

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Salat

2017-2024

68 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Hering-Salat, grüne und gelbe Kartoffel-Plätzchen	1
Winter-Salat, Blauschimmel, Avocado, Grapefruit, O-Saft	2
Romana-Wildkräuter-Salat, Tomaten-Carpaccio	3
Blattsalat mit Himbeer-Dressing	4
Bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing	5
Bunter Tomaten-Salat	6
Caesar Salad 2.0	7
Gurken-Salat einmal anders	8
Spargel-Erdbeer-Salat mit Feta, Walnüssen, Garnelen	10
Gurken-Fenchel-Salat	11
Griechischer Bauernsalat	11
Gurken-Radieschen-Salat	12
Kräuter-Salat	12
Kräuter-Salat	12
Vanille-Rotkraut-Salat, Spekulatius-Ziegenkäse-Praline	13
Thailändischer Rindfleisch-Salat	14
Wildkräuter-Salat	15
Fenchel-Salat	15
Couscous-Salat mit Tranchen von Hähnchen-Brust und Salsa	16
Caesar Salad 2.0	17
Salade niçoise neu interpretiert	19
Salat von Sommer-Gemüse mit Holunder-Vinaigrette	21
Mango-Avocado-Salat, Reissnudeltaler, Orangen-Vinaigrette	22
Asiatischer Gemüse-Salat	23
Rübchen-Salat	23
Griechischer Salat 2.0	24

Zwiebel-Crème-fraîche-Salat	25
Thailändischer Rindfleisch-Salat mit Koriander-Pesto	26
Fenchel-Salat mit Bacon und Kabeljau	27
Auberginen-Salat	27
Mediterraner Salat	28
Mango-Porree-Salat	28
Orangen-Fenchel-Salat	29
Bulgur-Salat	29
Wildkräuter-Salat	30
Couscous-Salat	30
Bulgur-Salat	31
Tomaten-Mango-Salat	31
Rotkohl-Salat	31
Rote-Bete-Kohlrabi-Salat	32
Flusskrebs-Papaya-Salat, Stracciatella-Eis mit Mango-Soße	33
Sommer-Salat mit Wildkräutern, Hähnchen-Streifen, Spargel	34
Caesar-Salat im Parmesan-Körbchen, Maishähnchen, Croûtons	35
Salat von Fenchel und Steinbutt mit Grapefruit	36
Glasnudel-Salat mit Garnelen, Zitronengras und Sesamöl	37
Champignon-Salat	38
Rotkohl-Salat	38
Tomaten-Salat	39
Kartoffel-Apfel-Avocado-Salat, Dorade, Erdbeer-Smoothie	40
Tomaten-Salat	41
Fruchtiger Spargel-Salat mit Quinoa, warmer Ziegenkäse	41
Rohkost-Salat mit Orange	42
Linsen-Gurken-Salat	42
Salat mit Büffelmozzarella, Mango und Röstbrot	43
Linsen-Salat	43
Waldorf-Salat	44
Salat aus Kaiserschoten, Queller, Flusskrebse, Eis, Chip	45
Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß	47

Chicorée-Salat mit Roter-Bete, Tatin, Entenbrust-Filet	48
Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen	50
Bauern-Salat, Kartoffeln, Speck, Pilze, Kalb-Wurst-Salat	51
Griechischer Salat mit Feta-Mousse und Röst-Olivenbrot	52
Hähnchen-Salat, Spinat, rote Trauben, Joghurt-Dressing	53
Belugalinsen-Salat mit Lachs und Meerrettich-Schmand	54
Spargel-Salat mit Erdbeer-Vinaigrette	55
Pulpo-Salat mit Knoblauch-Brot	55
Caesar Salad	56
Feldsalat-Bouquet	56
Linsen-Salat	56

Index **57**

Hering-Salat, grüne und gelbe Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

800 g mehlig. Kartoffeln	100 g Blattspinat	2 Eier
Butterschmalz	Mehl	2 EL Kartoffelstärke
1 TL gerebelter Majoran	1 TL Kurkuma	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Heringssalat:

3 Bismarckheringsfilets	100 g vorgek. Rote Bete	2 Gewürzgurken
$\frac{1}{2}$ großer Apfel	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln	100 g Sauerrahm
50 g Crème-fraîche	40 ml Rote-Bete-Saft	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das geröstete Schwarzbrot:

1 Sch. rheinisches Schwarzbrot	Pflanzenöl
--------------------------------	------------

Für die Kartoffelplätzchen:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, Salz dazu geben und weichkochen. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit Salz und Majoran würzen und Kartoffelstärke und Eier unterrühren. Zu einem Teig vermengen. Spinat waschen, trockenschleudern. In einer Pfanne mit Öl andünsten bis die Blätter zusammenfallen. Danach mit einem Multizerkleinerer zu einem Püree mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Sieb ausdrücken damit er trockener wird. Teig in zwei Teile teilen und jeweils Kurkuma und Spinat einrühren.

Teig zu einer etwa 6 cm dicken Rolle formen und davon 2 cm dicke Scheiben abschneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Heringssalat:

Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Heringe, Apfel, Rote Bete und Gewürzgurken gleichmäßig würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Rote Bete Saft hinzugeben. Aus Sauerrahm, Crème fraîche, Zucker, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren und über den Salat geben. Alles miteinander vermengen und ziehen lassen.

Für das geröstete Schwarzbrot:

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schwarzbrot von beiden Seite darin anrösten bis es knusprig ist. Danach mit einem Servierring ausstechen und mit dem Salat und den Kartoffelplätzchen servieren.

Michael Wagner am 13. November 2024

Winter-Salat, Blauschimmel, Avocado, Grapefruit, O-Saft

Für 4 Personen

120 g Feldsalat 2 kleine Avocado (200 g) 100 g Blauschimmelkäse
1 Grapefruit, Filets 8 TL Kürbiskerne

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl 2 EL weißer Balsamico-Essig 4 EL Orangensaft
4 EL Ahornsirup

Feldsalat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Anschließend von den kleinen Wurzeln befreien. Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Beide Hälften in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Blauschimmel in 2 cm große Stücke zerbröseln. Grapefruit filetieren.

Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Schälchen geben und mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen zu einer Vinaigrette vermengen. Nun den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gründlich vermengen.

Zum Servieren den Salat auf zwei Teller verteilen. Avocadoscheiben und Blauschimmelstückchen auf dem Salat anrichten. Auf jeden Teller 3-4 Filets der Grapefruit setzen und abschließend die Salate mit den Kürbiskernen garnieren.

Gemeinsam mit einem gekühlten Glas Grapefruit servieren.

Britta Welzer / Svenja Mattner-Shahi am 24. Oktober 2024

Romana-Wildkräuter-Salat, Tomaten-Carpaccio

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Romana-Salatherzen 100 g Wildkräuter-Salat

Für das Tomaten-Carpaccio:

2 Rispentomaten Olivenöl Salz

Für die Orangen-Vinaigrette:

1 Orange, Saft 1 TL Honig 4 EL Apfelessig

8 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für Garnelen und Fenchel:

6 Riesengarnelen 1 Fenchel 1 Knoblauchzehe

1 Orange, Saft Olivenöl Chili, Salz

Für das Pfannenbrot:

250 g Mehl, Typ 405 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

200 g Himbeeren 10 g Pinienkerne

Für den Salat:

Den Salat verlesen, waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

Tomaten in feine Scheiben schneiden, mit Olivenöl und etwas Salz würzen und auf dem Teller auslegen.

Für die Orangen-Vinaigrette:

Orange halbieren und Saft auspressen. Aus Orangensaft, Honig, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Für Garnelen und Fenchel:

Orange halbieren und Saft auspressen. Fenchel in feine Spalten schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen und Orangensaft ablöschen.

Garnelen mit angedrückter Knoblauchzehe, Chili, Salz und etwas Olivenöl glasig braten.

Für das Pfannenbrot:

250 ml warmes Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, in Portionen aufteilen, zu dünnen Fladen ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ca. 1 Minute jede Seite braten.

Für die Garnitur:

Pinienkerne rösten und über den Salat streuen. Himbeeren ebenfalls als Garnitur verwenden.

Alexander Schima am 10. Juni 2024

Blattsalat mit Himbeer-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat und das Dressing:

½ Kopf Lollo binaco	½ Kopf Lollo rosso	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, Saft	1 EL Senf	1 EL Honig
1 EL Himbeeressig	½ Bund Petersilie	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Dattel-Ziegenkäse-Bällchen:

6 Datteln	1 Zitrone, Saft	100 g Ziegenfrischkäse
50 g Frischkäse	30 g Nussmischung	Salz, Pfeffer

Für die Peperoni-ZiegenkäseBällchen:

1 milde rote Peperoni	1/4 rote Paprikaschote	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone, Saft	100 g Ziegenkäserolle	½ Bund glatte Petersilie
3 EL schwarzer Sesam	Salz	Pfeffer

Für die Avocado:

2 Avocados	1 Zitrone, Saft	2 Eier
100 g Panko	Mehl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Scheiben Bacon	100 g Himbeeren
------------------	-----------------

Für den Salat und das Dressing:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Salat waschen, trockenschleudern und ggf. zupfen oder schneiden.

Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie fein hacken. Zwiebel, Zitronensaft, Petersilie, Senf, Honig, Himbeeressig, Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Dattel-Ziegenkäse-Bällchen:

Datteln und Nüsse in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern, dann mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen Bällchen formen und kalt stellen.

Für die Peperoni-ZiegenkäseBällchen:

Zwiebel abziehen. Peperoni, Paprika, Zwiebel und Petersilie sehr fein hacken, dann mit der Ziegenkäserolle vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zu Bällchen formen und in Sesam wälzen, kalt stellen.

Für die Avocado:

Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko aufstellen.

Avocados schälen und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in Mehl, Ei und Panko panieren. In heißem Fett knusprig und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Bacon im Backofen knusprig ausbacken, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salat mit Bacon und Himbeeren garnieren.

Tanja Barbei am 10. Juni 2024

Bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

½ Kopf Lollo bianco	16 kleine bunte Tomaten	2 mittlere Möhren
1 Rote Bete	1 kleiner Kohlrabi	8 Radieschen
½ Gurke	4 EL Heidelbeeren	2 EL Granatapfelkerne
1 Scheibe Feta	40 g Walnüsse	

Für das Dressing:

1 Limette, Saft	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Honig
1 EL Weißweinessig	20 ml geröst. Haselnussöl	80 ml Olivenöl
3 Zweige Basilikum	1 TL getrock. Oregano	Salz, Pfeffer

Für die Eier:

10 Wachteleier	1 Ei	30 g feines Paniermehl
10 g getrocknete Petersilie	Mehl	Öl

Für die Puri:

60 g Mehl	1/3 TL Salz	Öl
-----------	-------------	----

Für die Garnitur:

1 Beet lila Rettichkresse

Für den Salat:

Den Salat waschen und zupfen. Möhren, Bete und Kohlrabi schälen.

Möhren und Gurke der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Bete, Kohlrabi, Tomaten und Radieschen klein schneiden. Feta ebenfalls klein schneiden, Walnüsse hacken. Alle Zutaten vermengen.

Für das Dressing:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Senf, Honig, Essig, Haselnussöl, Olivenöl, Basilikum und Oregano in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier:

Wachteleier ca. 2 Minuten kochen. Kurz abschrecken und schälen.

Paniermehl und Petersilie mischen. Wachteleier erst in Mehl, dann in verquirtem Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Petersilien-Mischung wälzen. In heißem goldbraun frittieren.

