halben Orange in einer Schüssel mit dem Rote Bete-Saft vermengen.

Senf, Himbeeressig, Salz und Rapsöl dazugeben und das Dressing mit einem Schneebesen oder einem Pürierstab aufschlagen.

Chicorée in Streifen schneiden und die Blätter des Lollo Rosso abzupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Björn Freitag am 09. Januar 2022

Sellerie-Salat mit Walnüssen

Für 4 Personen:

0.5 Knolle Sellerie	3 Scheiben Vollkornbrot	2 (mit Sud) schwarze Nüsse
12 halbierte Walnüsse	2 EL Apfel-Balsamessig	2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl	1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
50 g Feldsalat	1 Bund Petersilie	frischer Meerrettich

Sellerie schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestreifen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Nussöl, Apfel-Balsamessig und etwas Sud der Schwarzen Nüsse vermengen. Anstelle von Sud kann man auch etwas Ahornsirup oder Honig dazugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen, das Gemüse mit den Händen ordentlich durchkneten und etwas ziehen lassen.

Vollkornbrot würfeln und in Olivenöl knusprig rösten. Die Walnüsse mit Ahornsirup in eine Pfanne geben und karamellisieren, anschließend leicht salzen. Portulak säubern, die Schwarzen Nüsse in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, zupfen und klein hacken.

Den Sellerie-Salat auf Teller geben und mit den Walnüssen und Brotwürfeln bestreuen. Darauf ein Häufchen Portulak und einige Scheiben Schwarze Nüsse setzen. Zum Schluss alles mit frisch geriebenem Meerrettich und Petersilie bestreuen.

Tarik Rose am 02. Januar 2022

Index

- Apfel, 1, 8, 15, 19, 23, 27, 28, 32, 34
- Artischocke, 10, 12
- Aubergine, 25
- Avocado, 4, 6, 27

- Blumenkohl, 21
- Bohnen, 10, 12
- Brokkoli, 21
- Bulgur, 21

- Chicoree, 33
- Chinakohl, 26, 28
- Couscous, 27

- Eier, 4, 10, 12, 20, 29, 30
- Eisberg, 5, 9, 23

- Fisch, 10, 31
- Fleisch, 5, 8, 13, 18, 22, 31, 32

- Grünkohl, 18
- Gurke, 8, 19, 20, 23, 30

- Jakobsmuscheln, 16

- Käse, 3, 5, 8, 20, 31
- Kalb, 19
- Kartoffeln, 1, 10, 19, 26
- Kohlrabi, 19

- Lachs, 16
- Lauch, 31, 32
- Linsen, 22

- Möhren, 4, 7, 19, 22, 26, 31, 32
- Mango, 18, 28
- Maronen, 15

- Nudeln, 26, 31

- Pak-Choi, 32
- Paprika, 7, 16, 21, 26
- Pilze, 2, 7, 18

- Rösti, 1
- Radicchio, 14, 15

- Radieschen, 8
- Rettich, 34
- Rind, 23, 32
- Rote-Bete, 15, 27, 33
- Rotkraut, 15, 18, 21, 31
- Rucola, 26

- Schinken, 2, 29
- Sellerie, 1, 3–5, 16, 22, 24, 34
- sonstige, 5, 32, 33
- Spargel, 11, 18
- Speck, 19, 22
- Spinat, 2, 30
- Spitzkohl, 7
- Steckrübe, 19

- Wild, 18
- Wurst, 22

- Zucchini, 7