

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Salat**

**2012-2018**

**144 Rezepte**

---

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

# Inhalt

`Well fit-Salat` mit Ei-Brot und Zitronen-Aioli . . . . .	1
Apfel-Avocado-Salat . . . . .	1
Apfel-Möhren-Salat . . . . .	2
Apfel-Salat . . . . .	2
Arabischer Bulgur-Salat . . . . .	3
Artischocken-Salat mit Johannisbeeren und Ciabatta . . . . .	4
Bananen-Salat mit Limetten-Sahne . . . . .	5
Bauern-Salat mit Fetakäse . . . . .	5
BBQ-Bohnen-Salat . . . . .	5
Blattsalat mit Spargel und Schinken . . . . .	6
Blumenkohl-Salat . . . . .	6
Bohnen-Salat mit Pfifferlingen, Estragon, Gewürz-Tomaten . . . . .	7
Bohnen-Salat . . . . .	8
Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen . . . . .	9
Bratkartoffel-Salat . . . . .	10
Brezen-Salat . . . . .	11
Brot-Salat mit Avocado, Meerrettich, Kresse, Champignons . . . . .	11
Brot-Salat mit krossen Zander-Streifen . . . . .	12
Brot-Salat . . . . .	13
Caesar Salad . . . . .	14
Caesar Salad . . . . .	15
Caesar's Salad . . . . .	16
Caesar-Salat mit Gambas . . . . .	16
Caesars Salad . . . . .	17
Coleslaw - amerikanischer Krautsalat . . . . .	17
Coleslaw . . . . .	18

CousCous-Salat . . . . .	18
Daikon-Kresse-Salat . . . . .	18
Eier-Salat mit Bresaola und Rucola . . . . .	19
Eier-Salat . . . . .	20
Endivien-Salat . . . . .	21
Feld-Salat mit Lamm-Filet . . . . .	21
Feld-Salat mit Mozzarella und Feigen . . . . .	22
Fenchel-Krabben-Salat . . . . .	22
Fenchel-Salat mit Saibling-Tatar . . . . .	23
Fenchel-Salat mit Zitrusfrüchten . . . . .	24
Frühling-Salat mit Calamaretti . . . . .	24
Frisée-Feld-Salat mit Kürbis-Vinaigrette . . . . .	25
Fruchtiger Glasnudel-Salat mit Gambas . . . . .	26
Gegrillte Caprese mit Pesto . . . . .	27
Gekneteter Spitzkohl-Salat . . . . .	27
Geräucherter Kartoffel-Salat . . . . .	28
Gurken-Salat mit Chili-Soße . . . . .	28
Gurken-Salat . . . . .	29
Gurken-Salat . . . . .	29
Hirten-Salat . . . . .	30
Italienischer Chinakohl-Salat . . . . .	30
Julias Quinoa-Salat mit Roter Bete und Ziegenkäse . . . . .	31
Kürbis-Bohnen-Salat . . . . .	31
Karamellierter Fenchel-Salat mit Ricotta-Röllchen . . . . .	32
Karotten-Salat mit handgemachter Pesto . . . . .	32
Kartoffel-Feld-Salat . . . . .	33
Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	33
Kartoffel-Salat Birnen-Bohnen-Speck . . . . .	34
Kartoffel-Salat mit Kapern und Paprika . . . . .	34
Kartoffel-Salat . . . . .	35
Kartoffel-Spinat-Salat mit Wachtel-Ei . . . . .	35
Katharinas Brokkoli-Salat, Orangen-Buttermilch-Dressing . . . . .	35
Klassischer Gurken-Salat . . . . .	36

Klassischer Kartoffel-Salat . . . . .	36
Knackerbsen-Radieschen-Salat . . . . .	36
Kohlrabi-Karotten-Salat . . . . .	37
Kohlrabi-Salat . . . . .	37
Krabben-Radieschen-Salat . . . . .	37
Kraut-Salat mit Walnüssen und gebratener Wachtel . . . . .	38
Kraut-Salat . . . . .	38
Kraut-Salat . . . . .	39
Lachs-Tatar mit warmem Karotten-Salat . . . . .	39
Langustinen mit Avocado-Grapefruit-Salat . . . . .	40
Lauwarmer Kürbis-Apfel-Salat mit gebratener Wachtel . . . . .	41
Lauwarmer Kraut-Salat . . . . .	41
Lauwarmer Radicchio . . . . .	42
Lauwarmer Salat mit Spargel und Karotten . . . . .	42
Linsen mit Feigen und Mozzarella . . . . .	43
Linsen-Salat mit Apfel-Dressing . . . . .	44
Mais-Salat . . . . .	44
MangoldSalat mit Sesam-Tofu . . . . .	45
Marinierter Karotten-Salat . . . . .	46
Matjes-Salat . . . . .	46
Mediterraner Blatt-Gemüse-Salat . . . . .	46
Meeresfrüchte-Salat mit Zitrone und Olivenöl . . . . .	47
Nathalies und Jennifers Bohnen-Salat mit Chorizo-Baguette . . . . .	48
Obst-Salat mit Seeteufel-Medaillons im Tempura-Mantel . . . . .	49
Ochsenmaul-Salat mit Kräutern . . . . .	50
Orangen-Salat mit frittierten Forellen-Streifen . . . . .	50
Orientalischer Eisberg-Rucola-Salat . . . . .	51
Petersilienwurzel-Salat mit Maronen und Rosinen . . . . .	51
Pilz-Salat mit Frischkäse, Mozzarella und Brotchips . . . . .	52
Pilz-Salat mit Schmorzitronen-Vinaigrette . . . . .	53
Römer-Salat . . . . .	53
Radicchio-Salat mit Balsamico-Birnen . . . . .	54
Radicchio-Salat, Gorgonzola-Birnen, Petersilien-Pesto . . . . .	54

Rosenkohl-Battsalat, Nüsse, Granatapfel-Kerne, Birne . . . . .	55
Rote-Bete-Salat . . . . .	55
Rotkohl-Salat . . . . .	55
Rucola-Salat . . . . .	56
Salade Niçoise mit gebratenem Thunfisch . . . . .	56
Salat 'Piccolino' mit gebratenen Pilzen . . . . .	57
Salat auf Mallorca . . . . .	57
Salat auf Sellerie . . . . .	58
Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata . . . . .	59
Salat mit Erdbeer-Vinaigrette . . . . .	60
Salat Stroganoff . . . . .	60
Salat vom Cinta Senese und karamellisierten Tomaten . . . . .	61
Salat vom gebratenen Romanesco mit Ziegen-Camembert . . . . .	62
Salat von gebackenem Spargel mit leichter Remoulade . . . . .	63
Salat von Hähnchen mit Macadamia-Nüssen und Aprikosen . . . . .	64
Salat von Honig-Melone mit gegrillten Garnelen . . . . .	64
Salat von Taube, Chicorée und Walnüssen . . . . .	65
Salat von weißem Spargel und Sauerampfer . . . . .	66
Sashimi von der Forelle mit Rettich-Salat . . . . .	66
Scharfer Avocado-Salat, Brösel-Schmelze, pochiertes Ei . . . . .	67
Schmorgurken . . . . .	68
Schneller Apfel-Fenchel-Salat . . . . .	68
Schneller Rinder-Filet-Salat . . . . .	69
Schneller Wurst-Salat . . . . .	69
Schwarzwurzel-Salat mit Parma-Schinken und Walnüssen . . . . .	70
Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße . . . . .	71
Spargel-Fenchel-Salat mit Egerlingen und Rinder-Tatar . . . . .	72
Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle . . . . .	73
Spargel-Radieschen-Salat . . . . .	73
Spargel-Salat in Champagner-Safran-Vinaigrette mit Lachs . . . . .	74
Spargel-Salat mit Erdbeeren, Landhuhn, Riesen-Garnelen . . . . .	75
Spargel-Salat mit gebratenem Lachs . . . . .	76

Spargel-Salat mit Safran-Vanille-Vinaigrette . . . . .	76
Spinat-Salat mit Champignons . . . . .	77
Spinat-Salat mit Linsen-Dressing . . . . .	77
Spinat-Salat mit marinierten Meeresfrüchten . . . . .	78
Spitzkohl-Parma-Schinken-Salat . . . . .	78
Spitzkohl-Salat mit Apfel und Cashew-Kernen . . . . .	79
Tex Mex Schichtsalat mit Nachos . . . . .	79
Thunfisch-Bohnen-Salat . . . . .	79
Tomaten-Salat asiatisch . . . . .	80
Tomaten-Salat mit Ziegenkäse . . . . .	81
Tomaten-Salat . . . . .	81
Tomaten-Salat . . . . .	82
Waldorf-Salat mit gebratenem Hühner-Filet . . . . .	83
Waldorf-Salat . . . . .	83
Warmer Romana-Salat . . . . .	84
Weißer Bohnen-Panzanella-Salat . . . . .	85
Weißkraut-Salat . . . . .	85
Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais . . . . .	86
Winter-Salat mit Granatapfel-Dressing . . . . .	86
Zitrus-Tomaten-Salat . . . . .	87
<b>Index</b>	<b>88</b>



## ‘Well fit-Salat’ mit Ei-Brot und Zitronen-Aioli

### Für zwei Personen

2 Eier (frische)	1 Schuß Weißweinessig	4 kleine Scheiben Körnerbrot
$\frac{1}{2}$ Kopfsalat	50 g Rucola Salat	1 kleine Handvoll Johannisbeeren
1 kleine Handvoll Berberitzen	6 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Avocado
$\frac{1}{2}$ Apfel	6 Petersilienblätter	6 Minzeblätter
Dill		

### Für die Zitronen-Aioli:

1 Zitrone (unbehandelt)	3 bis 4 EL Aioli	2 EL Schmand
Chili, Salz, Pfeffer		

### Für die Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ EL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Zucker, Salz		

Für die pochierten Eier einen Topf nicht gesalzenes Wasser aufkochen und etwas Weißweinessig hinzugeben. Die Eier aufschlagen und in ein Schälchen geben. Dann die Eier langsam in das kochende Wasser geben und dabei leicht umrühren.

Anschließend die Eier circa drei Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und circa vier bis fünf Minuten ziehen lassen, sodass sie Innen wachweich sind.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und später beim Anrichten leicht salzen. Währenddessen Brot in Scheiben schneiden und im Ofen leicht rösten.

Für die Zitronen-Aioli das Aioli mit Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Ein wenig Schmand hinzugeben. Anschließend mit ein ganz wenig Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salat-Vinaigrette etwas Olivenöl, Senf, Salz, Zucker und Weißweinessig mit einem Schneebesen verquirlen.