Für die Puri:

Mehl mit Salz und 3,5 EL warmem Wasser vermischen. Mit eingeöhlten Händen zu einem festen Teig kneten. In Folie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Teig in 6 Portionen teilen und jede Portion auf ca. 1 mm Stärke ausrollen. Mit einem Dessertring ca. 6 cm große Kreise ausstechen. Teigkreise in heißes Öl geben und mit einer Schaumkelle im Fett nach unten drücken, bis sie sich aufblähen. Es dauert ca. 10 Sekunden. Dann im Fett kurz schwimmen lassen und von beiden Seiten leicht bräunen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Dirk Köhler am 10. Juni 2024

Bunter Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Ochsenherztomate	1 rote Tomate	1 grüne Tomate
1 gelbe Tomate	1 orange Tomate	1 schwarze Tomate
3 rote Cherrytomaten	3 gelbe Cherrytomaten	1 Schalotte
60 ml Aceto Balsamico	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Burrata-Schaum:

1 Zitrone, Saft	100 g Burrata	30 g Frischkäse
30 g Saure Sahne	30 g Sahne	40 ml Milch
scharfe Chilisauc	Salz	

Für das Öl:

120 g Basilikum	160 ml Olivenöl
-----------------	-----------------

Für die Cracker:

60 g Sauerteig-Anstellgut	25 g Roggenvollkornmehl	20 g Pinienkerne
10 g Mohnsamen	10 g weißer Sesam	10 g schwarzer Sesam
20 g Olivenöl	1 Prise Zucker	3 g Salz

Für die Fertigstellung:

8 Basilikumspitzen	1 Zweig Zitronenthymian	10 Safranfäden
Piment d'Espelette	Meersalzflöcken	Salz, Pfeffer

Für den Salat: Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die großen Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die roten und gelben Cherrytomaten waschen und halbieren. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. 20 g Schalottenwürfel in eine Schüssel geben, mit dem dunklen Balsamicoessig mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Burrata-Schaum: Burrata mit der Milch pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Frischkäse, Saure Sahne und Sahne zugeben und alles mit einem Schneebesen glatrühren. Anschließend mit etwas Zitronensaft, Chilisauc und Salz abschmecken und in eine Espuma-Flasche abfüllen.

Eine Patrone auf die Flasche schrauben und kräftig schütteln. Sollte der Schaum am Anfang noch etwas dünn sein, die Espuma-Flasche so lange schütteln, bis ein schöner Schaum entsteht.

Für das Öl: Olivenöl in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Blätter von Basilikumzweigen abzupfen. Öl mit den Basilikumblättern in einen Mixer geben und für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen. Durch ein feines Passiertuch geben und das grüne Öl auffangen.

Für die Cracker: Sauerteig-Anstellgut, Roggenvollkornmehl, Olivenöl, Zucker und Salz zu einem Teig verarbeiten und auf einem Backpapier 1-2 mm dünn ausrollen. Dazu ein Stück Frischhaltefolie auf den Teig legen, denn so lässt er sich besser ausrollen, da der Teig klebt.

Pinienkerne, Mohn und Sesam auf den Teig streuen und mit der flachen Hand hineindrücken. Im Backofen für ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen und in mundgerechte Stücke brechen.

Für die Fertigstellung: Die geschnittenen Tomaten auf zwei Teller verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Balsamico-Vinaigrette und das grüne Basilikum-Öl über die Tomaten träufeln. Burrata-Schaum in die Mitte aufspritzen und mit Basilikumspitzen, Zitronenthymianblättern, Safranfäden, grobem Pfeffer, Piment d'Espelette und Meersalzflöcken garnieren.

Alexander Waesch am 10. Juni 2024

Caesar Salad 2.0

Für zwei Personen

Für den Salat:

4 Mini-Romanaherzen 1 EL weißer Balsamicoessig 1 EL Olivenöl

Für den Crunch:

1 Knoblauchzehe 1 TL Kapern 2 EL Pankomehl
1 EL Olivenöl

Für das Hähnchen und den Chip:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Radieschen:

6 Radieschen 2 EL Weißweinessig 1 TL Senfsaat
2 EL Rohrohrzucker 1 TL Salz

Für das Ei:

2 Eier 4 EL Weißweinessig

Für den Schaum:

1 Zitrone, Abrieb 50 g Parmesan 50 g Pecorino
100 ml Sahne 100 ml Milch Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb Kresse

Für den Salat: Bei den Romanaherzen das Ende vom Stunk etwas abschneiden und den Salat der Länge nach halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Salat mit der Schnittfläche nach unten kurz anbraten.

Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen und kurz einköcheln lassen.

Für den Crunch: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, kleinschneiden und kurz andünsten. Kapern fein hacken und dazugeben. Anschließend das Pankomehl hinzugeben und goldbraun rösten.

Für das Hähnchen und den Chip: Die Haut vom Hähnchen entfernen. In einer Pfanne ohne Öl die Hühnerhaut ausbacken. Am besten ein Backpapier darauflegen und die Hühnerhaut mit einem Topf o.ä. beschweren. Anschließend auf einem Küchentrepp entfetten lassen. Das Filet in einer weiteren Pfanne in Olivenöl gar braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Radieschen: 100 ml Wasser in einem kleinen Topf mit Weißweinessig, Senfsaat, Rohrohrzucker und Salz zum Köcheln bringen. Radieschen waschen und von Strunk und Wurzel befreien. Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mind. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend im Sud ziehen lassen.

Für das Ei: 1,5 Liter Wasser in einem mittleren Topf zum Sieden bringen (das Wasser darf nicht kochen). Weißweinessig in das Wasser geben. Mit einem Kochlöffelstiel das Wasser rühren, bis ein Strudel entsteht. Hier die Eier nacheinander hineinschlagen und ca. 5-6 Minuten sieden lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Schaum: Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan und Pecorino fein reiben. Milch und Sahne in einem Topf kurz aufkochen. Den geriebenen Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit durchpürieren und durch ein Sieb in eine Espuma-Flasche füllen. Gas eindrehen, schütteln und auf die Teller sprühen.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren.

Lena Rath am 10. Juni 2024

Gurken-Salat einmal anders

Für zwei Personen

Für das Eis:

1 große Gurke	1 Zitrone, Saft	250 g griech. Joghurt
100 ml Sahne	1-2 Zweige Dill	5 g kaltlösliche Gelatine
2 EL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Dill-Brösel:

80 g Butter	1 Bund Dill	50 g Panko
Salz	Pfeffer	

Für Gurken-Spaghetti, Kugeln:

2 Salatgurken	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	3 EL Gurken-Flüssigkeit, s.o.
6 EL Weißweinessig	4 EL Sonnenblumenöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	10 Perlzwiebeln	2 rote Chilischoten
3 cm Ingwer	250 ml Reisessig	2 Lorbeerblätter
2 Kaffirlimettenblätter	125 g Zucker	25 g Salz

Für den Schmand:

200 g Schmand	2 EL Joghurt	1 Limette, Abrieb, Saft
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Gurkenschale:

Gurkenschale, s.o.	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Eis:

Die Eismaschine vorkühlen.

Gurken schälen und entkernen. Gurkenschale für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Zitrone halbieren und einen halben Esslöffel Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und einen halben Teelöffel fein hacken.

Gurken grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Gurkenraspel oder -stücke leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, dann beiseitelegen. 3 EL Gurken-Flüssigkeit für das Dressing für die Gurken-Spaghetti und Kugeln aufbewahren.

In einer Schüssel den griechischen Joghurt mit Sahne, Zitronensaft, Puderzucker und Salz vermischen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dill hinzufügen und alles gut mischen. Gelatine in einer kleinen Menge Wasser vollständig auflösen. Dann die aufgelöste Gelatine langsam zur Joghurt-Gurken-Mischung hinzufügen und dabei kontinuierlich rühren, damit alles gut vermengt wird.

Die Joghurt-Gurken-Mischung in eine Eismaschine gießen cremig werden lassen. Sobald das Eis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, servieren und nach Belieben mit frischen Gurkenscheiben oder Dill garnieren.

Für die Dill-Brösel:

Dill fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Panko in die geschmolzene Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Dill dazugeben. Panko goldbraun braten, dann auf einen Teller mit einem Küchentuch geben, um die überschüssige Butter aufzusaugen.

Für Gurken-Spaghetti, Kugeln:

Gurken waschen und die Enden abschneiden. Je nach Geschmack können die Gurken geschält oder ungeschält verwendet werden. Aus einer halben Gurke mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Gurkenkugeln ausstechen. Restliche Gurke mithilfe eines Spiralschälers zu dünnen Spaghetti schneiden.

In einer kleinen Schüssel Gurken-Flüssigkeit, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dressing über die Spiralgurken und die Gurkenkugeln gießen. Dill abbrausen, trockenwedeln, 3 Esslöffel hacken und hinzufügen. Gurkensalat vorsichtig mischen, bis die Gurken gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.

Gurkensalat im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten und die Gurken leicht marinieren können. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Für die Zwiebeln:

Chili und Ingwer klein schneiden. 250 ml Wasser mit Chili, Ingwer Reissessig, Lorbeerblättern, Kaffirlimettenblättern, Zucker und Salz in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Perlzwiebeln aus dem Glas nehmen und halbieren. Nachdem der Sud durch ein feines Sieb gegeben wurde, Zwiebel und Perlzwiebeln darin marinieren und bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Schmand:

Schmand mit Joghurt vermischen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Schmand mit Limettenabrieb und saft verfeinern.

Für die Gurkenschale:

Gurkenschale (s.o.) in dünne Streifen schneiden, trockentupfen und in heißem Öl frittieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alexander Wellmann am 10. Juni 2024

Spargel-Erdbeer-Salat mit Feta, Walnüssen, Garnelen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

300 g grüner Spargel 50 g Rucola 150 g Erdbeeren

50 g Heidelbeeren 100 g Feta $\frac{1}{2}$ Bund Minze

Pflanzenöl Salz

Für die Walnüsse:

10 Walnüsse 1 EL brauner Rohrzucker

Für das Dressing:

2 TL cremiger Honig 2 TL mittelscharfer Senf 2 EL heller Balsamicoessig

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Ciabatta 1 Knoblauchzehe Butter

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen und anschließend salzen und pfeffern. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin glasig anbraten. Vor dem Servieren auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Salat:

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Minze waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke darin für 5 Minuten anbraten und salzen. Spargel kurz abkühlen lassen. Rucola mit Minze, Erdbeeren und Blaubeeren vermengen. Spargel hinzugeben und mit zerkrümelten Feta garnieren.

Für die Walnüsse:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit Rohrzucker karamellisieren.

Für das Dressing:

Alle Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Röstbrot:

Knoblauch abziehen und längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch hinzugeben und das Brot darin goldbraun rösten.

Adolfine Türtmann am 15. August 2023

Gurken-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

1 Gurke	1 junge Knolle Fenchel	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette, davon Saft	1 TL Fischsauce	1-2 TL Reissirup
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Rohrzucker	2 Blätter Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

Gurke waschen, in feine Ringe hobeln und in eine Schüssel geben.

Salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut abspülen. Fenchel putzen und in feine Julienne schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, Ingwer schälen. Beides in dünne Ringe bzw.

Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chilischote sehr klein schneiden und in die Schüssel zu den Gurken geben. Limette halbieren und etwa 1 EL Saft auspressen. Salat mit Limettensaft, Reissirup, Honig, Fischsauce, Rohrzucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Thai-Basilikum garnieren.

Gerd Towara am 28. Juli 2023

Griechischer Bauernsalat

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Romana-Salat	1 Salatgurke	4 reife Tomaten
2 rote Zwiebeln	200 g Feta-Käse	3 Paprika, rot, gelb, grün
100 g Oliven		

Für das Dressing:

8 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf, mittelscharf	2 TL Oregano	2 Knoblauchzehen
Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	

Außerdem:

Oregano, getrocknet	Petersilie
---------------------	------------

Für das Dressing:

Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Senf, Oregano, Knoblauch, Salz, Pfeffer in eine Schüssel geben, gut verrühren und ziehen lassen.

Für den Salat:

Den Romana-Salat klein schneiden, waschen und trockenschleudern.

Die Salatgurke schälen, halbieren, die Hälften vierteln und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und vierteln.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Feta Käse in Würfel schneiden.

Zusammensetzen:

Auf einem großen Teller, den Salat verteilen, Paprika, Zwiebeln, Gurkenstücke, Tomaten, Oliven und Feta-Käse darauf verteilen.

Etwas Oregano auf den Feta-Käse geben.

Nun das Dressing auf den Salat geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Christoph Kayper-Mensah am 21. Juli 2023

Gurken-Radieschen-Salat

Für 4 Portionen:

1 Bio- Zitrone	300 g Naturjoghurt (1,5%)	1 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer	2 Bd. Radieschen
1 große Salatgurke	½ Bd. Lauchzwiebel	1 Bd. Dill
1 Vollkorn- Baguette		

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale grob abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel cremig rühren.

Radieschen, Gurke und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Radieschen und Gurke mit einer Küchenmaschine oder über eine Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Lauchzwiebeln in dünne Röllchen schneiden und mit Radieschen und Gurke zum Joghurt-Dressing in die Schüssel geben.

Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken, 1 EL für die Garnitur abnehmen, den Rest unter den Salat mischen. Den Gurken-Radieschen-Salat nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren aber mindestens 30 Minuten - im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit Dillspitzen toppen und das Baguette dazu reichen.

Tipp:

Radieschengrün fein hacken und unter den Salat heben.