Beim Anrichten die Zitronen-Aioli auf einen Teller streichen und darauf die nicht marinierten Kopfsalat- und Rucolasalatblätter legen. Dann ein paar Johannisbeeren, Berberitzen und Tomaten darüber streuen. Außerdem ein paar dünne Apfelscheiben auf dem Salat drapieren und ein pochiertes Ei neben den Salat legen.

Auf dem Teller das geröstete Brot und die leichtgesalzene Avocado anrichten. Zum Schluss ein paar Petersilien-, Minz- und Dillblätter auf den Salat geben und die Vinaigrette darüber träufeln.

Ali Güngörmüs am 13. März 2015

## Apfel-Avocado-Salat

### Für vier Portionen

2 Äpfel (z.B. Granny Smith)	1 Avocado, Hass	2 Limetten, unbehandelt
Salz, Pfeffer, schwarz	Chili	

Die Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit den Apfel- und Avocadowürfeln mischen, damit sie nicht braun werden. Anschließend die übrige Hälfte der Limette sowie die zweite Limette auspressen. Die Apfel- und Avocadostücke mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Johann Lafer am 21. April 2012

# Apfel-Möhren-Salat

## Für 4-6 Portionen

700 g Möhren	2 Äpfel	Saft von 1½ Zitronen
Salz	schwarzer Pfeffer	5 El Olivenöl
2 El Haselnussöl	3 El flüssiger Honig	50 g Pekannüsse
200 g Hüttenkäse	5 Stiele Kerbel	

Möhren und Äpfel schälen und in der Küchenmaschine in feine Streifen raspeln. Zitronensaft auspressen und mit Salz und Pfeffer über die Möhrenmischung geben. 3 El Olivenöl und das Haselnussöl zugeben und alles kräftig mischen.

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

Den Salat auf eine Platte geben. Hüttenkäse darüber verteilen. Nüsse grob hacken, Kerbelblättchen abzupfen. Beides über den Salat streuen. Mit etwas 2 El Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 20. April 2013

# Apfel-Salat

## Für vier Personen

2 Äpfel 2 kleine rote Zwiebeln

## Für die Marinade:

½ EL Ingwer	½ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Paar Korianderblätter	1 Stange Frühlingslauch	2 EL helle Sojasoße
½ EL Honig	Limone, Abrieb, Saft	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Äpfel vierteln und entkernen. Danach in feine Spalten schneiden. Je nach Belieben können die Äpfel in sehr feine Scheiben gerieben werden. Die roten Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Ebenfalls in feine Streifen schneiden.

## Für die Marinade:

Den Ingwer, die Chili, den Knoblauch und die Korianderblätter ganz fein hacken. Zusammen mit der Sojasoße, dem Honig, dem Abrieb und dem Saft der Limone, dem Apfelessig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Die Apfelspalten, Zwiebelstreifen und den fein geschnittenen Frühlingslauch dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Johann Lafer am 17. Juni 2017

# Arabischer Bulgur-Salat

Zutaten	80 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe
15 kleine Tomaten	2 mittlere Tomaten	80 g glatte Petersilie
4 Stängel Minze	2 Schalotten	1/2 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten quellen lassen.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei möglichst viel Saft auffangen. Wer verschiedene Tomatensorten verwendet, bekommt mehr Geschmack. Tomatenwürfel und -saft über den Bulgur geben, eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie und die Minze waschen und trockenschleudern. Dann die Kräuter mit einem scharfen Messer in hauchdünne, gleichgroße Streifen schneiden.

Jetzt die Schalotten in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen. Den Saft der Zitrone auspressen. Wenn der Bulgur genug gezogen hat, Zwiebeln, Kräuter und Zitronensaft unterheben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Salatblättern eines Römersalats servieren.

## **Tipps:**

Anders als in unserem Rezept überwiegt im klassischen Tabbouleh der Petersilie-Anteil. Dazu nimmt man die doppelte Menge Petersilie und weniger Bulgur.

Wichtig für die Zubereitung der Kräuter: sie mit einem scharfen Messer schneiden, nicht mit dem Messer hacken.

Experimentieren Sie ruhig: Nehmen Sie neben Roma-Tomaten auch halbgetrocknete Tomaten, neben Petersilie auch Basilikum. Geben Sie Oliven zum Salat und gewürfelte italienischen Hartkäse.

Unschlagbar ist Tabbouleh im Nahen Osten. Im Libanon, in Syrien, Palästina und Jordanien wird er mit vielen anderen Gerichten gereicht. Araber sind großzügige Gastgeber: Wer nicht aufpasst, bekommt die Teller stets neu gefüllt.

Typisch arabisch sind auch Fladen aus glatter Petersilie und Eiern. Dazu ein großes Bund Petersilie kleinschneiden und mit 6 Eiern vermengen. Dann in Kartoffelpuffer-Größe in Öl frittieren.

test Mai 2012

# Artischocken-Salat mit Johannisbeeren und Ciabatta

## Für 2 Personen

Zitronensaft	3 Artischocken	1 TL Korianderkörner
9 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
50 ml Weißwein	150 ml Geflügelfond	Salz, Zucker
1 Tomate	150 g Johannisbeeren	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander
1/2 TL Kreuzkümmel	1 Prise Piment, gemahlen	1 Msp. Safranfäden
3 EL weißer Balsamico	4 Scheiben Ciabatta	Pfeffer
150 g Büffelmozzarella		

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, die Stiele abbrechen, äußere dickeren Blätter und die Spitzen entfernen, halbieren und mithilfe eines Löffels das innere Heu herauskratzen. Artischocken rundum sorgfältig putzen, nochmals halbieren und sofort in Zitronenwasser legen. Korianderkörner im Mörser zerstoßen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die gut abgetropften Artischocken anschwitzen. Koriander, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und mit Weißwein und einem Spritzer Zitronensaft ablöschen. Geflügelfond angießen und die Artischocken langsam gar kochen. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Johannisbeeren abspülen, abtropfen und von den Stängeln zupfen. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen, Knoblauch fein schneiden. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten goldbraun anschwitzen. Knoblauch, Kreuzkümmel und Piment zugeben. 3 EL vom Artischockensud und Safran unermischen. Tomaten und Johannisbeeren zugeben, eventuell noch etwas Artischockensud und weitere 3 Minuten dünsten. Dann alles in eine Schüssel umfüllen, Petersilie, Koriander und abgetropfte und gegarte Artischockenstücke zugeben und etwas abkühlen lassen. Mit etwas Balsamico und 4 EL Olivenöl abschmecken. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten, Artischockensalat darauf geben, Brotscheiben anlegen und mit Koriandergrün ausgarnieren.

Jörg Sackmann 14. August 2012

## Bananen-Salat mit Limetten-Sahne

### Für 4 Personen:

80 g Zucker      100 ml Wasser    2 (Bio-) Limetten  
8 Mini- Bananen    200 g Sahne

Zuerst einen Zuckersirup herstellen: Dafür Zucker und Wasser zusammen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Abkühlen lassen.

Die Bio-Limetten heiß abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit dem Zestenreißer schmale Streifen aus der Schale schneiden. Eine Limette auspressen und den Saft mit fünf Esslöffeln Zuckersirup und der Hälfte der Limettenzesten vermischen.

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Limettensirup vermischen, damit sie nicht braun werden. Die Sahne steif schlagen und mit etwas Limettensaft und ein paar Limettenzesten abschmecken.

Den Bananensalat in Schälchen verteilen, je nach Geschmack auch den Saft der zweiten Limette darüber verteilen und zum Schluss die Sahne daraufgeben.

Lea Linster am 06. Dezember 2013

## Bauern-Salat mit Fetakäse

### Für 4 Portionen

1 Zwiebel      1 Schalotte      3 Tomaten  
3 rote Paprika    1 frische Gurke    3 Frühlingszwiebeln  
Dill, Schnittlauch    Petersilie, Basilikum    1 Knoblauchzehe  
300 g Fetakäse      Salz, Pfeffer      5 EL Essig  
5 EL Öl

Die Zwiebeln, die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln, dann die Tomaten, die Gurke und die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jetzt die Frühlingszwiebeln und die frischen Kräuter fein schneiden.

Vermischen Sie alles miteinander, geben Sie den gewürfelten Fetakäse dazu und schmecken Sie den Salat zum Schluss noch mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer ab.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

## BBQ-Bohnen-Salat

### Für zwei Personen

100 g grüne breite Bohnen    50 g vorgekochte rote Bohnen    50 g vorgekochte weiße Bohnen  
50 g Mais      1 Tomate      25 g rote Zwiebel

### Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch      1 EL Tomaten-Essig      3 Stängel Bohnenkraut  
3 EL Olivenöl      Räuchersalz      Pfeffer

Grüne Bohnen putzen, in Rauten schneiden und in kochendem Wasser garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Tomate waschen, vom Grün befreien und vierteln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Tomate und Zwiebel mit Mais, roten und weißen Bohnen sowie grünen Bohnen zum Salat vermengen.

Nelson Müller am 24. Juni 2016

## Blattsalat mit Spargel und Schinken

### Für 4 Portionen

100 g Rucola	100 g Babymangold	100 g junger Babyspinat
100 g Romana Salatherzen	6 Kirschtomaten	4 Scheiben Knochenschinken
8 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	1 Zwiebel
1 Orange	1 Schale Gartenkresse	

### Vinaigrette:

100 ml weißen Balsamico	50 g Zucker	1 TL Senf (mittelscharf)
1 Prise Salz, Pfeffer	200 ml Traubenkernöl	1 El geschnitt. Dill
1 El geschnitt. Schnittlauch	1 El geschnitt. Blattpetersilie	1 El geschnitt. Basilikum
1 TL geschnitt. Minze		

Essig, Zucker, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Traubenkernöl tropfenweise unterrühren und die frisch geschnittenen Kräuter dazugeben. Salat abzupfen, trocknen und im Anschluss den Spargel schälen. Die Zwiebeln mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel hinzugeben und bissfest garen. Nun den Salat mit der Vinaigrette marinieren und alles in einem tiefen Teller anrichten. Zur Dekoration Kirschtomaten aufschneiden, drei Orangenfilets so wie Schinken und Gartenkresse auf dem Teller verteilen.