Nina Lange am 19. Juni 2023

Kräuter-Salat

Für zwei Personen

1 Bund Petersilie	1 Bund Minze	½ Bund Dill
1 Bund Koriander	1 Granatapfel	100 g Walnüsse
2 EL Zucker	3 EL Granatapfelsirup	1 EL Honig
1 EL Olivenöl	3 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Kräuter von den Stielen zupfen und grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Walnüsse grob hacken.

Zucker mit einer halben Tasse Wasser in eine Pfanne geben. Herd auf höchste Stufe stellen und die Walnüsse mit in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren die Walnüsse karamellisieren.

Granatapfelsirup, Honig, Öl, Pfeffer und Salz mixen. Salat mit dem Dressing mischen.

Jürrina Führer am 09. Januar 2023

Vanille-Rotkraut-Salat, Spekulatius-Ziegenkäse-Praline

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 kleiner Kopf Rotkraut	1 TL Yuzusaft	2 getrocknete Datteln
2 EL Olivenöl	½ TL Kristallzucker	½ Vanilleschote
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

2-3 EL Himbeeressig	4 cl Portwein	½ EL Kristallzucker
1 TL Pflaumenmus-Gewürz	Salz	Pfeffer

Für die Praline:

3 Ziegenkäsetaler	2 Spekulatius-Kekse	4-5 EL Pankomehl
2-3 EL feines Semmelmehl	1 TL Berghonig	2 Chilifäden
Öl	Salz	

Für die Rotwein-Birne:

1 Birne	1 Orange	500 ml Portwein
12 g Rosinen	1 Stange Zimt	8-10 ganze Nelken

Für die Garnitur:

8 Walnüsse	1 EL Waldhonig	Chilifäden
------------	----------------	------------

Für den Salat:

Rotkraut von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und klein hobeln. Datteln vierteln, Olivenöl, Yuzu, das Mark der Vanilleschote und Zucker zugeben, salzen, pfeffern und anschließend vakuummieren.

In ein Wasserbad bei ca. 30 Grad geben.

Für das Dressing:

Alle Zutaten in ein Glas mit Deckel geben und gut schütteln.

Im Wasserbad warm halten.

Für die Praline:

Spekulatius in einem Gefrierbeutel mit einem Plattiereisen bearbeiten.

Anschließend Spekulatius, Panko und Semmelmehl in einer Schüssel vermengen, Chilifäden zerkleinern untermischen. Mit Salz würzen.

Taler mit Honig einschmieren und in der Panade wälzen.

Anschließend in einer Fritteuse mit heißen Öl ausfrittieren.

Für die Rotwein-Birne:

Birne schälen, halbieren und dann mit den Gewürzen, Portwein, Organensaft und Rosinen erhitzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Nüssen, Waldhonig und Chilifäden garnieren und servieren.

Stefan Florian am 30. November 2022

Thailändischer Rindfleisch-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rindfleisch, (Hüfte)	2 Limetten	1 Chilischote
2 EL Sojasauce	1 EL Rohrzucker	Öl, Meersalz
Chiliflocken	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Gurke	5 Cherrytomaten	4 Lauchzwiebeln
2 rote Zwiebeln	1 Chilischote	3 Zweige Koriander
3 Zweige Thai-Basilikum	3 Zweige Minze	1 Zitronengrasstange

Für das Dressing:

1 Limetten	2 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
1 EL brauner Zucker		

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Chilischote	50 g Cashewnüsse
2 Zweige Koriander		

Für das Fleisch:

Das Rindfleisch waschen und trockentupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Chilischote längs halbieren und klein hacken. Limettensaft, Sojasauce, Limettenabrieb, Chili und Rohrzucker in eine Schüssel geben und gut vermengen. Fleisch darin ca. 10 Minuten marinieren.

Anschließend das Fleisch bis zum gewünschten Gargrad in einer Pfanne mit Öl anbraten. Angebratenes Fleisch zum Schluss mit Meersalz und Chiliflocken würzen.

Für den Salat:

Gurke waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Rote Zwiebeln abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Koriander, Minze und Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Zitronengras klein hacken. Chilischote längs halbieren und fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Für das Dressing:

Limettenschale abreiben, Limette anschließend halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft mit Fischsauce, Sojasauce und braunem Zucker in eine Schale geben und gut vermengen. Dressing über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Limette in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chilischote längs halbieren und hacken. Cashewnüsse hacken.

Limette, Koriander, Chili und Cashewnüsse als Garnitur verwenden.

Leon Schulz am 06. September 2022

Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

50 g Wildkräuter	3 Zweige glatte Petersilie	3 Halme Schnittlauch
3 Zweige Dill	3 Zweige Kerbel	3 Zweige Pimpinelle
1-2 vorw. festk. Kartoffeln	1 Zitrone	50 ml Sherryessig
2 TL Agavendicksaft	100 ml neutrales Öl	1-2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Wildkräuter waschen und trockentupfen bzw. trockenwedeln. Ggf. etwas zupfen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser weichgaren. Abseihen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffel in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Dabei nach und nach mit Wasser verdünnen, damit es sich besser mixen lässt. Mit Essig, Agavendicksaft, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verarbeiten und abschmecken.

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Pimpinelle abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und unterheben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und unter die Vinaigrette rühren.

Vinaigrette vor dem Servieren über die Wildkräuter geben und mit Blüten garnieren.

Tamara Hesselmann am 23. August 2022

Fenchel-Salat

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Radicchio	$\frac{1}{2}$ Fenchel	50 g rote kernlose Trauben
50 g Brunnenkresse	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	30 g Walnüsse
1 TL Rosinen		

Walnüsse auf ein Blech geben und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Radicchio waschen und fein schneiden. Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln.

Radicchio, Fenchel und Brunnenkresse vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Trauben von Rispen trennen, waschen und halbieren. Kurz vorm Servieren Trauben, Walnüsse und Rosinen zum Salat geben.

Lisa Nocht am 13. Juli 2022

Couscous-Salat mit Tranchen von Hähnchen-Brust und Salsa

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

130 g Couscous	1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Limette	6 entsteinte Soft-Datteln
5 getrocknete Feigen	2 Zweige Minze	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	1 TL edels. Paprikapulver	2 TL gemahl. Kurkuma
Muskatnuss	1 gestr. TL Zimt	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 Msp. gemahl. Kümmel	1 Msp. gemahl. Koriander
1 TL edels. Paprikapulver	Muskatnuss	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Öl	

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	3 geröst. Paprikaschoten	Tomaten-Fruchtfleisch
3-4 getrock. Aprikosen	1 getrocknete Feige	1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen	3-4 cm Ingwer	3 Zweige Koriander
1 EL Granatapfelessig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. Chiliflocken
1 gestr. TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Radicchio-Blätter

Für den Couscous-Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

240 ml Wasser zum Kochen bringen und den Couscous darin einweichen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Muskat, Kurkuma, Zimt, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zum Couscous geben und ziehen lassen. Tomate entkernen und würfeln. Das Fruchtfleisch für die Salsa beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, fein schneiden und beides zum Salat geben. Datteln und Feigen in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne anschwitzen. Ebenfalls beides in den Salat geben.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel herauslösen und unter den Salat heben.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrust mit Kümmel, Koriander, Paprikapulver, 1 Msp. Muskat, Zucker und Salz einreiben und ziehen lassen. Marinierte Hähnchenbrust in einer Pfanne scharf anbraten und in den vorgeheizten Ofen geben.

Dort auf einem Teller durchziehen lassen bzw. fertig garen.

Für die Salsa:

Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen.

Koriander abrausen und trockenwedeln.

Salzzitrone, Paprikaschoten mit Einlegesud, Tomatenfruchtfleisch, Aprikosen, Feige, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Granatapfelessig, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Radicchio abrausen und trockentupfen.

Den Couscoussalat im Radicchio-Blatt anrichten. Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und seitlich vom Salat anrichten. Salsa in kleiner Schüssel dazu stellen.

Maximilian Maier am 05. Juli 2022

Caesar Salad 2.0

Für zwei Personen

Für den Salat:

4 kleine Römersalat	1 Orange	1-2 EL Rohrzucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

Für das Avocado-Püree:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Xanthan
5 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomate:

10 Kirschtomaten	1 EL weiche Butter	10-15 Basilikumblätter
1 TL Zucker	1 Prise Salz	Eiswasser

Für den Fenchel:

1 Fenchel	1 Zitrone, davon Saft	Olivenöl
Eiswürfel		

Für das Dressing:

2 Sardellenfilets	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Parmesan	1 Ei	40-50 ml Gemüsefond
1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig	1 TL Branntweinessig
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan

Für die Brotchips:

1 Dinkel-Baguette	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
100 g Butter	2-3 Zweige Petersilie	1-2 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Radieschen	1 Granatapfel	getrocknete Himbeeren
essbare Blüten	roter Basilikum	

Für den Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ende des Römersalats abschneiden, sodass alle Blätter bis auf das kleine Herz abfallen. Die abfallenden Blätter klein schneiden und ins Eiswasser geben. Die Herzen in etwas Olivenöl anbraten und mit dem Rohrzucker karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Orange schälen, filetieren und beiseitelegen.

Für das Avocado-Püree:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. In einem Mixer mit Zitronensaft, Olivenöl und Xanthan fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Für die karamellierte Tomate:

Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten ca. 1 Minute blanchieren, dann im kalten Wasser abschrecken und schälen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Tomaten und Basilikum zugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Einige Minuten bei großer Hitze braten und immer wieder wenden, sodass sie rundum karamellisieren.

Für den Fenchel:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fenchel fein hobeln und für ca. 30 Minuten in Eiswasser legen. Kurz vor dem Servieren mit Öl und Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf, Honig, Fond und Essig in einer Schüssel verquirlen und das Öl nach und nach zugeben bis eine Mayonnaisen artige Creme entsteht. Knoblauch abziehen.

Parmesan reiben. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft und Sardellenfilets in einem Mörser zu einer Paste mörsern, zur Mayonnaise hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanchip:

Parmesan hobeln und zwischen zwei Servierringen auf ein Backpapier zu einem Kreis formen. Im Ofen bei ca. 180 Grad für 6 Minuten backen und direkt rausholen.

Für die Brotchips:

Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Butter mit Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Basilikum, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Kräuterbutter mixen. Eine Lange dünne Scheibe vom Baguette aufschneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und im Servierring rund auf einem Backpapier platzieren. Bei 180 Grad für ca. 10 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Salat mit Radieschen, Granatapfelkernen, Himbeeren, Blüten und Basilikum garnieren.

Christian Schimitzek am 05. Juli 2022

Salade niçoise neu interpretiert

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat	einige Blätter Frisée	einige Blätter Rucola
150 g grüne Prinzessbohnen	1 gelbe Paprika	150 g gemischte Tomaten
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone, Saft & Abrieb	Olivenöl
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1-2 Sardellen	1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 Eier	50 ml Weißweinessig	1 EL Dijon-Senf
60 ml Olivenöl		

Für den Thunfisch:

300 g frisches Thunfischfilet	1 Zitrone, davon Abrieb	Olivenöl
Meersalz	Piment d'Espelette	

Weitere Bestandteile:

5 kleine Kartoffeln	10 Kalamata-Oliven	1 Scheibe Tramezzini
5 Radieschen	1 rote Zwiebel	6 Wachteleier
1-2 EL Pinienkerne		

Für das Kräuteröl:

1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	400 ml neutrales Pflanzenöl
------------------	-------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

essbare Blüten (Veilchen)	Erbsenkresse	lila Shiso-Kresse
---------------------------	--------------	-------------------

Für den Salat Die Prinzessbohnen in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen und danach in Eiswasser abschrecken. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Romanasalats ablösen bis nur noch der hellgrüne Teil, das Herz, übrigbleibt. Tomaten in kleine Scheiben schneiden. Salatgurke mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die verschiedenen Gemüse damit marinieren. Den Rucola und den Frisée ebenfalls damit marinieren.

Für das Dressing:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Knoblauch, Sardellen, Zitronensaft und abrieb, Eigelbe, Essig, Senf und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Dressing mixen. Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, unter das Dressing heben.

Für den Thunfisch:

Die Hälfte des Thunfischs durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodass ein feines Tatar entsteht. Die andere Hälfte in einen etwa 3x3 cm dicken Strang schneiden und in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten ca. 20 Sekunden anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Tatar und den gebratenen Thunfisch mit dem Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und dem Piment d'Espelette marinieren.

Weitere Bestandteile:

Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. In reichlich Salzwasser weich garen. Oliven in Schieben schneiden.

Tramezzini in Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten.