Frank Rosin am 29. Juli 2014

## Blumenkohl-Salat

### Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Bio-Zitrone	4 Stiele glatte Petersilie
0,5 Bund Koriander	3 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 EL Sesamsaat, hell	0,5 TL Harissa	Salz, Pfeffer, Zucker

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale reiben und eine Hälfte auspressen. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Aus Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft, Sesam und Harissa ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Blumenkohl auf Tellern anrichten, Dressing darüber verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Steffen Henssler am 06. Februar 2013

# Bohnen-Salat mit Pfifferlingen, Estragon, Gewürz-Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten mit Rispe	4 Zehen Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
20 Fenchelsamen	10 Korianderkörner	50 ml trockener Weißwein
5 schwarze Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

### Für den Bohnensalat:

200 g breite Bohnen	50 g Pancetta, in Scheiben	100 g Pfifferlinge
2 Schalotten	20 g Butter	1 Zweig Bohnenkraut
100 ml Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

50 ml Mayonnaise	10 Zweige Estragon
------------------	--------------------

### Für die Tomaten:

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne, Zimt, Fenchelsamen, Korianderkörner und schwarze Pfefferkörner anrösten. Kirschtomaten einritzen und mit Knoblauch in der Gewürzpfanne in Olivenöl 2 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten 10 Minuten im Ofen schmoren lassen.

### Für den Bohnensalat:

In einem Topf Wasser erhitzen. Bohnenkraut abbrausen. Bohnen von den Enden befreien, mit Bohnenkraut in siedendes, gesalzenes Wasser geben und bissfest garen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Pfifferlinge putzen und in der Pfanne braten.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Pancetta fein würfeln. Beides unter die Pilze mischen und 4 Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in kleine Stücke schneiden und mit der Butter zu den Pfifferlingen geben. Pfanne von der Herdplatte nehmen und 2 Minuten ziehen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mayonnaise:

Den Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In kleine Stücke schneiden. Mayonnaise mit den Estragonblättern in einem Multizerkleinerer mischen.

Die Tomaten auf der Estragon-Mayonnaise platzieren und mit dem Bohnensalat mit Pfifferlingen auf einem Teller anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 23. Juni 2017

# Bohnen-Salat

## Für 2 Portionen

100 g grüne Bohnen	50 g Parma-Schinken	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Dijon-Senf	4 Stiele Petersilie
1 Zweig Rosmarin	3 EL Weißweinessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Als erstes die Bohnen in einem Topf in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Ringe bzw. Stifte schneiden. Den Parma-Schinken ebenfalls grob hacken. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Rosmarin und Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Danach den Schinken hinzufügen und anschwitzen. Das Pfannengemüse in eine Schüssel füllen und den Dijon-Senf sowie den Weißweinessig begeben. Alles gut verrühren und etwas Olivenöl untermischen. Die gegarten Bohnen mit in die Schüssel geben, alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durchziehen lassen. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 06. 2012

# Bratkartoffel-Salat mit Frisée und Garnelen

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

500 g festk. Kartoffeln	Meersalz	2 Lorbeerblätter
100 g Friséésalat	2 rote Zwiebeln	3 Stängel glatte Petersilie
2 rote Bio-Kartoffeln	300 ml Pflanzenöl	Rapsöl
Pfeffer	Muskat	2 EL Butter
heller Essig	5 TL Forellenkaviar (Glas)	2 Schalen Shisokresse

### Für die Garnelen:

20 rohe Garnelen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Rapsöl, Salz, Pfeffer	1 Prise Chiliflocken

Für den Bratkartoffelsalat Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser, mit Lorbeerblättern garen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.

Von den Garnelen die Köpfe abtrennen. Garnelenfleisch schälen, dunklen Darmfaden am Garnelenrücken entfernen. Garnelenfleisch gründlich kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Frisée putzen, abbrausen, trocken schleudern. Die feinen Spitzen abzupfen, in kaltes Wasser legen. Festere Salatteile in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die roten Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die feinen Kartoffelscheiben darin portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten.

Zwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Nun Butter zugeben und durchschwenken.

Für die Garnelen Knoblauch schälen und andrücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze braten. Kräuterzweige und Knoblauch zugeben und kurz gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Bratkartoffeln mit Hälfte Friséé vermengen, Petersilie zugeben und mit etwas Essig und Rapsöl abschmecken.

Salat in tiefen Tellern verteilen. Restlichen Friséé abtropfen und mit Forellenkaviar und Shisokresse vermengen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Bratkartoffelsalat geben. Mit Garnelen und Kartoffelchips anrichten.

Karlheinz Hauser am 01. August 2017

# Bratkartoffel-Salat

## Für zwei Personen

10 kleine Kartoffeln	1 Salat	1 Schalotte
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Sardelle
6 Scheiben Bacon	1 kleines Stück altes Brot	1 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Senf (grob)	1 EL Crème-fraîche	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Rapsöl (kaltgepresst)	50 ml Olivenöl	2 EL Butterschmalz
Weißweinessig	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das altbackene Brot mit einer Aufschnittmaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden, flach nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Speckscheiben ebenfalls nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und beides im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zwölf bis 15 Minuten hellbraun und knusprig rösten.

Die Brotchips anschließend mit einer kleinen Prise Salz würzen und alles auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Alternativ dazu kann der Speck auch in der Pfanne ohne Fett, bei wenig Hitze, langsam knusprig gebraten und anschließend auf Küchenkrepp abgetropft werden. Die Speckchips kräuseln sich hierbei zwar etwas stärker, da sie später aber ohnehin in grobe Stücke zerbrochen werden, ist das unproblematisch.

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei wenig Hitze gar köcheln. Anschließend etwas auskühlen lassen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine mit Butterschmalz gefettete Pfanne legen und bei wenig Hitze langsam für circa 20 Minuten ringsum knusprig braun braten. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden und die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Beides zu den Kartoffeln geben, gut durchschwenken, kurz mit anschwitzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Senf, die Crème Fraîche, die Brühe und einen Schuss Essig in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und unter ständigem Rühren 100 Milliliter Rapsöl einlaufen lassen, bis das Senfdressing eine cremige Konsistenz hat.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen, mit einer Sardelle, einer Prise Salz, sowie je einem Schuss Raps- und Olivenöl in einen kleinen Mixbecher geben und mit Hilfe eines Pürierstabes schnell zu einem Kräuteröl mixen.

Den Salatkopf unter fließendem, kaltem Wasser abspülen, ausschütteln und durch den Strunk hindurch in Segmente schneiden. Je nach Größe des Salatkopfes entweder vierteln oder sechsteln. Den Strunk dabei etwas abschneiden, aber nicht vollständig entfernen, sodass die einzelnen Blätter nicht auseinanderfallen.

Anschließend das Senfdressing zwischen die Salatblätter träufeln und die Segmente auf zwei Tellern anrichten. Die gebratenen Kartoffeln samt Schalottenwürfel, sowie die Speck- und Brotchips in die Zwischenräume stecken und das Ganze mit dem Petersilienöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 31. März 2015

## Brezen-Salat

### Für 4 Portionen

2 Laugenbrezeln	7 El Öl	1 El Butter
6 Radieschen	150 g Kirschtomaten	200 g Bio-Salatgurke
100 g Babyspinat	½ Bund Schnittlauch	1 Beet Kresse
Saft von 1 Zitrone	2 El süßer Senf	Salz
Pfeffer		

Brezeln in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Brezelscheiben darin knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Gurke streifig schälen und in Stücke schneiden. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Schnittlauch in feine Röllchen, Kresse vom Beet schneiden.

Für das Dressing Zitronensaft, mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das restliche Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.

Die Salatzutaten und die Brezelscheiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Tim Mälzer am 04. Mai 2013

## Brot-Salat mit Avocado, Meerrettich, Kresse, Champignons

### Für vier Personen

200 g Sauerteigbrot, altbacken	1 EL Butter	1 Avocado, reif
1 TL Wasabi	1 Zitrone	150 g Steinchampignons
3 EL Olivenöl	0,5 Schale Knoblauchkresse	0,5 Schale Shiso Kresse, purple
0,5 Schale Daikon Kresse	0,5 Schale Atsina Kresse	1 EL Meerrettich
Salz		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Brot in dünne Scheiben schneiden, mit flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen rösten. Die Avocado schälen, zerdrücken und mit Salz, Wasabi und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken. Die Pilze putzen, vierteln und ohne Fett in einer Pfanne braten. In eine Schüssel geben und mit Salz, restlichem Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Das Avocadopüree auf den Teller spritzen und die Kresse dekorativ hineinstecken, Brotchips, Meerrettich und Pilze dazu geben.

Alexander Herrmann am 19. Oktober 2012

# Brot-Salat mit krossen Zander-Streifen

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

¼ Sauerteigbrot	½ Romanasalat-Herz	50 g Rucola
1 Avocado	8 Cherrytomaten	30 g Babyspinat
2 Frühlingszwiebeln	1 Orange, Abrieb	40 ml Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf	3 Zweige Thymian	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Fisch:

1 Zanderfilet à 120 g	3 EL Mehl	2 Zweige Thymian
1 EL kalte Butter	Olivenöl	Salz

### Für die Garnitur:

½ Beet Gartenkresse

### Für den Salat:

Das Brot auf einer Brotschneidemaschine in etwa 1 ½ cm breite Scheiben schneiden.

Das Brot mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Eine Grillpfanne aufstellen und auf größter Stufe erhitzen. Sobald ein intensives Grillmuster auf dem Brot zu erkennen ist, dieses mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben. Die Brotscheiben von den Rinden befreien und in grobe Würfel schneiden.

Den Romanasalat, Rucola und Spinat waschen, trockenschleudern und die äußeren Blätter vom Romanasalat ablösen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln.

Romanasalat, Spinat, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Avocado und Brotwürfel in einer Schüssel vermengen.

Aus Weißweinessig, Olivenöl, Thymian, etwas Orangenschale, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Verwenden Sie für den Salat durchaus auch Reste vom Vortag. Der Salat darf gerne süß, sauer und salzig miteinander vereinen. Auch Fruchtsäfte im Dressing oder andere Fischarten eignen sich problemlos zur Zubereitung des Gerichts.

### Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und von Gräten befreien. Die Hautseite leicht einschneiden und den Fisch mehlieren. Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite etwa 3 Minuten braten.

Kalte Butter zum Fisch geben und aufschäumen lassen. Den Thymian dazugeben und den Fisch mit der aromatisierten Butter einige Male begießen.

Mit Salz kräftig abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Kresse mit einer Schere abschneiden. Den Brotsalat mit krossen Zanderstreifen auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 21. März 2018

## Brot-Salat

### Für 2 Portionen

150 g Lammfilet	4 Scheiben italienisches Weißbrot	2 Karotten
1 EL Chili-Senf	1 EL Crème-fraîche	30 g Parmesan
1 Prise Zucker	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Essig, Öl		

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Das Lammfilet in feine kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Weißbrot ohne Rinde in Würfel schneiden. Das Ganze nun in die Pfanne geben und anbraten. Die Karotten mit einem Sparschäler in eine Schüssel schälen. Mit etwas Essig und Öl marinieren. Eine Prise Zucker, den Chili-Senf und die Crème-fraîche dazugeben. Den Karottensalat auf Tellern anrichten. Das Lammfilet und das Brot darauf legen und abschließend etwas Parmesan darüber raspeln.

Steffen Henssler am 05. Dezember 2012

# Caesar Salad

## Für 4 Personen

### Für das Dressing:

2 Eier	50 g Parmesan	100 ml Milch
3 Sardellenfilets	100 ml Geflügelfond	1 EL Kapern
1 EL Dijon-Senf	50 ml weißer Balsamico	2 Knoblauchzehen
1 EL Sauerrahm	1 EL Worcestersauce	Meersalz, Cayennepfeffer
100 ml Olivenöl	70 ml Traubenkernöl	

### Für den Salat:

80 g Baguette	1 Romanasalat	1 roter Chicorée
1 Bund Rucola	4 Tomaten	1 Bund rotes Basilikum
4 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	4 Scheiben Frühstücksspeck
4 Sardellenfilets	8 Kapernbeeren	60 g Parmesan

Die Eier ca. 6 Minuten in kochendem Wasser weich kochen, dann herausnehmen, abkühlen lassen und schälen. 50 g Parmesan fein reiben und mit der Milch in einen Topf geben, aufkochen, dann abkühlen lassen. Das Baguette kurz anfrieren, damit es sich später besser schneiden lässt. Romanasalat und Chicorée putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola abwaschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, dann die Tomatenhälften dritteln. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 3-4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig braten. Für das Dressing 3 Sardellenfilets, Geflügelfond, Kapern, Senf, Balsamico, geschälten Knoblauch, Sauerrahm, Worcestersauce und die weich gekochten Eier in einen Mixbecher oder ein Pürierglas geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und fein pürieren. Dann nach und nach in dünnem Strahl Olivenöl und Traubenkernöl zugeben, alles durch ein Sieb passieren. Zuletzt die Parmesanmilch unterrühren und nochmals abschmecken. Die Blattsalate und Rucola in große tiefe Teller oder Glasschalen einschichten. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die restlichen Sardellenfilets der Länge nach halbieren und mit den Tomaten, Kapernbeeren darauf geben. Restlichen Parmesan fein hobeln und darüber streuen. Mit einem Löffel das Dressing darauf verteilen, die Basilikumblätter darüber streuen, Baguette und Speckscheiben anlegen und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 05. Mai 2015

# Caesar Salad

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Salat:**

1 Romanasalat	1 Radicchio	1 Bund Rucola
1 Bund Basilikum	4 Tomaten	80 g Weißbrot
2 EL Olivenöl	Meersalz	80 g Frühstücksspeck
Pfeffer	60 g Parmesan	

### **Für das Dressing:**

20 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 Sardellenfilets
1 EL Kapern	1 EL Dijon Senf	4 EL weißer Balsamico
1 EL Worcestersauce	2 frische Eigelb	150 ml Olivenöl
2 EL Sauerrahm	Meersalz	1 Prise Cayennepfeffer

Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola abbrausen und abtropfen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, dann die Tomatenhälften dritteln.

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig braten.

Mit einer Prise Salz würzen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Pfanne ausreiben und die Speckstreifen darin knusprig braten.

Für das Dressing Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden Sardellenfilets ebenfalls grob schneiden. In ein hohes Püriergefäß Parmesan, Knoblauch, Sardellenfilets, Kapern, Senf, Balsamico, Worcestersauce und die Eigelbe geben und zu einer feinen homogenen Masse pürieren.

Dann langsam das Öl untermixen, so dass eine Art dünne Mayonnaise entsteht. Zuletzt Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Blattsalate und Rucola in große tiefe Teller oder Glasschalen einschichten. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Tomaten darauf geben. Parmesan fein hobeln und darüber streuen. Mit einem Löffel das Dressing darauf verteilen, die Brotwürfel und Basilikumblätter darüber streuen, Speckscheiben anlegen und sofort servieren.

Sören Anders am 22. Mai 2020

## Caesar's Salad

### Für 4 Portionen

50 g Mayonnaise	1 EL Essig	5 EL Olivenöl
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Romana-Salatherzen	3 Tomaten
50 g Parmesan	12 kleine Sardellenfilets	

Für das Dressing die Mayonnaise mit dem Essig verrühren, dann Olivenöl und Senf untermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Den Romanasalat waschen und die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, trocknen und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden. Zerkleinern. Dressing darüber geben und vermengen. Den Parmesan in Späne schneiden oder hobeln. Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Romanasalat und die Tomaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Den Salat auf Teller verteilen, mit dem Parmesan bestreuen und mit den Sardellen garniert servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

## Caesar-Salat mit Gambas

### Für 4 Portionen

8 Gambas	2 Köpfe Romanasalat	3 Eigelb
1 Eßl. Balsamico weiß	2 Eßl. Senf	1 Eßl. Worcestersauce
2 Eßl. Olivenöl	4 Eßl. frisch gehobelter Parmesan	

Für das Dressing alle Zutaten außer Parmesan und Romanasalat mit dem Pürierstab mixen, mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika abschmecken.

Salat waschen und in Stücke reißen, das Dressing über den Salat geben und alles mit Parmesan bestreuen.

Je zwei Gambas gebraten auf dem Salat anrichten und mit Baguette servieren.

Frank Rosin am 17. Februar 2015

## Caesars Salad

### Für 4 Personen

2 Römersalat-Herzen	5 Scheiben Toastbrot	2 EL Butter
50 ml Geflügelbrühe	1/2 Zehe Knoblauch	100 g Parmesan
50 g Mayonnaise	10 g Joghurt	1 Sardellenfilet
1 EL Kapern	20 ml Champagneressig	Pfeffer
2 Spritzer Worcestershiresauce	2 Eigelb	5 EL Olivenöl
Meersalz	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Brotwürfel in einer Pfanne mit 1-2 EL Butter knusprig braten, dann auf Küchentrepp geben und das Fett etwas abtropfen lassen. Den Geflügelfond leicht erhitzen. Knoblauch schälen, Parmesan reiben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen, dann Mayonnaise, Joghurt, Sardelle, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben. Die Eigelbe untermixen und langsam das Olivenöl unterrühren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Salatblätter mit der Sauce vermischen und anrichten, mit den Croutons garnieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Karlheinz Hauser am 27. Mai 2013

## Coleslaw - amerikanischer Krautsalat

### Für 4 Personen

500 g Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Kohlstreifen in einer Schüssel mit Zucker und wenig Salz mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde (oder eine Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

## Coleslaw

### Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren. Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken, mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 14. März 2016

## CousCous-Salat

### Für 2 Portionen

250 g CousCous	2 Stangen Frühlingslauch	1 Orange
100 ml Brühe	4 EL Sauerrahm	1 TL CousCous-Gewürz
wenige Safranfäden	1 - 2 EL Sesamöl	Essig, Salz
verschiedene Kressen		

Den vorgegarten CousCous zusammen mit einem kleinen Schuss Brühe, den Safranfäden und dem CousCous-Gewürz in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden, zugeben und schwenken. Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Essig, Sesamöl und Salz abschmecken. Orange filetieren und die Filets mit zum CousCous geben. Sauerrahm mit etwas Salz abschmecken, auf zwei Teller streichen, den CousCous darauf anrichten und die Kresse darüber verteilen.

Alexander Herrmann am 01. September 2014

## Daikon-Kresse-Salat

### Für vier Personen

1 EL Erdnüsse, leicht karamellisiert	1 Stange Rettich, klein	3 Schalen Daikonkresse
1 Schale Enokipilze	1 Apfel, Granny Smith	1 Limone
Erdnussöl	Sojajus	

Die karamellisierten Erdnüsse grob hacken. Die restlichen Zutaten nach Belieben schneiden und mit etwas Limettensaft, Sojajus und Erdnussöl leicht säuerlich abschmecken.

Ali Güngörmüs am 11. Mai 2012

## Eier-Salat mit Bresaola und Rucola

### Für 2 Personen

4 Eier	1 EL Mayonnaise	2 EL Crème fraîche
1 EL getrocknete Tomaten	Salz	Pfeffer, Zucker
1 Spritzer Essig	10 Scheiben Bresaola	10 Kirschtomaten
1 große Handvoll Rucola	2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico

Die Eier 7 Minuten hart kochen. Pellen, halbieren, Eigelbe herausnehmen. Eiweiße grob hacken. Eigelbe durch ein Sieb drücken und mit Mayonnaise und Crème fraîche verrühren. Die getrockneten Tomaten klein hacken und mit dem Eiweiß unter die Eigelbmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und in eine Spritztüte mit Sterntülle füllen. Den Bresaola zu kleinen Spitztüten formen und die Eicreme hineinspritzen.

Die Tomaten halbieren, den Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Öl und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing in ein Schraubglas füllen, Rucola und Tomaten in eine Box geben und die Bresaola-Tütchen darauf legen. Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben.

Christian Henze am 13. April 2018

# Eier-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Eier:**

4 Eier

**Für das Gemüse:**

2 Karotten

1 Sellerie-Knolle

1 Avocado

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g griech. Joghurt

1 Limette

50 g Cashewkerne

1 Bund Koriander

2 TL Mumbai-Curry Gewürz

Olivenöl

Salz

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Koriander

1 EL essbare Blütenblätter

Piment-d'Espelette

Salz

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Eier 5  $\frac{1}{2}$  Minuten kochen.

**Für das Gemüse:**

Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit Karotte und Sellerie in Olivenöl sanft anschwitzen. Mumbai-Curry hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Gemüse zwischendurch umrühren. Gemüse von der Kochstelle nehmen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend in eine Schale umfüllen und ebenfalls abkühlen lassen.

Griechischen Joghurt zusammen mit dem Gemüse und Koriander in eine große Schüssel geben.

Cashewkerne im Mörser grob zerkleinern und ebenfalls hinzu geben.

Limette andrücken und den Abrieb und Saft über die Masse verteilen. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Grundmasse etwa 5 Minuten stehen lassen und anschließend in einen Servierteller geben.

Avocado aufschneiden, entkernen und mit dem Löffel in mundgerechte, grobe Stücke schneiden.

Mit etwas Salz und Olivenöl beträufeln und auf dem Salat verteilen.

Eier pellen und mit der Hand aufbrechen, sodass das Eigelb über den Salat zerläuft.