Radieschen putzen, rote Zwiebel abziehen. Beides mit einem Hobel in ganz feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten.

Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen und danach vorsichtig schälen.

Für das Kräuteröl:

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und in einen Standmixer geben. Das Öl hinzufügen und für ca. 4 Minuten fein mixen.

Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein feines grünes Öl herauskommt.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten und Kresse garnieren.

Die einzelnen Bestandteile des Salats in einem Anrichtering anrichten.

Dazwischen zwei Nocken des Tatars und zwei Stücke des gebratenen Thunfisches geben. Die weiteren Bestandteile filigran an den Salat anlegen. Das Dressing und das Kräuteröl mit einem Esslöffel leicht darüber träufeln, sodass der Salat nur leicht benetzt ist. Mit den Blüten und den Kräutern schön ausgarnieren.

Dennis Straubmüller am 05. Juli 2022

Salat von Sommer-Gemüse mit Holunder-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

20 g gemischte Zupfsalate	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
2 Stangen Staudensellerie	1 Fenchel, mit Fenchelgrün	1 gelbe Karotte
1 Karotte	2 Radieschen	1 kl. Bund grüne Bohnen
2 Stangen grüner Spargel	Salz	Eiswasser

Für die Holunder-Vinaigrette:

4 EL Holunderblütensirup	4 EL Weißweinessig	3 EL Sonnenblumenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Sot-l'y-laisse:

200-250 g Sot-l'y-laisse	(Pfaffenschnittchen vom Huhn)	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Butter	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips:

1 angefrorenes Bauernbrot

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für den Salat:

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse und den Salat waschen, ggf. schälen und in verschiedene Stücke/Formen schneiden. Staudensellerie, Radieschen und etwas von der Karotte bleiben roh, restliche Gemüse in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Etwas von der Kochflüssigkeit der Gemüse für die Vinaigrette abschöpfen.

Für die Holunder-Vinaigrette:

Kochflüssigkeit der Gemüse (s.o.) mit Essig, Holunderblütensirup und Öl vermischen, kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer Marinade verarbeiten.

Die diversen blanchierten Gemüse (s.o.) in die Marinade legen.

Zupfsalate kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette marinieren.

Für das Sot-l'y-laisse:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Sot-l'y-laisse würzen und mit etwas Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben und zum Schluss mit Butter glasieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotchips:

Das angefrorene Bauernbrot in dünne Scheiben schneiden und auf einem Blech im warmen Ofen trocknen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Klaus Rottensteiner am 05. Juli 2022

Mango-Avocado-Salat, Reismudeltaler, Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Reismudeln:

100 g Reismehl 50 g Tapiokastärke 15 ml neutrales Öl
 $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für den Salat:

1 reife Mango 2 reife Avocados $\frac{1}{2}$ rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel 1 Zitrone Chiliflocken
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Vinaigrette:

3 große Orangen 1 Limette 1 Zweig frische Minze
5 g Ingwer 2 EL Honig 1 EL heller Balsamicoessig
1 EL Olivenöl

Für die Erdnüsse:

50 g ungeschälte Erdnüsse 20 g Zucker 1 Prise Salz

Für die Garnitur: 20 g Brunnenkresse 10 Himbeeren

Für die Reismudeln: Das Reismehl, die Stärke und das Salz gut mischen. 300 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und zu einer cremigen Konsistenz rühren. Einen Dampfgarer vorbereiten, indem Wasser in einem Topf zum Kochen gebracht wird. Einen ebenen, beschichteten Dampfgareinsatz mit dem Öl hauchdünn einpinseln.

Eine Kelle der hergestellten Reismilch in die Form geben und durch schütteln gleichmäßig verteilen. Je nach Größe der Form und Kelle die Menge anpassen. Der Boden sollte gerade so mit der Reismilch bedeckt sein. Die Form in den Dampfgarer geben und für ca. 2 Minuten garen. Herausnehmen und in kaltes Wasser stellen, damit der gegarte Teig schnell abkühlt. Um den Teig ohne kleben aus der Form zu nehmen zu können, muss dieser vollständig abgekühlt sein. Die Nudeln in die gewünschte Form schneiden.

Für den Salat: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dann in grobe Stücke schneiden und kurz scharf in Olivenöl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Paprika abbrausen, von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen.

Mango, Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden und miteinander vermengen.

Für die Vinaigrette: Orangen und Limette halbieren und auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln. Orangen- und Limettensaft in einem Topf zusammen mit dem Honig und dem Zweig Minze aufkochen und eindicken lassen, gelegentlich umrühren. Minze herausnehmen, sobald ein leichtes Minz-Aroma wahrzunehmen ist. Essig und Öl einrühren.

Für die Erdnüsse: Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit dem Zucker karamellisieren.

Wenn der Zucker flüssig ist ein wenig Salz zugeben. Die karamellisierten Erdnüsse gut abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Kresse verlesen. Himbeeren halbieren.

Den Salat gut mit den Nudeln vermischen und die Vinaigrette hinzugeben. Kapuzinerkresse, karamellierte Erdnüsse und Himbeeren als Topping auf den Salat geben und servieren.

Patrick Nüser am 05. Juli 2022

Asiatischer Gemüse-Salat

Für zwei Personen

1 Weißkohl	1 Rotkohl	1 Zucchini
2 Möhren	1 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Honig	1 Limette	

Beide Kohlsorten fein hobeln. Möhren schälen und fein stifteln. Zucchini fein stifteln. Gemüse in ca. 1 Liter Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen.

Limette halbieren, auspressen und mit 3 EL Wasser, Sesamöl und Honig vermengen und zu dem Gemüse hinzufügen. 20 Min ziehen lassen.

Koriander hacken und über das Gemüse streuen.

Philipp Mencwel am 21. Juni 2022

Rübchen-Salat

Für zwei Personen

1 Bund Radieschen	3 Mairübchen	2 Möhren
1 säuerlicher Apfel	1 Knoblauchzehe	1 TL Tafel-Meerrettich
40 g Mandelblättchen	3 Stängel Dill	2 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup	2 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
Kräutersalz	Pfeffer	

Radieschen putzen, Mairübchen und Möhren schälen, Apfel waschen.

Alles auf einer Reibe in ähnliche Scheiben reiben.

Dill abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen, pressen und mit Essig, Sirup, Meerrettich, Olivenöl und Walnussöl vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Geriebene Zutaten miteinander vermengen und 2 Stängel Dill klein hacken und unterrühren. Mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Maximilian Klösges am 16. Juni 2022

Griechischer Salat 2.0

Für zwei Personen

Für den gebackenen Fetakäse:

150 g Feta	1 Ei	2 EL Mehl
150 g Paniermehl	Öl	

Für die gebratene Tomate:

3 Scheiben Tramezzini	1 Oxsenherztomate	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb	6 Zweige Blattpetersilie	50 ml Olivenöl
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Rahmgurke:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	100 g griechischer Joghurt
20 ml Weißweinessig	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Salat:

1 Kopfsalat	1 Zitrone, Saft & Abrieb	20 ml Olivenöl
Öl	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Paprika:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Prise Zucker	1 Prise Piment d'Espelette
1 Prise Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	10 Oliven	2 EL Oliventapenade
2 Blätter Rucola	2 Blätter Frisée	essbare Blüten

Für den gebackenen Fetakäse:

Den Feta in Würfel schneiden (ca. 2x2x2 cm). Das Ei, Mehl und Paniermehl zu einer Panierstraße aufbauen. Fetakäse zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden und das ganze nochmal wiederholen, sodass der Fetakäse doppelt paniert ist. Öl in der Fritteuse erhitzen und Feta darin kross ausbacken.

Für die gebratene Tomate:

Oxsenherztomate in zwei fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anrösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Petersilie zupfen und zusammen mit dem Knoblauch, Fleur de Sel und Olivenöl in einem Mörser zu einem Petersilienöl verreiben.

Tramezzini in kleine Croûtons schneiden und eine Scheibe mit einem runden Ausstecher ausstechen. Beides in Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Tomate aus der Pfanne nehmen und mit Zitronensaft- und Abrieb, Meersalz, Pfeffer und dem Petersilienöl würzen.

Für die Rahmgurke:

Salatgurke schälen und mit dem Sparschäler dann immer weiter schälen, sodass lange Gurkennudeln entstehen. Zitronenschale abreiben und mit Joghurt, Weißweinessig, Olivenöl und Salz und Pfeffer verrühren. Die Gurken damit marinieren.

Für den gebratenen Salat:

Kopfsalat halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und mit ein wenig neutralem Öl braten bis der Salat leicht braun ist. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Salat aus der Pfanne nehmen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl Piment d'Espelette, Pfeffer und Salz marinieren.

Für die Paprika:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Paprika mit dem Sparschäler grob schälen, dann in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian und den Knoblauch dazugeben und für weitere 2 Minuten braten. Mit Zucker, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Seite stellen.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und mit einem Küchenhobel in dünne Ringe hobeln.

Oliven in Scheiben schneiden. Salat putzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Blüten garniert servieren.

Dennis Straubmüller am 04. Mai 2022

Zwiebel-Crème-fraîche-Salat

Für zwei Personen**Für die Zwiebel-Crème-fraîche:**

2-3 Zwiebeln	1-2 EL Crème-fraîche	Butter
2 EL Sojasauce	2 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Pilzpulver
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopfsalatherz	1 große Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
4 Halme Schnittlauch	Olivenöl	

Für die Zwiebel-Crème-fraîche:

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Butter langsam in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten schmelzen lassen. Eine kleine Flamme ist wichtig, dadurch werden die Zwiebeln schön weich geschmort und etwas süßlich und leicht karamellig im Geschmack. Mit Sojasauce und Balsamicoessig ablöschen. Dann mit Piment d'Espelette, Pilzpulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine kleine Schüssel geben und 1 Crème fraîche unterrühren.

Für den Salat:

Blätter vom Kopfsalat lösen, waschen und trockentupfen. Zwei Blätter als Schale zum Anrichten beiseitelegen. Ein Salatblatt sowie Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Dann mit der Zwiebel-Crème fraîche vermengen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen über den Salat streuen. Alles mit Olivenöl beträufeln.

Manu Wisbeck am 08. März 2022

Thailändischer Rindfleisch-Salat mit Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für den Salat:

300-500 g Rinderfilet 50 g thailänd. Klebereis 1 Spitzkohl
250 g Cocktailtomaten 1 Bund Thai-Koriander 2 EL Honig
100 ml Sojasauce

Für das Dressing:

5-10 Limetten 5 thailänd. Chilischoten 3-5 Knoblauchzehen
Fischsauce brauner Zucker

Für das Pesto:

1 Bund Thai-Koriander 1 Zitrone 3 cm Ingwer
50 g Cashewkerne 50-100 ml Sesamöl 50-100 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Grissini:

150 g Mehl 1 EL Olivenöl 1 TL Chiliflocken
1 TL Salz

Für den Salat:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl putzen und in möglichst feine Fäden hobeln. Cocktailtomaten abbrausen und vierteln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Honig und Sojasauce verrühren. Rinderfilet in fingerdicke Scheiben schneiden und in die Honig-Sojasaucen-Mischung geben. Möglichst lange ziehen lassen, dann in einer Pfanne scharf anbraten. Klebereis roh in einer Pfanne ohne Öl anbraten bis er goldbraun ist, danach im Steinmörser mörsern. Spitzkohl, Koriander und Klebereis vermengen.

Für das Dressing:

Knoblauch abziehen. Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischoten abbrausen und hacken. Knoblauch, Chili und braunen Zucker in einem Steinmörser mörsern, bis eine einheitliche Paste entsteht. In gleichen Teilen mit Limettensaft und Fischsauce aufgießen und so lange rühren, bis keine Zuckerkristalle mehr zu spüren sind. Mit Spitzkohl, Koriander und Klebereis gut vermengen.

Für das Pesto:

Zitrone halbieren und etwa 1 Esslöffel Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Ingwer schälen und hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander mit Ingwer, Cashewkernen, Olivenöl und Sesamöl im Mixer fein pürieren und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Grissini:

Mehl, 50 ml Wasser, Olivenöl, Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zu Grissini formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 10 bis 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jennifer Schönrock am 27. Januar 2022

Fenchel-Salat mit Bacon und Kabeljau

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Fenchelknollen	1 weiße Zwiebel	4 Scheiben Frühstückspeck
1 Limette	1 EL Honig	Weißweinessig
Gutes Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet	1 Limette	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Fenchelgrün	1 Bund Dill
-------------	-------------

Für den Salat:

Die Fenchelknollen waschen und mit Hilfe eines Gemüsehobels in eine Schüssel hobeln. Limettenabrieb, Salz und zwei Prisen frisch gemahlene Pfeffer dazugeben. Speck kleinschneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Essig ablöschen. Pfanneninhalt zum Fenchel geben und vermischen. Etwas Honig und Olivenöl dazugeben und abkühlen lassen.