**Für die Garnitur:**

Eiersalat mit Koriander und Blütenblättern dekorieren. Mit Piment d'espelette und Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Lohse am 10. August 2018

## Endivien-Salat

### Für 4 Personen

50 g Haselnussblättchen	1 Endiviensalat	2 Tomaten
1 Tl Honig	3 El Weißweinessig	4 El Olivenöl
1-2 El Haselnussöl	Salz	Pfeffer

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Haut schneiden (oder die Tomaten im Ganzen mit einem Sparschäler schälen). Fruchtfleisch klein würfeln. Zusammen mit den Haselnüssen in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Oliven- und Haselnussöl und 2 El Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Alles über den Endiviensalat geben und vorsichtig untermischen.

Tim Mälzer am 04. 02. 2012

## Feld-Salat mit Lamm-Filet

### Für 2 Portionen

1 Lammfilet	1 Staudensellerie	250 g Feldsalat
5 getrocknete Aprikosen	4 Scheiben Schwarzwälder Schinken	100 ml saure Sahne
1 EL dunkler Balsamico	Olivenöl	Butter
Salz	Zucker	Pfeffer
Vanillezucker		

Das Lammfilet waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Den Feldsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Als nächstes den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls klein schneiden. Für die Salat-Vinaigrette die saure Sahne, eine Prise Zucker und eine Prise Pfeffer mit einem Schuss Balsamico in einem Topf vermengen. Die geschnittenen Aprikosen und die feinen Scheiben vom Staudensellerie in die Vinaigrette geben. Den Feldsalat unter die Vinaigrette heben, so dass der ganze Salat von der Soße benetzt wird. Öl in eine heiße Pfanne geben. Den Schwarzwälder Schinken ganz kurz in der Pfanne rösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Eine neue Pfanne erhitzen und das Lammfilet von beiden Seiten medium anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, ein kleines Stück Butter mit in die Pfanne geben und für ein leicht süßes Aroma Vanillezucker auf das Lamm streuen. Den Salat auf Tellern geben. Das Lammfilet in Tranchen schneiden und an dem Salat anrichten. Den gerösteten Schinken dekorativ in den Salat stecken.

Steffen Henssler am 06. 01. 2012

## Feld-Salat mit Mozzarella und Feigen

### Für 2 Personen

4 Scheiben Pancetta	200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel
3 frische Feigen	250 g Büffelmozzarella	1 TL Honig
1 EL Dijonsenf	4 EL heller Balsamico	3 EL Olivenöl
Salz	bunter Pfeffer	

Den Feldsalat putzen, abbrausen, gut abtropfen lassen und am Rand der Teller verteilen. Die Feigen achteln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und in der Mitte der Teller dekorativ mit den Feigen anrichten. Die Zwiebel abziehen, in hauchdünne Ringe schneiden und über den Feldsalat und den Mozzarella verteilen. Aus dem Balsamico, Olivenöl, Honig und Senf ein Dressing anrühren. Anschließend mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella und die Feigen mit einem Teil der Vinaigrette beträufeln. Den Rest der Vinaigrette kurz vor dem servieren über den Feldsalat geben. Den Salat auf Tellern anrichten, mit je zwei Scheiben Pancetta belegen und sofort servieren.

Horst Lichter am 03. Februar 2012

## Fenchel-Krabben-Salat

### Für 4 Portionen

200 g Nordseekrabben	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml Olivenöl

Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken.

#### **Tipp:**

Knoblauch niemals pressen oder zerdrücken, da er sonst bitter wird. Immer schneiden und für die warme Küche grundsätzlich goldbraun anbraten.

Frank Rosin am 23. Juli 2014

## Fenchel-Salat mit Saibling-Tatar

### Für 4 Personen

400 g Saiblingfilet	120 g Wakame Algen	Meersalz
ca. 2 EL Limettenöl	2 Fenchelknollen mit Grün	ca. 5 EL Olivenöl
1 Salatgurke	1 Chilischote	rosa Pfefferbeeren
3 EL weißer Balsamico	2 Eigelb, extra frisch	200 ml Kräuteröl
1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft	100 g Wildkräutersalat
Pfeffer, Zucker		

Vom Saiblingsfilet evtl. vorhandene Gräten noch entfernen, dann Fischfilet sehr fein hacken. Die Algen grob hacken. Fisch und Algen mischen, mit Salz sowie Limettenöl abschmecken und die Masse in 5 x 5 cm große Formen verteilen. Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen und Fenchel auf einer Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünn Scheiben schneiden. Fenchelscheiben mit Salz und Olivenöl würzen und leicht kneten. Gurke waschen, schälen, die Kerne austreichen. Gurke in 1 cm große Würfel schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken, zu den Gurkenwürfeln geben und mit Salz, rosa Pfeffer und 1 EL Balsamico abschmecken. Für die Mayonnaise die Eigelbe in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, dabei nach und nach das Kräuteröl einfließen lassen, bis eine Emulsion entsteht. Den Senf zugeben und mit etwas Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Wildkräuter abspülen, trocken schütteln. Aus 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Wildkräuter mit dem Dressing marinieren. Zum Anrichten Mayonnaise in die Tellermitte geben. Das Tatar aus der Form darauf drücken und die Gurkenwürfel darüber geben. Fenchelsalat und Wildkräuter in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen, anschließend auf dem Tatar anrichten.

Frank Buchholz am 05. August 2014

## Fenchel-Salat mit Zitrusfrüchten

### Für 4 Personen

2 Fenchelknollen	1 Orange	1 Pampelmuse
1 Blutorange	2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer	50 g halbgetrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe	10 frische Basilikumblätter	

Waschen Sie die Fenchelknollen, schneiden Sie die Stiele ab und die Außenschicht, falls sie trocken ist. Heben Sie das Grün auf. Vierteln Sie die Knolle. Entfernen Sie nur so viel vom Strunk, dass die Schichten noch zusammenhalten. Schneiden Sie die Stücke in dünne Scheiben. Richten Sie sie auf einem Teller an.

Schneiden Sie Filets aus der Orange, der Pampelmuse und der Blutorange. Schälen Sie dazu die Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer bis ins Fruchtfleisch hinein, um die weiße, bitter schmeckende Haut gleich mit zu entfernen. Schneiden Sie die einzelnen Fruchtsegmente zwischen den Trennhäuten mit dem Messer heraus. Legen Sie die Filets zwischen die Fenchelscheiben.

Schneiden Sie die Tomaten in sehr kleine Würfel und die Knoblauchzehe in hauchfeine Scheiben. Geben Sie beides über die Fenchel- und Orangenscheiben.

Mischen Sie ein Dressing aus Olivenöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer; rühren Sie 2 EL des würzigen Öls der Tomaten unter. Gießen Sie die Soße über den Salat.

Hacken Sie Basilikum und Fenchelgrün. Streuen Sie beides auf den Salat.

### Tipp:

Zum Sattwerden können Sie noch etwas Deftiges auf den Salat geben, etwa gegrillte Hühnerbrust, Bündnerfleisch, Serranoschinken, Lachs oder Schafkäse.

test März 2014

## Frühling-Salat mit Calamaretti

### Für 2 Portionen

12 Fingermöhren	6 Stangen grüner Spargel	2 Chicorée
6 Calamaretti	1 Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
Butter	Öl	2 EL Weißweinessig
Zucker	Salz	Pfeffer

Zuerst zwei Pfannen aufsetzen, heiß werden lassen und ein wenig Butter hinein geben. Von den Fingermöhren das Möhrengrün entfernen. Den grünen Spargel in gleich kleine Stücke schneiden. Sowohl Möhren als auch Spargel in die Pfanne geben und im Ganzen anbraten. Anschließend das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Calamaretti putzen und in gleichmäßig große Ringe schneiden. Diese ebenfalls in eine separate Pfanne geben und kurz scharf anbraten, da sie sonst zäh werden. Desweiteren Olivenöl und Rosmarin zu den Calamaretti geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach knapp einer Minute auf voller Hitze die Calamaretti wieder aus der Pfanne entnehmen und auf den Tellern anrichten. Schließlich den Chicorée klein schneiden und mit in die Gemüsepfanne geben. Zum Abschluss ein wenig Zucker, Weißweinessig und Olivenöl begeben. Das Gemüse aus der Pfanne holen und neben den Calamaretti auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. 03. 2012

## Frisée-Feld-Salat mit Kürbis-Vinaigrette

### Für 4 Portionen

$\frac{1}{2}$ Ring bratfeste Blutwurst (250 g)	2 El Honig	250 g geschälte Maronen
1 El Butter	250 g Muskatkürbis	1 Knoblauchzehe
8 El Olivenöl	Salz	Pfeffer
3 El Apfelessig	Zucker	100 g Friséesalat
100 g roter Feldsalat		

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

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

Kürbis schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch  $\frac{1}{2}$  cm groß würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin kurz anbraten, Knoblauch zugeben und alles 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 El Öl, Apfelessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kürbis untermischen und kurz marinieren. Inzwischen den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit der Kürbis-Vinaigrette in einer großen Schüssel vorsichtig mischen und mit den Maronen und den Blutwurstscheiben anrichten.

Tim Mälzer am 19. Januar 2013

# Fruchtiger Glasnudel-Salat mit Gambas

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

200 g Gambas (TK)	150 g Glasnudeln	200 g grünen Spargel
4 Frühlingszwiebeln	100 g kleine Champignons	3 Knoblauchzehen
1 /2 vollreife Mango	1 Handvoll Erdbeeren	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Dressing:**

5 EL helle Sojasauce	4 EL Weißweinessig	1/2 TL geriebener Ingwer
2 EL Mango-Chutney	1 EL Kristallzucker	3 Msp. Chilipulver

## **Salat:**

Die Gambas in einem Sieb auftauen lassen, anschließend unter fließendem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, nach 1 Minute abgießen. Die Glasnudeln sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und vollständig abkühlen lassen.

Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Die Erdbeeren waschen den Strunk entfernen und vierteln.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Gambas darin bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mango und die Erdbeeren untermengen.

## **Dressing:**

Die Sojasauce, den Weißweinessig, den frisch geriebenen Ingwer, das Mango-Chutney, den Zucker und das Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren.

Dieses Dressing über das Gemüse geben und alles noch einmal aufkochen. Die Glasnudeln untermengen und gut durchschwenken. Anrichten Den Glasnudelsalat auf 4 große Schalen verteilen und lauwarm servieren

Christian Henze am 13. April 2018

## Gegrillte Caprese mit Pesto

**Für zwei Personen**

**Für die gegrillte Caprese:**

4 reife Tomaten                      100 g Mozzarella    1 Bund Basilikum

**Für das Pesto:**

50 g Parmesan                      50 g Pinienkerne    100 ml Olivenöl

**Für die Garnitur:**

Shiso Kresse

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für die gegrillte Caprese Tomaten am Strunk einkreuzen, blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Haut der Tomate abziehen, Tomate halbieren und Kerne entfernen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und die Hälfte der Blätter fein hacken. Mozzarella klein schneiden und mit dem gehackten Basilikum vermischen. Mit Salz abschmecken.

Mozzarella-Basilikum-Mischung in halbierte Tomaten füllen und etwas Olivenöl drüber geben. Die gefüllten Tomaten in eine heiße Pfanne ohne Fett geben. Pfanne abdecken bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Für das Pesto die restlichen Basilikumblätter zusammen mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und mit Salz abschmecken.

Das Pesto abschließend über die Tomaten geben.

Gegrillte Caprese mit Pesto auf einem Teller anrichten, mit Shiso Kresse garnieren und servieren.

Nelson Müller am 24. Juni 2016

## Gekneteter Spitzkohl-Salat

**Für 4 Personen**

1 junger, grüner Spitzkohl    1 Bund Schnittlauch    150 g Cashewkerne, ungesalzen  
200 ml Rapskernöl              100 ml Weißweinessig    Salz, Zucker, Pfeffer

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, diesen vierteln, den Strunk rauschneiden und in möglichst feine Streifen schneiden. Mit einer Prise Salz und Zucker vermengen und im Anschluss kräftig mit den Händen kneten.

Die Cashewkerne in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft für 10-12 Minuten hellbraun rösten, herausnehmen und grob zerstoßen.

Den Schnittlauch fein schneiden. Den gekneteten Kohl mit Schnittlauch, Rapsöl und Weißweinessig vermengen, ggf. mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Zuletzt die gerösteten Cashewkerne unterheben.

Alexander Herrmann am 21. Oktober 2017

## Geräucherter Kartoffel-Salat

### Für vier Personen

1,5 kg Kartoffeln, fest	8 Stangen Spargel	10 Radieschen
100 ml Gemüsebrühe	4 EL Apfelessig	6 EL Olivenöl
1 Bund Kerbel	Muskatnuss, Pfeffer, Salz	

Die Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt als Pellkartoffeln circa 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pellen. Inzwischen die trockenen Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel in reichlich kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kartoffeln in einen Räucherofen geben und circa 15 Minuten räuchern oder in einem Topf Räuchermehl zum Rauchen bringen und die geschälten Kartoffeln in ein Sieb geben und über das Räuchermehl hängen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten ohne Hitzezufuhr stehen lassen. Den Spargel in drei Zentimeter große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Essig würzen. Olivenöl untermischen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Den Kerbel fein hacken und untermischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter den Spargel und die Radieschenscheiben mischen. Am besten 30 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

Der Spargel kann, falls nicht verfügbar, weggelassen oder durch anderes Gemüse ersetzt werden.

Tim Mälzer am 26. Oktober 2012

## Gurken-Salat mit Chili-Soße

### Für 4 Portionen

1 Gurke	1 Schalotte	3 EL Chicken Chili Sauce
1 TL Senf	20 g Dill	1 EL Essigessenz
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Gurke halbieren und entkernen. Danach in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Etwas ruhen lassen. Anschließend das Wasser, das sich gebildet hat abgießen. Die Schalotte in feine Würfel schneiden. Dill fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Senf, Essigessenz und Chicken-Chili-Sauce zu den Gurken- und Schalottenwürfeln geben. Gut verrühren und im Kühlschrank ziehen lassen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

## Gurken-Salat

### Für 4 Portionen

1 Gurke	1 Prise Salz	1 kleine Zwiebel
1 Schuss Essig	1 EL Senf	Salz, Pfeffer
Currypulver, Zucker	Dill	

Die Gurke längs halbieren, dann vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurkenviertel dann in schmale Streifen schneiden. Die Gurken salzen, hinstellen, ziehen lassen und dann mit Wasser das Salz abwaschen. In der Zwischenzeit kann das Dressing vorbereitet werden. Dazu eine Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und Speiseessig hinzugeben. Mit Senf würzen und alles mit einem Schneebesen ordentlich verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Curry abschmecken. Frischen Dill fein hacken und in das Dressing geben. Die Gurken zu dem Dressing geben und der Salat ist servierfertig.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

## Gurken-Salat

### Für 6 Personen

125 ml weißer Traubensaft	1 TL Zucker	60 ml Weißweinessig
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	1 EL Olivenöl

Traubensaft, Zucker und Essig in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Saft-Essig-Sud abkühlen lassen. Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gurkenscheiben in einen Suppenteller geben und salzen. Darauf einen umgedrehten Suppenteller geben, an den Tellerrändern gut festhalten und 2 Minuten kräftig schütteln. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gesalzene Gurkenscheiben in eine Schüssel geben. Schalotten zugeben. Mit Olivenöl und etwas eingekochtem Saft-Essig-Sud marinieren. Kräuter untermischen und mit Pfeffer den Salat abschmecken.

Vincent Klink am 12. September 2013

## Hirten-Salat

### Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	Meersalz	5 EL Olivenöl
3 rote Paprika	1 Stiel Kerbel	2 Stiele Blattpetersilie
2 Schalotten	80 g Fetakäse	1 EL grüne Oliven

Backofen auf 75 Grad vorheizen. Am Vortag die Tomaten einschneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und mit dem Kerngehäuse nach oben auf ein mit 1 EL Olivenöl bepinseltes Backblech verteilen. Tomaten im Backofen ca. 3 Stunden antrocknen. In einer verschließbaren Lebensmittelbox die getrockneten Tomaten mit 2 EL Olivenöl über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, putzen vierteln und Kerngehäuse entfernen. Auf ein Blech setzen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Meersalz würzen. Mit Backpapier abdecken und ca. 15 Minuten garen. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann häuten und Paprika in Rechtecke teilen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Kräuter mit Paprikarauten und getrockneten Tomaten mischen und mit Klarsichtfolie abdecken.

Michael Kempf am 07. September 2013

## Italienischer Chinakohl-Salat

### Für 2 Portionen

1 Chinakohl	1 Salsiccia	3 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 getr. Tomatenfilets	30 g schwarze Oliven
4 Stiele glatte Petersilie	3 EL weißer Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker

Chinakohl putzen und die Hälfte in 2 x 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Salsiccia in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salsiccia darin anbraten. Chinakohl zugeben und kurz darin anbraten. Pinienkerne zugeben und anrösten. Beides in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln. Oliven halbieren, Petersilie fein hacken. Alles zum Chinakohl geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Balsamico würzen.

Tipp:

Passt sehr gut zu gegrilltem Fisch.

Steffen Henssler am 07. Februar 2013

## Julias Quinoa-Salat mit Roter Bete und Ziegenkäse

### Für 4 Personen:

180 g Quinoa	3-4 Rote-Bete-Knollen	150 g Ziegenfrischkäse
2 Handvoll Baby-Blattspinat	1 Handvoll Walnusskerne	4 EL Olivenöl
3 EL Honig	1 EL Balsamico	1 EL Tahin
Salz, Pfeffer		

Den Backofen vorheizen. Den Quinoa nach Anleitung kochen.

Die Rote Bete Knollen mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) etwa 45-60 Minuten garen.

Dressing aus Olivenöl, Tahin, Honig, Balsamico, Salz und Pfeffer zusammenrühren.

Den Spinat waschen und gut trocknen, in Streifen schneiden.

Die Walnusskerne grob hacken. Die Walnüsse in der Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten und mit 1 EL Honig karamellisieren.

Den Ziegenfrischkäse mit den Händen etwas zerbröseln.

Nun die fertig gegarten Knollen schälen und in Würfel schneiden.

Quinoa, Rote Bete, Spinat, und Walnusskerne in einer Schüssel anrichten und das Dressing dazugeben. Zum Schluss den Käse darüberstreuen.

NN am 10. Januar 2018

## Kürbis-Bohnen-Salat

### Für 2 Portionen

300 g Butternutkürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl	100 g weiße Bohnenkerne	100 g rote Bohnenkerne
100 g Kichererbsen	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Schwarzkümmel	2 Stangen Frühlingszwiebeln

Den Kürbis schälen und in zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und alles darin anbraten. Bohnen und Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben. Kürbisgemüse zugeben. Petersilie und Koriander grob hacken und zufügen. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls in die Schüssel geben. Das restliche Olivenöl, Weißweinessig und Ahornsirup zufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, zugeben und alles gut mischen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2012

## Karamellisierter Fenchel-Salat mit Ricotta-Röllchen

### Für zwei Personen

2 Scheiben Parma-Schinken	1 Ei	4 Frühlingsrollenblätter
1 Fenchelknolle, groß	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	30 g Walnusskerne	4 Zweige glatte Petersilie
100 g Ricotta	1 EL Semmelbrösel	1 EL Olivenöl
2 TL Zucker	Pflanzenöl	Chili
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren. Den Fenchel in Spalten schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel, die Schalotten und den Knoblauch darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Die Thymianblättchen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß abspülen, die Schale mit Hilfe eines Zestenreißers in feinen Streifen abziehen. Die Zesten und etwas Zitronensaft unter das Fenchelgemüse mischen. Die Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Parma-Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Blätter der Petersilie abzupfen, grob hacken und mit dem Ricotta fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Semmelbröseln, den Walnusskernen, dem Parma-Schinken und einem Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingsrollenblätter auslegen, die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen, jeweils eine lange Bahn Ricottamasse darauf geben. Die Ränder einschlagen und so aufrollen. Die Enden noch mal mit Eiweiß bestreichen und gut verschließen. Das Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Röllchen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Fenchelsalat auf Tellern anrichten und die Ricotta-Röllchen darauf legen. Mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Johann Lafer am 15. März 2012

## Karotten-Salat mit handgemachter Pesto

### Für 2 Portionen

2 Karotten	1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Abrieb einer Bio-Zitrone	

Die Karotten mit einem Sparschäler schälen. Mit dem Schäler die Karotten weiterschälen, so dass dünne Spaghetti entstehen. Die Karottenspaghetti in eine Schüssel mit Eiswasser legen. So bleibt das Gemüse knackig und fest. Die Petersilie fein hacken. Dabei kann der Stil auch mit verwendet werden. Eine halbe Knoblauchzehe und die Pinienkerne mit der fein gehackten Petersilie vermengen und alles zusammen mit einem Messer weiter verarbeiten, so dass eine feine Paste entsteht. Die Karotten aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in einer Schale mit dem Pesto vermengen. Den Abrieb einer Zitrone und etwas Olivenöl dazugeben und den Salat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. 02. 2012

## Kartoffel-Feld-Salat

### Für 4–6 Portionen

800 g vorw. feste Kartoffeln	3 Eier (Kl. M)	1 Zwiebel
5 Gewürzgurken	3 El Gewürzgurkensud	5 El Olivenöl
4 El Weißweinessig	100 ml heiße Hühnerbrühe	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 Handvoll Feldsalat	

Kartoffeln mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. garen. Abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Eier anpiken, in kochendem Wasser 6 Min. garen, abschrecken und pellen.