Anschließend mit den Händen gut durchknetet.

Für den Fisch:

In der Speckpfanne den Fisch braten. Etwas Pflanzenöl dazugeben. Mit Limettensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auseinanderzupfen, wenn er gar ist. Fisch in den Salat geben.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün und Dill kleinhacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 13. August 2021

Auberginen-Salat

Für zwei Personen

1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette
1 EL Rosinen	2 EL Sesamöl	3 Zweige Dill
2 Zweige Minze	1 Prise Oregano	Chili
Salz	bunter Pfeffer	

Die Aubergine waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ziehen lassen und das überschüssige Wasser mit einem Küchenpapier abtupfen. Aubergine in Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine darin anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Oregano würzen. Knoblauch abziehen, hacken und zur Aubergine in die Pfanne geben. Limette halbieren und Saft auspressen.

Aubergine mit Limettensaft ablöschen, dann Rosinen und 100 ml Wasser hinzugeben und alles 10 bis 12 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Aubergine damit garnieren.

Makrina Schneider am 27. April 2021

Mediterraner Salat

Für zwei Personen

1 Aubergine	4 Stangen grüner Spargel	1 Fenchel mit Fenchelgrün
1 Ochsenherztomate	8 bunte Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	15 g Pinienkerne	3 EL weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Beide Tomatensorten mit Salz und Zucker würzen. Grünen Spargel putzen, ggf.

das untere Ende schälen und in einer Grillpfanne ohne Öl anbraten.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Spargel mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Aubergine waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und halbieren. Aubergine und Knoblauch in einer Grillpfanne mit ca. 1 Esslöffel Olivenöl scharf von beiden Seiten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Auberginenscheiben zu kleinen Röllchen formen. Fenchel putzen, in Spalten schneiden und kurz anbraten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 3 Esslöffel Olivenöl mit Essig, einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und darin die gesalzenen und gezuckerten Tomaten marinieren.

Gennaro Ippolito am 26. April 2021

Mango-Porree-Salat

Für zwei Personen

1 reife Mango	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Karotte	1 Porree	50 g Rucola
2 Limetten	1 rote Chilischote	25 g Erdnüsse
1 Bund Minze	1 EL Sojasauce	1 EL Zucker
3 EL Erdnussöl	1 Prise Salz	

Die Schale einer Limette fein abreiben, anschließend beide Limetten halbieren und auspressen. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce und Zucker verrühren.

Erdnussöl unterschlagen und Dressing mit Salz abschmecken.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Mango schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Beide Paprika halbieren, von den Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.

Karotte schälen, grob raspeln. Porree in feine Ringe schneiden.

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Mango, Paprika, Rucola, Karotte, Porree in einer großen Schüssel vermischen.

Dressing unterheben und mit Erdnüssen bestreuen.

Marcel Juhas am 30. März 2021

Orangen-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

500 g Fenchel 1 Orange 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Orange 3 EL weißer Balsamicoessig 1 TL Honig
2 Stangensellerie 2 EL Olivenöl 1 Zweig Thymian
1 TL Senf Meersalz Pfeffer

Für den Salat:

Den Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange schälen und filetieren.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel, Orangen und Zwiebeln vermengen und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing:

Stangensellerie entsaften.

Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Orangensaft, Stangensellerie, Balsamico, Olivenöl, mit Honig und Senf verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und Fenchelsalat damit marinieren.

Lars Vogels am 16. März 2021

Bulgur-Salat

Für zwei Personen

250 g Instant Bulgur 3 Karotten 2 Stangen Staudensellerie
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke 2 Schalotten 2 cm Ingwer
3 Kardamom Kapseln 1 Sternanis 1 Handvoll Rosinen
40 g Mandelsplitter $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise Kreuzkümmel 1 Prise Zimt Salz, Pfeffer

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 500 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur und Ingwerscheiben, sowie Kardamom, Sternanis hineingeben, 8-10 Minuten kochen.

Gurke und Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Sellerie oben und unten kürzen, Fäden ziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit Karotten in einer Pfanne anbraten, etwas später den Staudensellerie dazugeben.

Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und Ingwer, Kardamom und Sternanis entfernen. Bulgur zum Gemüse in die Pfanne geben. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Rosinen und Petersilie, sowie die Gurke und Mandelsplitter hinzugeben.

Alles gut verrühren und mit etwas Zimt und Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Koriander unterheben.

Verena Schiller am 01. März 2021

Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

80 g Wildkräutersalat	2 braune Champignons	5 Kirschtomaten
4 Radieschen	1 gelbe Snackpaprika	1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe	10 ml Aceto Balsamico	10 ml Himbeeressig
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Wildblütenhonig	2 Zweige glatte Petersilie
20 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Champignons und Radieschen putzen, in feine Scheiben schneiden und zum Salat geben. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in Streifen schneiden und ebenfalls zum Salat geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schalotte, Knoblauch, 1 Teelöffel Petersilie, Aceto Balsamico, Himbeeressig, Senf, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und 40 ml Wasser in einen Schüttelbecher geben und eine Vinaigrette herstellen. Vinaigrette über den Salat geben und von Hand vermischen.

Tomaten halbieren und pro Portion 5 Tomatenhälften auf den Salat geben.

Stefan Hagemeister am 11. Januar 2021

Couscous-Salat

Für zwei Personen

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

Bulgur-Salat

Für zwei Personen:

1 Packung Bulgur	1 rote Paprika	1 Schlangengurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
30 g kalte Butter	3 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und fein hacken. Tomatenmark kurz anbraten und Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Paprika und Gurke auch zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Bulgur und Butter mischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie über den Bulgur streuen.

Jörg Brennhöfer am 16. Juni 2020

Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

300 g Rispen Tomaten	1 mittelreife Mango	1 kleine rote Peperoni
1 Limette	4 Zweige Koriander	2 EL Pflanzenöl

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Achim Waldek am 17. Februar 2020

Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

1/4 Rotkohl	1/2 Granatapfel	1/2 Bund glatte Petersilie
6 Walnusskerne	1 EL Walnussöl	1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Rotkohl in feine Streifen hobeln, salzen und mit einem Handschuh kräftig kneten. Walnüsse grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Granatapfelkerne auslösen und zum Rotkohl geben. Mit beiden Ölen, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse unter den Salat heben und mit Petersilie abschmecken.

Sarah Bokop am 03. Dezember 2019

Rote-Bete-Kohlrabi-Salat

Für zwei Personen

2 rohe Rote Beten	1 Kohlrabi	1 Glas Nopales-Kaktusblätter
8 Orangen	1 Knoblauchzehe	2 Limetten
200 g geröstete und gesalzene Salz	Erdnüsse Pfeffer	2 TL Ancho-Chili in Stückchen

Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein hacken. Orangen und Limetten halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Orangensaft, Limettensaft, Erdnüsse und Chiliflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kaktusblätter mit reichlich Wasser abspülen und in Streifen schneiden. Rote Beten und Kohlrabi schälen und ebenfalls würfeln. Kaktusblätter, Rote Bete und Kohlrabi mit in die Marinade geben und alles gut vermengen. Abschließend alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diego Serratos am 03. Dezember 2019

Flusskrebs-Papaya-Salat, Stracciatella-Eis mit Mango-Soße

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Flusskrebsfleisch	½ kleine Papaya	1 Stange Staudensellerie
1 rote Peperoni	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Limette
1 EL Weißweinessig	3 Zweige Koriander	1 Beet rote Kresse
Salz	Pfeffer	

Für das Stracciatella-Eis:

250 g Quark	200 ml Sahne	6 Schokoküsse
250 g Blockschokolade	1 EL Zucker	

Für die Mangosauce:

200 g Mango (TK-Ware)	1 Limette	100 ml Orangensaft
50 ml Cognac	10 ml Orangenlikör	1 Vanilleschote
1 EL Zucker		

Für die Sangria:

50 g Himbeeren	50 g Heidelbeeren	50 g kernlose Weintrauben
1 Orange	100 ml Orangenlikör	100 ml Weißwein
100 ml Ananassaft	100 ml Zitronenlimonade	100 ml trockener Sekt
10 Eiszwürfel		

Für den Flusskrebs-Papaya-Salat: Das Krebsfleisch fein hacken. Papaya schälen, halbieren und entkernen.

In kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken.

Krebsfleisch, Papaya, Zwiebel, Knoblauch, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Chili und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Limette halbieren und Saft auspressen, dann den Salat damit abschmecken, ebenfalls mit Weißweinessig. Kurz vor dem servieren mit Kresse garnieren.

Für das Stracciatella-Eis: Schokoküsse vom Boden schneiden, dann mit Sahne, Quark und Zucker zu einer glatten Creme verrühren. Schokolade hacken und unter die Creme heben. Die Masse in die Eismaschine füllen und ca. 15 Minuten cremig gefrieren lassen.

Für die Mangosauce: Mango antauen lassen. Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Zucker zusammen mit dem Vanillemark in einer Pfanne karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen. Mango und Orangenlikör hinzugeben und alles einköcheln lassen. Cognac zugeben und flambieren. Anschließend alles zu einer feinen Sauce pürieren. Mit etwas Limettenabrieb und -saft abschmecken. Von dieser Sauce 1 EL unter den Papaya-Salat rühren.

Für die Sangria: Orange schälen und filetieren. Himbeeren, Heidelbeeren und Weintrauben putzen und zusammen mit den Orangenfilets in Orangenlikör in einem Glas marinieren. Kurz vor dem Servieren mit Weißwein, Ananassaft, Zitronenlimonade und Sekt aufgießen und Eiszwürfel hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvi Wilden am 31. Oktober 2019

Sommer-Salat mit Wildkräutern, Hähnchen-Streifen, Spargel

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g gemischter Wildkräutersalat	50 g Rucola	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
10 Kirschtomaten	1 EL Radieschen-Sprossen	6 Himbeeren
6 Brombeeren	4 Erdbeeren	

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à 180 g	1 Knoblauchzehe	1 rote Chili
2 Zitronen, Saft	2 EL Olivenöl	

Für das Dressing:

2 EL süßer Senf	100 ml dunkler Balsamico	1 EL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	4 EL Pankobrösel	2 Eier
4 EL Mehl	4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse grob auskratzen. Die Tomaten waschen, trocknen und vierteln. Den Salat waschen, trockenschleudern und mischen.

Die Beeren waschen, trocknen und halbieren.

Für die Hähnchenbrust:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. In einer Schüssel das Fleisch mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Für das Dressing:

Die Komponenten für das Dressing in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln.

Alle Komponenten des Salates, außer den Beeren, mit dem Dressing marinieren.

Kennen Sie das auch? Mal ist das Salatdressing zu sauer, mal zu süß, mal zu bitter. Mein Tipp: Probieren Sie Ihre angerührte Vinaigrette immer mit einem Salatblatt oder auf dem Hauptbestand Ihres Salates.

So können Sie viel besser abschätzen, ob das Dressing den gewünschten Effekt erzielt.

Für den Spargel:

Den Spargel im unteren Drittel schälen.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spargelstangen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

Den Spargel in reichlich Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Schumann am 19. Juni 2019

Caesar-Salat im Parmesan-Körbchen, Maishähnchen, Croûtons

Für zwei Personen

Für das Parmesankörbchen:	75 g Parmesankäse	
Für den Salat:	300 g Romanasalat	20 g Parmesan
Für das Dressing:	2 Eier, Eigelb	3 Anchovis
1 TL Akazienhonig	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
2 TL Dijon-Senf	100 ml Rapsöl	50 g Parmesan
Für die Croûtons:	2 EL Pinienkerne	2 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter	Salz	
Für die Hähnchenbrust:	200 g Maishähnchenbrust	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Parmesankörbchen: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Je zwei Kreise auf jedem Bogen Parmesan ausstreuen und leicht andrücken. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und Parmesantaler sofort mittig auf je eine umgedrehte Schüssel legen.

Für den Salat: Den Romanasalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel anrichten.

Den Parmesan auf einer Vierkantreibe in feine Plättchen hobeln.

Für das Dressing: Die Zutaten für das Dressing sollten alle Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise besser gelingt.

Das Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer gut verrühren. Nach und nach das Öl zugeben und ständig weiterrühren.

Wenn die Mischung emulgiert ist und eine cremige Mayonnaise entstanden ist, Anchovis, Honig und Knoblauch zugeben und mit dem Stabmixer glatt rühren. Etwa 6 EL geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben.

Einen Masterplan für die perfekte Konsistenz eines Dressings gibt es vermutlich nicht. Beim Caesar Salad darf es ruhig ein cremiges Dressing sein, dann weichen die Salatblätter nicht zu schnell durch und die Inhaltsstoffe bleiben auf der Zunge sehr gut wahrnehmbar.

Für die Croûtons: In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne rösten. Herausnehmen und beiseitelegen.

Die Rinde vom Toast abschneiden. Die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel in das heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig braun sind.

Dabei die Pfanne immer wieder schwenken oder die Croûtons mit einem Löffel umrühren. Die fertigen Croûtons aus der Pfanne nehmen und sie auf etwas Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend mit etwas Salz würzen.

Für die Hähnchenbrust: Maishähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit edelsüßem Paprikapulver würzen und durchmischen.

In einer Grillpfanne das Öl erhitzen und die Maishähnchenbrust kurz scharf anbraten, danach die Temperatur runter schalten. Bei mittlerer Hitze die Hühnerbrustfiletstreifen saftig zu Ende braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 19. Juni 2019

Salat von Fenchel und Steinbutt mit Grapefruit

Für zwei Personen

Für den Steinbutt:

2 Steinbuttfilets á 100 g 2 rosa Grapefruits 1 Zitrone, 1 EL Saft
2 EL Nussöl

Für die gerösteten Pumpernickel:

2 Scheiben Pumpernickel $\frac{1}{4}$ TL Zucker 2 TL Reissig
1 TL Butter Meersalz

Für den Schinken:

2 Sch. Pata-Negra-Schinken

Für den Fenchelsalat:

1 Fenchel mit Grün 1 rosa Grapefruit 4 EL Traubenkernöl
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen $\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel 1 Limette, Saft
10 ml Absinth Salz

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill Meersalzflocken Pfeffer

Für den Steinbutt:

Steinbuttfilets in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in Nussöl von allen Seiten anbraten. Grapefruitsaft dazugeben, den Fisch kurz ziehen lassen und aus der Pfanne nehmen. Den Sud aus der Pfanne zur Seite stellen.

Eine Grapefruit filetieren und die Filets in Stücke schneiden. Die andere Frucht halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Für die gerösteten Pumpernickel:

Die Pumpernickel-Scheiben von Hand fein zerreiben. In wenig Butter und etwas Zucker in der Pfanne leicht knusprig braten.

Mit Reissig und Meersalz abschmecken.

Für den Schinken:

Den Schinken zwischen zwei Blättern Backpapier in einer Pfanne knusprig garen, dann in längliche Dreiecke schneiden.

Für den Fenchelsalat:

Den Fenchel waschen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen, den Kümmel, das Salz und den Saft der Limette hinzugeben. Ein paar Spritzer Absinth hinzugeben, gut mischen und ziehen lassen. Nach 10 Minuten das Traubenkernöl hinzugeben und gut durchmischen. Mit dem Pfeffer abschmecken und nach Bedarf nochmals nachsalzen. Die Grapefruit filetieren, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Steinbutt mit Meersalz würzen, mit den Schinkendreiecken und Grapefruitstücken arrangieren. Mit dem Sud nappieren, den schwarzen Pfeffer aufstreuen und mit etwas Dill garnieren. Die gerösteten Pumpernickel rundherum verteilen.

Mark Christen am 19. Juni 2019

Glasnudel-Salat mit Garnelen, Zitronengras und Sesamöl

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g breite Glasnudeln	2 Stängel Zitronengras	1 mittelreife Mango
2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 kleine rote Chili	75 g Zuckerschoten	1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 Limetten, davon der Saft	1 Bund Koriander	1 EL brauner Zucker
3 EL geröstetes Sesamöl	Meersalz	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 kleine getrock. Chili
1 Limette, Saft, Zesten	2 EL Agavendicksaft	3 EL geröstetes Sesamöl
Meersalz		

Für die Nudeln:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses fein schälen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schälen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Chili, Zitronengras und Ingwer anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln zugeben, danach die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten und die Karottenstreifen. Salz zugeben, Zucker einstreuen, mit Limettensaft ablöschen, kurz karamellisieren lassen und vom Herd ziehen. Die Glasnudeln abgießen, mit dem Gemüse vermengen, Koriander untermischen und beiseite stellen.

Das Dressing für Ihren Nudelsalat dürfen Sie ruhig etwas überwürzen, da die Nudeln recht viel Würze, Schärfe und Aromen aus dem Dressing saugen.

Für die Garnelen:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Sesamöl und Chili erhitzen, Garnelen scharf anbraten, Knoblauch und Meersalz zugeben, mit Limettensaft ablöschen und mit Agavendicksaft karamellisieren.

Die Garnelen auf dem Salat anrichten, mit Koriander und Limettenzesten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Golz am 19. Juni 2019

Champignon-Salat

Für zwei Personen

150 g Champignons	1 Zitrone	1 Chillischote
1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Champignons putzen.

Gesalzenes Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. Die Champignons mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Lorbeerblatt ca. 5 min. blanchieren. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Chili halbieren, eine Hälfte putzen und fein hacken. Die Blättchen von Thymian, Rosmarin, Oregano, Minze und Petersilie zupfen und grob hacken.

Die Pilze zusammen mit Chili und Kräutern in eine Schüssel geben, vermengen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich bis zum Verzehr ziehen lassen.

Sven Koch am 05. Juni 2019

Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Rotkohlsalat:

$\frac{1}{2}$ Rotkohl	2 Navel-Orangen	3 Lauchzwiebeln
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	6 Zweige Minze	3 EL getr. Cranberrys

Für das Dressing:

1 Orange, Saft	3 EL Rapsöl	2 EL Rotweinessig
2 EL weißer Balsamico	Meersalz	Pfeffer

Für den Rotkohlsalat: Den Rotkohl waschen, einige Blätter abnehmen und beiseite legen. Mit dem Gemüsehobel den Kohl in dünne Streifen schneiden. Die Rotkohlblätter auf dem Grill grillen. Die Blätter auch in Streifen schneiden.

Die Orangen vorsichtig filetieren und etwas Saft auffangen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Cranberrys grob zerhacken.

Den gehobelten Kohl, Orangen, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Minze und Cranberrys in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing: Aus Orangensaft, Essig, Balsamico und Öl ein cremiges Dressing anrühren und dieses mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rotkohlsalat vermischen.

Dietmar Kraus am 29. Mai 2019

Tomaten-Salat

Für zwei Personen

400 g reife rote Fleischtomaten	0,5 rote Zwiebel	1 eingelegte Zitrone
2 EL Olivenöl	1 unbehandelte Zitrone	1 TL Paprikapulver rosenscharf
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 Bund Minze
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Tomaten schälen, halbieren, von Kernen befreien und würfeln.

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der eingelegten Zitrone unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den Tomaten mischen.

Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel Öl, einen Teelöffel Zitronensaft und Paprikapulver zu einem Dressing aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dressing über die Tomaten geben und ziehen lassen. Petersilie, Minze, Basilikum und Koriander abrausen, trocken wedel und klein hacken. Tomaten kurz vor dem Servieren mit den Kräutern vermengen.

Maria Spallek am 23. Oktober 2018

Kartoffel-Apfel-Avocado-Salat, Dorade, Erdbeer-Smoothie

Für zwei Personen

Für den Salat:

6 vorw. festk. Kartoffeln	2 säuerliche Äpfel	1 reife Avocado
1 rote Chili	2 Chicorée	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft	250 ml Sonnenblumenöl
125 g Sahnejoghurt	1 Zitrone	1 TL Senf
1 Ei	1 TL Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

2 Doradenfilets à 200 g	1 Zitrone, Abrieb	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Dill	4 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Smoothie:

250 g Erdbeeren	150 ml roter Traubensaft	1 Zitrone
200 ml Ingwerwasser		

Für den Salat:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Limette und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ei, etwas Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist. Sahnejoghurt und Chili hinzugeben. Mit dem Pürierstab verrühren.

Den Chicorée vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Ebenso die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Apfel, Avocado, der Mayonnaise, Zucker, Salz und Pfeffer vorsichtig verrühren.

Für den Fisch:

Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin in eine Pfanne. Das Doradenfilet von der Hautseite aus anbraten.

Den Fisch mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und Dill garnieren.

Für den Smoothie:

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und in den Kühlschrank stellen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Ingwerwasser und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und mit den Erdbeeren fein aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Werner am 28. August 2018

Tomaten-Salat

Für zwei Personen

100 g gelbe Kirschtomaten	100 g rote Kirschtomaten	70g Rucola
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zitrone	1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne	1 EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
1 TL Weißweinessig	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
4 Salbeiblätter	1 Prise gemahlener Piment	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Einen keinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Zitrone in 2 mm dicke Scheiben schneiden, von Kernen befreien und 2 min blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel legen. Petersilie, Minze und Salbei abrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Den Salbei, $\frac{1}{2}$ EL Öl, eine Prise Salz und Zucker zu den Zitronen geben und vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfelkerne, Sirup, Öl, Essig und Kräuter vermengen, Pinienkerne hinzugeben. Rucola waschen, trocken schleudern und ebenfalls hinzufügen. Tomaten waschen, halbieren, Zwiebel abziehen und hacken und beides zusammen mit den Zitronenscheiben untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lea Munz am 16. April 2018

Fruchtiger Spargel-Salat mit Quinoa, warmer Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

100 g weißer Quinoa	250 g grüner Spargel	1 Lauchzwiebel
1 Nektarine	1 reife Feige	2 EL Cashewkerne
2 EL Limettensaft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenkäse	1 TL Honig	1 EL Olivenöl
------------------	------------	---------------

Für den Spargelsalat:

Quinoa abspülen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser und Salz aufkochen. Quinoa einrühren und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, sodass das Wasser aufgesogen wird. Dabei ab und zu umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Limettensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben verrühren. 2 EL Olivenöl darunterschlagen. Vinaigrette und Quinoa mischen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen quer halbieren bzw. vierteln. Cashewkerne in einer Pfanne rösten. Cashewkerne heraus nehmen und den Spargel in der Pfanne mit neuem Öl braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nektarine schälen. Feige und Nektarine halbieren und in Spalten schneiden.

Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles mit dem Quinoa und Spargel zusammen vermischen.

Für den Ziegenkäse:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ziegenkäse mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 5-8 Minuten im Ofen backen. Währenddessen 1 TL Honig erhitzen und über den Käse geben.

Fruchtiger Spargelsalat mit Quinoa und warmem Ziegenkäse auf Tellern

Patrick Breckner am 11. April 2018

Rohkost-Salat mit Orange

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Orange	50 ml Orangendirektsaft
1 Schalotte	2 EL Walnüsse	1 EL Butter
40 ml helle Sojasauce	50 ml Walnussöl	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnusskerne im Ofen etwa 10 Minuten hellbraun rösten und grob zerstoßen. Die Orange schalen und die Filets herauslösen. Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die größeren Röschen hauchdünn mit einem V-Hobel hobeln und die kleineren in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter hellbraun braten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Orangensaft, fein gehackten Schalotte, Sojasauce, Zucker, Walnuss- und Rapsöl zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über den Blumenkohl geben und mit Orangenfilets und Walnüssen garnieren.

Patrick Czarzynski am 20. März 2018

Linsen-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Garnelen	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl, Salz
------------	-----------------	---------------------

Für den Salat:

50 g grüne Linsen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ kleiner roter Apfel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwerknolle
3 Minzblätter	3 EL Weißweinessig	2 EL Grenadinesirup
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Linsen abspülen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, trocken tupfen und in 4 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden, beiseitelegen und die restliche Gurke längs vierteln, entkernen und klein würfeln. Apfel schneiden, entkernen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Minzblätter fein hacken.

Für das Dressing Essig, Grenadinesirup, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren, Olivenöl darunter schlagen.

Linsen, Äpfel, Gurken in eine große Schüssel geben und mit Dressing beträufeln. Vorsichtig durchmischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roger Ruch am 23. Januar 2018

Salat mit Büffelmozzarella, Mango und Röstbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 reife Mangos 2 Kugeln Büffelmozzarella 200 g Parmaschinken
¼ Bund Basilikum

Für das Dressing:

1 Zitrone, 3 TL Saft 1 TL Honig 6 EL Olivenöl
Meersalz Pfeffer

Für das Röstbrot:

200 g Landbrot 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian
1 EL Butter 4 EL Olivenöl Salz

Für den Salat:

Die Mango halbieren, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in fingerdicke Streifen schneiden.