Zwiebel fein würfeln, Gewürzgurken fein hacken. Zusammen mit dem Gewürzgurkensud und den Eiern in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren, sodass das Ei zerhackt wird. Olivenöl, Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker unterrühren.

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

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat mischen.

Tim Mälzer am 23. Februar 2013

## Kartoffel-Gurken-Salat

### Für 2 Personen

500 g feste Kartoffeln	1 Salatgurke	1 Zwiebel
4 EL Pflanzenöl	1 EL mittelscharfer Senf	3 EL Essig
100 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer, Zucker	1 Bund Schnittlauch

Die Kartoffeln mit Schale weich kochen, ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Salatgurke in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf, in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit dem Senf, den Zwiebelwürfeln, dem Essig, 3 EL Öl und dem Geflügelfond vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Den Schnittlauch fein schneiden und mit den Gurkenscheiben unter den Salat heben. Gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Karlheinz Hauser am 02. September 2013

## Kartoffel-Salat Birnen-Bohnen-Speck

### Für 2 Portionen

600 g feste Kartoffeln	150 g grüne Bohnen	1 Zwiebel
100 g Frühstücksbacon	1 EL grobkörniger Senf	50 ml Weißweinessig
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Rapsöl
2 saftige Birnen		

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Bohnen putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Bohnen in leicht gesalzenem Wasser circa fünf bis zehn Minuten garen, abgießen und zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Bacon in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Senf, Essig und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Rapsöl zufügen und alles gründlich mischen. Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Unter den Salat heben und alles gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals gut abschmecken.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2012

## Kartoffel-Salat mit Kapern und Paprika

### Für 4 Personen

800 g festk. Kartoffeln	5 EL Olivenöl	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	250 ml Rinderbrühe	4 Kapernäpfel
2 EL glatte Petersilie	Salzflocken	Chiliflocken
Pfeffer	3-4 EL Weißwein-Essig	Kapernäpfel

Die Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem, kaltem Wasser geben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und in 20 bis 25 Minuten garen. Anschließend für etwa 10 Minuten im Kochwasser abkühlen lassen. Noch warm pellen, in circa 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Paprikastreifen dazugeben und circa 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Schalottenstreifen und die Knoblauchscheiben hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 8-10 Minuten dünsten, dabei darf das Gemüse ruhig etwas Farbe annehmen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem kleinen Topf erwärmen. Die Kartoffelscheiben mit der warmen Brühe übergießen.

Paprika-Zwiebel-Mischung, Kapernäpfel und Petersilie dazugeben und vorsichtig unterheben. Mit Salz- und Chiliflocken, Pfeffer und Weißwein-Essig abschmecken.

Anrichten: Den Salat auf einer großen Platte anrichten und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Nach Belieben mit ganzen Kapernäpfeln garnieren.

### Tipp:

Kartoffelsalat sollte man immer kräftig würzen. Die Stärke der Kartoffeln schluckt viel Geschmack. Deshalb vor dem Servieren grundsätzlich mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tim Mälzer am 07. Juni 2017

## Kartoffel-Salat

### Für 2 Portionen

300 g (blaue) Kartoffeln	2 Zwiebeln	50 g Bacon
1 EL Dijonsenf	3 EL Weißweinessig	3 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Kartoffeln in der Schale weichkochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Bacon klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Zwiebeln zugeben und darin anbraten. Zu den Kartoffeln geben. Aus Senf, Essig, Öl und Brühe ein Dressing anrühren und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch klein schneiden und unter den Salat rühren. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. 09. 2012

## Kartoffel-Spinat-Salat mit Wachtel-Ei

### Für 2 Portionen

300 g gekochte Kartoffeln	150 g junger Spinat	4 Wachteleier
1 TL Senf	30 ml Weißweinessig	30 ml Kürbiskernöl
1 EL neutrales Öl	30 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Senf, Essig, Brühe und Kürbiskernöl verrühren und kräftig mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Dressing über dem Salat verteilen und unterheben. Gut durchziehen lassen. Wachteleier in einer Pfanne in neutralem Öl anbraten und auf dem Salat anrichten.

Steffen Henssler am 04. Juni 2013

## Katharinas Brokkoli-Salat, Orangen-Buttermilch-Dressing

### Für 4 Personen:

1 Brokkoli (400-500 g)	1 rote Zwiebel	1 kleine Orange
100 ml Buttermilch	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver	2-3 EL gehackte Haselnüsse	

Den Brokkoli waschen und trockenschütteln. Den Strunk abschneiden, schälen und das untere Ende abschneiden. Den Strunk in feine Scheiben schneiden. Die Brokkoliviertel mit dem Gurkenhobel oder einer Mandoline in feine Scheiben hobeln. Alternativ mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden und zum Brokkoli geben. Die Orange mit einem scharfen Messer schälen und halbieren. Eine Hälfte in ein Glas oder eine Schüssel auspressen, sodass etwa 2-3 EL Saft entstehen. Die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden und zum Brokkoli geben.

Für das Dressing Buttermilch, Orangensaft und Olivenöl verrühren. Zum Salat geben und alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut durchmischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

NN am 10. Januar 2018

## Klassischer Gurken-Salat

### Für 2 Portionen

1 Salatgurke      1 Bund Dill      Zucker  
Salz                      Weißweinessig      Öl

Die Salatgurke mit Schale in dünne Scheiben hobeln. Die Salatscheiben salzen und gut durchmischen, damit den Gurken das Wasser entzogen wird. Nun alles ein wenig ruhen lassen. Nach ein paar Minuten das Wasser ausschütten und etwas Zucker und einen Schuss Essig an die Gurkenscheiben geben. Zuletzt noch ein wenig Öl hinzufügen und alles gut vermengen. Schließlich den Dill fein hacken, unter die Gurken geben und alles mischen und noch einmal stehen und durchziehen lassen. Schließlich den fertigen Gurkensalat anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. 03. 2012

## Klassischer Kartoffel-Salat

### Für 4 Portionen

800 g Kartoffeln      50 g Schinken      2 Zwiebeln  
 $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe      1 Schuss Essig      2 EL Öl

#### **Kartoffeln:**

Die Kartoffeln kochen, schälen und in Stücke schneiden.

#### **Weitere Zutaten zubereiten:**

Den Schinken und die Zwiebel andünsten und danach mit Essig und Öl ablöschen.

#### **Zutaten vermischen:**

Beides zu den Kartoffeln geben und die Masse mit der Gemüsebrühe übergießen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

## Knackerbsen-Radieschen-Salat

### Für 4 Personen

200 g Knackerbsen (Zuckerschoten)      Salz                      1 Bund Radieschen  
250 ml Buttermilch                      3 Stiele Minze      2 El Olivenöl  
Pfeffer

Knackerbsen in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Buttermilch, Minzblättchen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren. Mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen, 10 Min. durchziehen lassen und zum Lachs servieren.

Tim Mälzer am 17. 03. 2012

## Kohlrabi-Karotten-Salat

### Für 2 Portionen

1 Kohlrabi	5 Karotten	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Sesamsamen	1 EL Sesamöl
4 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Zu Beginn den Sesam ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Währenddessen die Karotten und den Kohlrabi mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen und in eine Schüssel geben. Weißweinessig, Olivenöl und einen kleinen Schuss Sesamöl, etwas Zucker dazugeben und gut vermengen. Die angerösteten Sesamsamen in den Salat geben und alles gut durchmischen. Anschließend noch den Abrieb einer Zitrone darüber geben. Den Koriander fein hacken, in den Salat geben und alles gut durchmischen. Schließlich den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 06. 06. 2012

## Kohlrabi-Salat

### Für 4 Personen

600 g Kohlrabi	Salz	1 Bio-Limette
2 EL Natur-Joghurt	2 EL Rapsöl	1 TL Meerrettich, frisch gerieben
weißer Pfeffer	Zucker	

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und -schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

Michael Kempf am 20. Mai 2016

## Krabben-Radieschen-Salat

### Für 4 Personen

1 Bund Radieschen	1 Lauchzwiebel	einige Stiele Kerbel
1-2 TL milder Weißwein-Essig	Meersalz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
250 g Nordseekrabbenfleisch		

Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Kerbel grob schneiden. Den Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit den Krabben mischen. Radieschen, Lauchzwiebeln und Kerbel unterheben und abschmecken. Den Salat in Gläsern oder in Salatblättern anrichten.

Tipp:

Wer Radieschen nicht gleich essen möchte, sollte das Laub entfernen, die Radieschen in ein feuchtes Küchenpapier wickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

Cornelia Poletto am 09. März 2014

# Kraut-Salat mit Walnüssen und gebratener Wachtel

## Für 4 Personen

1 Eigelb	1 EL Weißwein	1/2 TL scharfer Senf
1 TL Essig	ca. 1/8 l Sonnenblumenöl	1 TL Kapern (mit Kapernfond)
Salz, Pfeffer	1/2 Kopf Weißkohl	1 Schalotte
50 g Walnusskerne	1/2 Bund glatte Petersilie	70 g Sahne
4 Wachteln	2 EL Butterschmalz	

Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Weißwein, Senf und Essig dazugeben und gut unterrühren. Dann in sehr dünnem Strahl das etwas 1/8 l Öl dazu laufen lassen und bei kräftig rühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Die Kapern nach Belieben hacken und dazugeben. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Kapernfond abschmecken. Weißkohl putzen, dabei den Strunk heraus schneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Kohlstreifen in einer Pfanne in 1 EL Öl kurz andünsten. Den Kohl abkühlen lassen, dann mit der Mayonnaise vermischen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Nüsse hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne schlagen. Von den Wachteln Brüste und Keulen auslösen. Wachtelkeule und -brüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zuerst auf der Hautseite ca. drei Minuten goldbraun braten, dann umdrehen und fertig garen. Vor dem Anrichten die gehackten Nüsse, Schalotte und Petersilie zum Krautsalat geben. Abschmecken und die geschlagene Sahne unterziehen. Den Salat mit den gebratenen Wachteln anrichten und servieren.