Einen der Büffelmozzarella in grobe Würfel schneiden. Den Mozzarella mit Mangostreifen mit dem Parmaschinken umwickeln und mit ganzen Mozzarella auf einer Platte anrichten.

Für das Dressing:

Aus Zitronensaft und -abrieb, Honig, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ein cremiges Dressing anrühren.

Für das Röstbrot:

Das Brot mit einer Brotschneidemaschine etwa 1 mm dick aufschneiden. Brot in einer Pfanne mit Olivenöl und aufschäumender Butter, Thymian und Rosmarin von beiden Seiten je 2 Minuten kross anrösten. Den Salat auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen und mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Susann Atwell am 19. Dezember 2017

Linsen-Salat

Für zwei Personen

150 g Beluga-Linsen 1 Zwiebel 1 Karotte
¼ Knolle Sellerie ¼ Stange Lauch 2 EL flüssiger Honig
1 EL mittelsch. Dijon-Senf 2 EL Weißweinessig 2 EL Rotweinessig
1 Msp. gemahlener Zimt 10 EL Olivenöl ¼ Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 25 Minuten gar kochen und abgießen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Karotte, Knollensellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Linsen geben.

Für die Vinaigrette Honig, Senf, Essig, Olivenöl und Zimt mit Salz und Pfeffer eine cremig anrühren und diese zum Linsensalat geben.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter den Linsensalat heben.

Gottfried Mühling am 20. November 2017

Waldorf-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone (Saft)	3 Eier	140 ml neutrales Pflanzenöl
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz

Für das Waldorfsalat-Dressing:

2 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Senf	50 ml Orangensaft
30 ml Rapsöl	20 ml Walnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Orange	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Waldorfsalat:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Stange Staudensellerie	3 säuerliche Äpfel
50 g Walnusskerne	2 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer in die Höhe ziehen. Unter Rühren das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben.

Für das Waldorfsalat-Dressing:

Essig, Senf, Orangensaft mit Salz und Zucker verrühren, dann die beiden Ölsorten unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht.

2 EL von der zuvor zubereiteten Mayonnaise unterarbeiten und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben. Ebenso unterrühren.

Für den Waldorfsalat:

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Nüsse darin wenden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Stück geöltes Alufolie legen. Die Hälfte der karamellisierten Nüsse hacken und für die Garnitur beiseitestellen.

Den Staudensellerie schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenso grob raspeln.

Stangensellerie waschen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden.

Sellerie, Apfel, Staudensellerie und die gehackten Nüsse in eine Schüssel geben und mit dem zuvor zubereiteten Dressing vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Elisabeth Trentin am 30. Oktober 2017

Salat aus Kaiserschoten, Queller, Flusskrebse, Eis, Chip

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	50 ml Sahne
50 ml Cognac	150 ml Weißwein	300 ml Krustentierfond
$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
Mehlbutter	1 EL Butter	1 Prise Kokosblütenzucker
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Für das Avocado-Wasabi-Eis:

1 große Avocado	2 Limetten (Saft, Abrieb)	50 ml Kokosdrink
2 TL Limonenöl	2 $\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	3 TL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Kaiserschoten	40 g Queller	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Papaya	25 g Pinienkerne	1 TL Butter
100 ml Gemüsefond	1 EL weißer Balsamico	1 TL Agavendicksaft
1 TL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund frische Minze
1 Prise Chilipulver	1 Prise Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

Für die Flusskrebse:

5 ausgel. Flusskrebsschwänze	2 Zehen Knoblauch	2 TL Butter
1 Zweig Thymian	Salz	

Für die Sauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter mit dem Kokosblütenzucker anschwitzen. Mit Cognac, Weißwein und Krustentierfond ablöschen. Den weißen Pfeffer, die Koriandersamen und die Senfkörner in einem Mörser zerkleinern und dazugeben und reduzieren lassen.

Die Sahne hinzugeben und die Sauce weiter köcheln lassen. Anschließend mit Mehl und Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Den Parmesan in einem Kreis auf das Backpapier reiben und für 5 bis 7 Minuten goldbraun backen.

Für das Avocado-Wasabi-Eis:

Avocado schälen und das Fleisch herausholen. Die Limetten waschen, die Schale abreiben, halbieren, auspressen und den Saft zu der Avocado geben. Limonenöl, Wasabipaste, Kokosdrink, Agavendicksaft dazugeben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Eismaschine geben.

Für den Salat:

Die Kaiserschoten waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Queller putzen und trocknen. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Die Kaiserschoten und den Queller mit der Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und dämpfen. Nach ca. 6 Minuten in einen Gefrierbeutel geben und in Eiswasser abschrecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Die Papaya schälen, in Würfel schneiden und mit Koriander, Minze, Agavendicksaft, Balsamico und Sesamöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kokosblütenzucker würzen.

Am Ende die Schoten und den Queller untermischen.

Für die Flusskrebse:

Die Flusskrebsschwänze waschen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Flusskrebse in der Pfanne braten und mit Salz abschmecken.

Salat aus Kaiserschoten, Queller und Flusskrebsen mit Avocado-Wasabi- Eis und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 24. Oktober 2017

Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	4 cm Ingwer	2 Radieschen
5 getr. Öl-Tomaten	1 Lauchzwiebel	1 Schote Chili
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	6 Orangen (Filet, Saft)
20 g Cashewkerne	2 TL Sesamöl	1 Bund Koriander
3 Wachholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Senfkörner
1 Prise Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Demi-glace:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ rote Schote Chili	150 ml Apfelsaft
1 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	

Für den Hähnchen-Spieß:

1 Hähnchenbrust à 180 g	Butterschmalz
-------------------------	---------------

Für den Couscous-Salat:

Die Wachholderbeeren, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend im Mörser fein zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

5 Orangen auspressen und den Orangensaft, Ingwer, Chili und Knoblauch in einen Topf geben, erhitzen und die gemörserten Gewürze dazugeben. Eine Orange filetieren und zum Schluss auf den Salat legen. Den Couscous hinein rieseln und ohne Hitze quellen lassen.

Die Lauchzwiebel und Radieschen waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Lauchzwiebel, Radieschen, Granatapfelkerne, Koriander, Curry und getrocknete Tomaten mit Sesamöl und Couscous vermengen.

Cashewkerne kleinhacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Demi-glace:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Knoblauch und Chili mit Apfelsaft und Ahornsirup in einen Topf geben und einkochen. Abschließend mit etwas Speisestärke und Wasser sämig abbinden.

Für den Hähnchen-Spieß:

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, längs halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und plattieren. Das plattierte Fleisch auf einen Bambusspieß längs aufspießen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten scharf anbraten. Den Hähnchen-Spieß aus der Pfanne nehmen, großzügig mit der Demi-glace bestreichen und im Ofen weiter garen. Zwischendurch erneut mit der Sauce besteichen, sodass diese intensiv und zähflüssig wird.

Couscous-Salat mit Orangenfilets und glasiertem Hähnchen-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 24. Oktober 2017

Chicorée-Salat mit Roter-Bete, Tatin, Entenbrust-Filet

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust à 250 g 1 TL Piment-d'Espelette 1 TL Kubeben-Pfeffer
Salz

Für den Chicorée Salat:

2 Chicorée 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Apfel (Gala) 10 g Walnusskerne 50 g junger Gouda

Für die Mayonnaise:

1 Ei 100 ml Sonnenblumenöl 1 EL Dijonsenf
Salz Pfeffer

Für das Dressing:

1 EL Mayonnaise 1 EL Weißweinessig 1 EL Walnussöl
Salz Pfeffer

Für Chicorée-Tatin:

1 Blatt Blätterteig 1 Chicorée $\frac{1}{2}$ Zitrone (Abrieb)
20 g Butter 3 EL Puderzucker Meersalz

Für die Rote Bete:

2 vorgek, Rote-Bete 1 EL Himbeeressig 1 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. In einer Pfanne von beiden Seiten für ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und mit einem Thermometer in den Backofen legen. Bei einer Kerntemperatur von 57 Grad das Fleisch aus dem Ofen nehmen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée Salat:

Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Den Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Apfel Waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und mit dem Saft den Apfel beträufeln. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Chicorée, Schalotten, Apfel, Walnüsse, Gouda und das selbstgemachte Dressing in eine Schüssel geben und vermengen.

Für die Mayonnaise:

Das Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Mayonnaise verarbeiten. Das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter rühren dazugeben. Die Mayonnaise, Weißweinessig und Walnussöl in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit Puderzucker bestreuen und 2 kleine Stücke Butter darin verteilen. Den Chicorée waschen, den Strunk entfernen, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und auf die Butter legen. Den Blätterteig ausrollen, 2 Runde Scheiben ausstechen und auf den Chicorée legen. Die feuerfeste Form mit Chicorée und Blätterteig in den Ofen geben und für 12 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen, die Zitrone waschen und reiben und das Chicorée-Tatin mit Zitronenabrieb und Meersalz abschmecken.

Für die Rote Bete: Die Rote Bete abbrausen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Himbeeressig, Olivenöl, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren und die Rote Bete darin marinieren.

Chicorée-Salat nach Waldorf Art mit marinierter Rote-Bete und Chicorée- Tatin mit Entenbrust-Filet auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 24. Oktober 2017

Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen

Für zwei Personen

Für Salat:

2 schlanke Auberginen	2 Zehen Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln
1 cm Ingwer	150 g Johannisbeeren	1 Burrata
2 EL Mirin	2 EL Reissessig	2 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	Sonnenblumenöl
1 TL Salz		

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

1 Zitrone (Saft)	3 EL Griechischen Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl
1 EL Sesampaste	Salz	

Für das Körbchen:

1 Blatt Filoteig	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelkörner	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ Zucker	1 Prise grobes Salz	

Für das Cassis-Balsamico:

200 ml roter Johannisbeersaft	200 ml Balsamico	1 Sternanis
1 cm Ingwer	100 g brauner Zucker	

Für den Auberginen-Johannisbeer-Salat:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen, halbieren, längs vierteln und kreuzförmig einritzen. Ölen und salzen und für 30 Minuten im Ofen garen. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden entfernen und ebenso klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mirin, Reissessig, Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup mit in die Pfanne geben und reduzieren lassen. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, schälen und kleinhacken. Die Beeren waschen, mit Aubergine und Sesam-Joghurt-Sauce (Zubereitung siehe unten) vermischen und mit Salz abschmecken. Den Burrata leicht aufreißen und mit dem Cassis-Balsamico (Zubereitung siehe unten) beträufeln.

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft mit Joghurt, Sesamöl und Sesampaste in eine Schale geben und vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für das Körbchen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Schwarzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Zucker und grobes Salz darin anrösten. Den Filoteig mit der Gewürz-Butter bestreichen, zusammenfalten und über einer kleinen Schale, für ca. 10 Minuten, zu einem Körbchen backen lassen.

Für das Cassis-Balsamico:

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Johannisbeersaft mit Balsamico, Ingwer, Sternanis und braunem Zucker in einen Topf geben und einkochen lassen.

Auberginen-Johannisbeer-Salat im Gewürzchip-Körbchen mit Burrata, Sesam-Joghurt-Sauce und Cassis-Balsamico anrichten und servieren.

Janina Lindemann am 24. Oktober 2017

Bauern-Salat, Kartoffeln, Speck, Pilze, Kalb-Wurst-Salat

Für zwei Personen

Für den Bauernsalat:

100 g luftgetr. Bauchspeck	1 festk. Kartoffel	1 Salatmix
6 Radieschen	100 g Pfifferlinge	1 Zehe Knoblauch
50 ml Apfelessig	100 ml Sonnenblumenöl	1 TL scharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	1 Bund Schnittlauch	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Kalbswurstsalat:

200 g Lyoner Kalbswurst	6 gelbe, rote Cocktailtomaten	1 rote und gelbe Paprika
1 Bund Radieschen	1 Bund Frühlingszwiebel	1 Zehe Knoblauch
100 g Bergkäse	50 ml Apfelessig	50 ml Sonnenblumenöl
1 TL scharfer Senf	1 TL flüssiger Honig	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Fenchel-Brot:

2 EL Fenchelsamen	200 g glattes Mehl	200 ml Mineralwasser
1 TL Backpulver	2 EL Grobes Bäckersalz	

Für die Garnitur:

1 Kästchen Kresse

Für den Bauernsalat:

Die Kartoffel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten. Pfifferlinge putzen, Speckscheiben würfeln. Beides mit in die Pfanne geben.

Salate waschen, trocken schleudern und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Radieschen waschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dem Honig, Essig, Sonnenblumenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Den Salat in eine Schüssel geben und mit der Marinade mischen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kartoffeln, Speck und Pfifferlinge sowie frischen Schnittlauch darüber streuen.

Für den Kalbswurstsalat:

Die Wurst und den Käse in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebel abbrausen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Tomaten, Radieschen und Paprika abbrausen und trocken tupfen. Tomaten halbieren und Paprika in kleine Rauten schneiden. Radieschen in Längsstreifen schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken.

Aus dem Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Honig und Senf eine Marinade vermengen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Die geschnittenen Zutaten mit der Marinade mischen und frische Petersilie darüber geben.

Für das Fenchel-Brot:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Fenchelsamen in einer Pfanne rösten. Das Mehl mit Mineralwasser, Salz, einigen Fenchelsamen und wenig Backpulver zu einem Teig kneten und kurz ruhen lassen. In Form bringen, mit Fenchelsamen und Bäckersalz bestreuen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Lauwarmer Bauernsalat mit gerösteten Kartoffeln, Speck, Pfifferlingen und Kalbswurstsalat mit selbstgebackenem Fenchel-Brot mit Kresse garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Krottendorfer am 24. Oktober 2017

Griechischer Salat mit Feta-Mousse und Röst-Olivenbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	50 g Cocktailtomaten mit Rispe
50 g gelbe Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
2 Mini-Gurken	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
25 g Kalamata-Oliven	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mousse:

100 g Feta	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	20 ml Milch
15 g Sahne	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

$\frac{1}{4}$ Ciabatta mit Oliven

Für den Salat:

Kopfsalat und Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und auf dem Teller verteilen.

Tomaten waschen, Stilansätze herausschneiden und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Gurken waschen, trocknen und mit einem Sparschäler in dünne, lange Scheiben schneiden. Paprika, Gurke und Zwiebeln auf den Tomaten verteilen, darüber Oliven verteilen.

Für das Dressing Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Zucker und Salz verquirlen. Knoblauchzehe abziehen, durch eine Presse drücken und zum Dressing geben. Den Schnittlauch abbrausen und trocken wedeln, zu kleinen Röllchen schneiden und zum Dressing geben. Dressing auf dem Salat verteilen.

Für die Mousse:

Den Feta mit Milch, Sahne und Texturgeber in einem hohen Becher mit dem Stabmixer cremig pürieren. Rapsöl, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Creme in einen Sahnesyphon füllen, zwei CO₂-Kapseln eindrehen und im Kühlschrank lagern.

Für das Brot:

Das Brot in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl beidseitig anrösten.

Den griechischen Salat mit Feta-Mousse und geröstetem Olivenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Magdalena Brzeska am 17. Oktober 2017

Hähnchen-Salat, Spinat, rote Trauben, Joghurt-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Babyblattspinat	1 Fenchelknolle	10 Cherry Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	10 rote Trauben	20 g Pinienkerne
20 g Sonnenblumenkerne	Salz	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 180 g	Olivenöl	Salz
--------------------------	----------	------

Für das Dressing:

1 Limette	200 g griech. Joghurt	grobes Himalayasalz
-----------	-----------------------	---------------------

Für den Salat:

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und die langen Stiele entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, von den Enden befreien und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Fenchel ebenso waschen, halbieren, den Strunk entfernen und klein schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen, abziehen und halbieren. Blattspinat, Fenchel, Tomaten und Frühlingszwiebel mit dem Dressing in eine Salatschüssel geben und vermengen. Mit Salz abschmecken. Die Pinienkerne und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit den Trauben über den Salat geben.

Für das Hähnchen:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und für 12 Minuten in den Ofen geben. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Für das Dressing:

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den griechischen Joghurt in eine Schale geben, mit dem Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Hähnchen-Salat mit Spinat, roten Trauben und Joghurt-Dressing auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Kraft am 10. Oktober 2017

Belugalinsen-Salat mit Lachs und Meerrettich-Schmand

Für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Belugalinsen	1 Frühlingszwiebel	1 rote milde Peperoni
1 Apfel (Granny Smith)	2 Zweige Liebstöckel	1 EL Olivenöl
1 EL dunkler Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 160 g	3 EL Akazienhonig	2 Zweige Thymian
1 EL Mehl	2 EL Butter	2 EL Öl
1 TL mildes Chilisalz, zum, Braten	Pfeffer	

Für den Meerrettich-Schmand:

150 g Schmand	1 EL Sahne-Meerrettich	2 Zweige Dill
Salz		

Für die Garnitur:

Rote-Bete-Sprossen	4 essbare Blüten
--------------------	------------------

Für den Salat:

Linsen in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Peperoni in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel putzen, ebenso in dünne Ringe schneiden. Liebstöckel abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel klein würfeln. Frühlingszwiebelringe, Peperoni, Linsen, Liebstöckel und Apfelwürfel mit Öl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lachs:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Honig, mildes Chilisalz und Pfeffer verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen und mit der Marinade einreiben.

Das Öl mit der Butter erhitzen und den Fisch mit dem Thymian auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Ca. 1 weitere Minute auf der Oberseite goldbraun anbraten.

Für den Meerrettich-Schmand:

Dill abbrausen, trockenwedeln, Fähnchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Schmand mit Sahne-Meerrettich glatt rühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sprossen waschen und trocken schleudern.

Belugalinsen-Salat mit gebratenem Lachs und Meerrettich-Schmand auf Tellern anrichten, Sprossen auf dem Salat verteilen, Blüten dekorativ dazulegen und servieren.

Cornelia Kaufmann am 04. Oktober 2017

Spargel-Salat mit Erdbeer-Vinaigrette

Für zwei Personen

250 g grüner Spargel	10 Erdbeeren	200 g Rucola
10 Macadamianüsse	4 Scheiben Serranoschinken	3 EL Parmesan
3 EL Basilikum-Gewürzöl	2 EL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und abbrausen. In einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Rucola abbrausen und trockenschleudern. Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit dem Rucola vermengen. Macadamianüsse grob hacken und dazugeben. Die Schinkenscheiben halbieren und ebenfalls hinzugeben.

Basilikum-Öl mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz vor dem Servieren über den Spargel-Erdbeer-Salat gießen und mit Parmesan garnieren.

Juanita Kielon am 28. Juni 2017

Pulpo-Salat mit Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für den Salat:

300 g Pulpo	3 Paprika rot, gelb	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
125 g Rucola	1 kleine Wurzel Kren	1 Zitrone, Saft
1 Bund Wildkräuter	1 Bund Petersilie	4 EL Dijon-Senf
4 EL Olivenöl	3 EL Essig	Meersalz, Pfeffer

Für das Brot:

Ciabatta Brot	1 Knolle Knoblauch	3 Tomaten
---------------	--------------------	-----------

Für die Garnitur:

Balsamico-Blätter

Für den Salat:

Pulpo bissfest kochen und dünn aufschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Rucola waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Wildkräuter, Rucola, Petersilie, Dijon Senf und Zitronensaft hineingeben.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Paprika in Streifen schneiden und mit der Zwiebel zu der Wildkräutermischung geben.

Gekochten Pulpo ebenfalls dazu geben, Olivenöl und Essig über den Salat geben. Frischen Kren fein reiben und unter den Salat mengen.

Avocado kleinschneiden, leicht unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für das Brot:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ciabatta Brot in Scheiben schneiden und für ca. 6 Minuten in den Ofen geben. Knoblauch abziehen und das Brot mit dem Knoblauch bestreichen. Die Tomaten klein schneiden, leicht in Olivenöl anbraten und auf das Brot drapieren.

Für die Garnitur:

Pulpo-Salat mit Wildkräuter-Kren und Knoblauchbrot auf den Tellern anrichten und servieren.

Michelle Ditrich am 11. April 2017

Caesar Salad

Für zwei Personen:

2 Romanasalat Herzen	3 Sardellenfilets	2 Knoblauchzehen
200 g Parmesan	1 Ei, Eigelb	250 g Naturjoghurt
1 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl	5 EL trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ altbackenes Ciabatta	$\frac{1}{2}$ frisches Ciabatta	

Den Romanasalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Das Ei trennen und das Eigelb leicht salzen, Weißweinessig angießen und cremig rühren. Sonnenblumenöl unterrühren und zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit dem Naturjoghurt vermischen.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Sardellenfilets wässern und in einer Moulinette mit dem Knoblauch zu einer Paste mixen.

Parmesan fein reiben. Sardellenpaste, Mayo-Masse, Weißwein und Parmesan zu einer Sauce verrühren. Sauce mit den Salatstreifen vermengen.

Altbackenes Ciabatta zu kleinen Croûtons würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin kross anrösten.

Das frische Ciabatta im Ganzen im Ofen bei 100 Grad Ober-/Unterhitze kurz erwärmen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Philipp Teschner am 04. April 2017

Feldsalat-Bouquet

Für zwei Personen

150 g Feldsalat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	2 TL Dijonsenf	20 ml Birnendicksaft
30 ml weißer Balsamico	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Essig, Balsamico, Senf und Birnendicksaft in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und Senf unterrühren. Öl langsam unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Salat waschen, verlesen und trockenschleudern.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Kathrin Kamenz am 27. März 2017

Linsen-Salat

Für zwei Personen

150 g Belugalinsen	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	100 g Honig-Ziegenkäse
$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone (Saft und Abrieb)	1 TL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Möhre schälen und kleinschneiden. Linsen und Möhre in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Linsen aus dem Topf holen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Frühlingszwiebel kleinschneiden.

Linsen, Knoblauch, Möhre und Frühlingszwiebel in der Pfanne schwenken, den Essig, die Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft dazugeben.

Granatapfelkerne aus dem Apfel holen und zusammen mit dem Ziegenkäse hinzugeben. Noch einmal schwenken.

Lars Krämer am 27. März 2017

Index

- Apfel, 1, 3, 5, 12, 16, 17, 23, 31, 40–42, 47, 48, 51, 54, 56
Aubergine, 27, 28, 50
Avocado, 2, 4, 17, 22, 40, 45
- Blumenkohl, 21, 42
Bohnen, 19, 21
Bulgur, 29, 31
- Chicoree, 40, 48
Couscous, 16, 30, 47
- Dill, 12
- Eier, 1, 4, 5, 7, 19, 34, 35, 44
Eisberg, 52
Erbsen, 19, 37
- Fenchel, 11, 15, 27, 29, 36
Fisch, 11, 14, 19, 26
Fleisch, 33
- Geflügel, 7, 16, 34, 35, 47, 48, 53
Granatapfel, 12
Granatapfelsirup, 12
Gurke, 1, 5, 8, 11, 12, 14, 19, 24, 25, 29–31, 34, 42, 52
- Honig, 12
- Innereien, 26
- Käse, 2, 4, 6, 11, 13, 35, 41, 51, 56
Kalb, 51
Kartoffeln, 1, 15, 19, 40, 51
Kohlrabi, 5, 21, 32
Koriander, 12
Kresse, 5, 7, 15, 19, 22, 33, 51
- Lachs, 54
Linsen, 42, 43, 54, 56
- Möhren, 5, 21, 23, 28, 29, 37, 43, 56
Mango, 22, 28, 31, 33, 37, 43
Meeresfrüchte, 33, 45
- Minze, 12
Mozzarella, 43
- Nudeln, 37
- Olivenöl, 12
- Paprika, 4, 11, 19, 22, 28, 30, 31, 37, 52, 55
Petersilie, 12
Pilze, 25, 30, 38, 51
Porree, 28
- Rüben, 23
Radicchio, 15, 16
Radieschen, 5, 7, 12, 17, 19, 21, 23, 30, 34, 47, 51
Reis, 26
Rettich, 5, 23, 54
Rind, 14, 26
Rote-Bete, 1, 5, 32, 48, 54
Rotkraut, 13, 23, 31, 38
Rucola, 10, 19, 24, 28, 34, 41, 55
- Salsa, 16
Schinken, 36, 43, 55
Schoten, 8, 16, 26, 37, 45
Sellerie, 29, 43
Sommer, 21, 34
sonstige, 39, 56
Spargel, 10, 21, 28, 34, 41, 55
Speck, 27, 51
Spinat, 1, 53
Spitzkohl, 26
Staudensellerie, 21, 29, 33, 44
- Walnüsse, 12
Weißkohl, 23
Wild, 5
Wurst, 51
- Zucchini, 23