Vincent Klink 08. November 2012

## Kraut-Salat

### Für 4-6 Portionen

700 g Spitzkohl	1 Rote Zwiebel	1 El Kümmelsaat
6 Stiele Petersilie	6 El Weißweinessig	1 Tl Zucker
Cayennepfeffer	3 El Sonnenblumenöl	

Spitzkohl waschen, längs vierteln und den holzigen Strunk entfernen. Dann in sehr feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel fein würfeln.

Kümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Essig mit 4 El Wasser, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Cayennepfeffer, Kümmelsaat und Öl verquirlen. Petersilie und Spitzkohl zugeben, gut vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Tim Mälzer am 04. Mai 2013

## Kraut-Salat

### Für 2 Portionen

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	Salz, Zucker	1 Zwiebel
2 TL Senf	2 EL Weißweinessig	50 ml Rinderbrühe
2 EL Rapsöl	1 TL Kümmel	

Den Weißkohl sehr dünn hobeln, mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Zehn Minuten ziehen lassen. Eine Zwiebel abziehen und klein würfeln, in einer Pfanne in Rapsöl anschwitzen. Senf, Weißweinessig, Rinderbrühe, Kümmel und einen Teelöffel Zucker zugeben und zwei Minuten köcheln lassen. Die Marinade zum Weißkraut geben und alles gut mischen. Erneut zehn Minuten ziehen lassen und anschließend nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Steffen Henssler am 26. September 2012

## Lachs-Tatar mit warmem Karotten-Salat

### Für 2 Portionen

250 g geräucherter Lachs	2 Karotten	4 Stiele Zitronenmelisse
80 g Crème-fraîche	1 Zitrone	2 EL Dijonsenf
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Lachs waschen, trocken tupfen, von der Haut schneiden und mit einem großen Messer ganz fein hacken. Die Zitronenmelisse ebenfalls fein hacken, beide Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Pfeffer und nur wenig Salz abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Im nächsten Schritt die Crème fraiche unter den Lachs geben und mit der Hälfte des Saftes der Zitrone gut vermengen. Das Lachstatar kann bereits mit zwei Esslöffeln nockenförmig auf Tellern angerichtet werden. Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler weiter in feine, hauchdünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl erwärmen. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Den Dijonsenf, den restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenmelisse zu den warmen Karotten geben. Die warmen Karotten an dem Lachstatar anrichten.

Steffen Henssler am 25. 01. 2012

# Langustinen mit Avocado-Grapefruit-Salat

**Für vier Personen**

**Orangenvinaigrette:**

2 Orangen, unbehandelt	2 TL Dijon-Senf	4 EL Melfor-Essig
4 EL Weißweinessig	150 ml Traubenkernöl	Pfeffer
Meersalz		

**Langustinen:**

1 Grapefruit, rosa	1 Avocado, reif	12 Langustinen
2 EL Olivenöl	Limettensaft	Meersalz

Orangenvinaigrette::

Die Orangen waschen, mit der Käseibe die Schale von einer halben Orange abreiben. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Saft von drei Hälften mit der Orangenschale zu einem Sirup einkochen. In den Sirup den restlichen Saft geben, den Senf und die Essige darunter rühren, Meersalz und Pfeffer dazugeben. Das Traubenkernöl unterschlagen.

Langustinen:

Die Grapefruitfilets auslösen. Die Avocado halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Avocadofleisch in circa einen Zentimeter dicke Spalten schneiden. Die Spalten und die Grapefruitfilets abwechselnd auf den Tellern drapieren. Die Langustinen mit einer Schere am Rücken aufschneiden, aus der Schale lösen, den schwarzen Darm entfernen und ein wenig auseinanderklappen. Im heißen Olivenöl circa zwei Minuten anbraten. Mit Meersalz und Limettensaft würzen. Auf die Avocado-Grapefruitscheiben legen und die Orangenvinaigrette darüber geben.

Lea Linster am 23. März 2012

## Lauwarmer Kürbis-Apfel-Salat mit gebratener Wachtel

### Für 2 Personen

350 g Kürbis	ca. 1 1/2 EL Zucker	100 ml Estragonessig
1/2 Vanilleschote	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
10 Korianderkörner	1 Msp. Currypulver	200 ml Apfelsaft
1 säuerlicher Apfel	Salz	1 EL Kürbiskerne
4 Wachtelbrüste	1 – 2 EL Butter	1 – 2 EL Kürbiskernöl

Kürbis waschen oder schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Zucker karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und auf etwas weniger als die Hälfte einkochen lassen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Das Vanillemark mit dem Thymian, dem Lorbeerblatt, den Korianderkörnern und dem Currypulver zum Essig geben, die Kürbisscheiben dazugeben und den Apfelsaft angießen. Den Kürbis einige Minuten weich garen. Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in gleich große Scheiben schneiden und unter den Kürbis mischen. Den Topf vom Herd nehmen und alles lauwarm abkühlen lassen. Dann das Lorbeerblatt und den Thymianzweig entfernen und den Kürbis-Apfel-Salat mit Salz würzen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, mit dem restlichen Zucker bestreuen und karamellisieren. Die Wachtelbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Wachtelbrüste darin auf beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Den Kürbis-Apfel-Salat auf Tellern anrichten und die gebratenen Wachtelbrüste darauflegen. Mit den karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Sören Anders am 20. Oktober 2014

## Lauwarmer Kraut-Salat

### Für vier Personen

0,25 Kopf Spitzkohl	1 Karotte	4 EL Butter, braun
5 EL Gemüsebrühe	1 – 2 EL Rotweinessig	1 EL Salatöl, mild
1 EL Dillspitzen	1 EL Cognac	100 ml Kalbsfond
5 g Trüffel, schwarz	Zimt	Chilisalz, mild
Kümmel, gemahlen	Pfeffer, schwarz	Chilipulver, mild
Zucker	Salz	

Den Spitzkohl in feine Streifen hobeln, den Strunk dabei entfernen. Die Karotte schälen und ebenfalls in Streifen hobeln. Kraut und Karotten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ein bis zwei Esslöffel brauner Butter leicht anbraten, mit Chilisalz würzen und den Kümmel dazu geben. Die Brühe mit Essig, der übrigen braunen Butter und dem Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Marinade über das Kraut geben und den Dill dazu geben. Einige Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Den Cognac und Kalbsfond auf zwei bis drei Esslöffel einköcheln, mit etwas frisch geriebenem Zimt und Chilipulver würzen, den Trüffel hinein reiben oder hobeln, kurz ziehen lassen und unter den Krautsalat mischen.

Alfons Schuhbeck am 09. März 2012

## Lauwarmer Radicchio

### Für 2 Portionen

1 Kopf Radicchio    100 g Champignons    1 Limette  
1 EL Weißwein    2 EL Schlagsahne    50 g Butter  
1 Prise Zucker

Den Strunk des Radicchios und die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter putzen und zehn bis 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Champignons hinzugeben und kurz anschwitzen. Jetzt die Radicchioblätter, den Zucker, den Weißwein und etwas Limettenschale hinzufügen. Anschließend mit Limettensaft ablöschen. Die Schlagsahne unterheben und das Ganze kurz garziehen lassen. Den lauwarmer Radicchio auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 08. 2012

## Lauwarmer Salat mit Spargel und Karotten

### Für vier Personen

0,5 Bund Spargel, grün    2 Bund Minikarotten    1 Kohlrabi  
80 g Zuckerschoten    2 kl. Rote Bete, geschält    1 – 2 TL Puderzucker  
1 Zehe Knoblauch    2 Scheiben Ingwer    0,25 Schote Vanille  
5 Kapseln Kardamom    80 ml Gemüsebrühe    0,5 Zitrone, unbehandelt  
0,5 TL Dijonsenf    3 EL Olivenöl, mild    Chilisalz, mild  
Salz

Den Spargel im unteren Drittel schälen und das holzige Ende entfernen. Die Stangen schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Von den Karotten das Grün bis auf einen Zentimeter kürzen, die Karotten schälen. Den Kohlrabi schälen, die holzigen Teile abschneiden, in Spalten schneiden und diese formschön zuschneiden. Von den Erbsenschoten die Enden abschneiden, schräg halbieren, in Salzwasser zwei Minuten bissfest kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Rote Bete in Spalten schneiden, einmal kurz in Salzwasser aufkochen und abtropfen lassen. Etwa einen bis zwei Esslöffel Saft der Zitrone auspressen und eine Messerspitze Zitronenschale abreiben. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schmorpfanne den Puderzucker hell karamellisieren. Spargel, Karotten und Kohlrabi mit Knoblauch, Ingwer, angebrückten Kardamomkapseln und ausgekratzt Vanilleschote dazu geben, darin farblos anschwitzen, die Brühe angießen, einen Deckel aufsetzen und das Gemüse darin fast weich garen. Auf ein Sieb gießen und den Sud auffangen. Zitronensaft, Senf, Zitronenabrieb und Olivenöl hinein mixen und mit Chilisalz würzen. Das gedünstete Gemüse mit Zuckerschoten und Rote Bete-Spalten damit marinieren.

Alfons Schuhbeck am 16. März 2012

# Linsen mit Feigen und Mozzarella

## Für 6 Personen

### Für den Salat:

200 g Beluga-Linsen	1 Lorbeerblatt	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
4 frische, reife Feigen	250 g Mozzarella	4 Stängel Basilikum
2 Stängel glatte Petersilie	50 g bunte Salatmischung	Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

3 EL Olivenöl	1 TL Zitronenzesten	2 TL Balsamessig
1 TL Honig	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
4 halbgetr. Öl-Tomaten	2 Staudensellerie	

Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren, dann mit den Linsen und Kräutern in einem Topf mit reichlich Wasser bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten bissfest garen.

In dieser Zeit das Dressing anrühren. Balsamessig, Zitronenzesten, Senf, Honig sowie je eine Prise Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Olivenöl und Öl der halbgetrockneten Tomaten langsam unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Tomaten in feine Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Die garen Linsen unter kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen. Kräuter und zerkochtes Gemüse aussortieren. Die Tomaten- und Selleriestreifen sowie 2 Esslöffel Dressing untermischen. Den Mozzarella, das Basilikum und die Petersilie grob zerrupfen. Die Feigen je nach Größe vierteln oder sechsteil. Den Salat waschen, trocken schleudern.

Den Salat auf vier großen Tellern verteilen, die Linsen obendrauf geben. Mozzarella, Feigen sowie Basilikum und Petersilie darüber verteilen, kurz vor dem Servieren das restliche Dressing.

### Tipps:

Exotisch-orientalisch kommt die Feige daher. Ihr reifes Fruchtfleisch ist rötlich und schmeckt saftig-süß. Feigen können Sie das ganze Jahr über frisch kaufen. Sie sollten weich, aber nicht matschig sein.

Geschmacklich sehr guten Kuhmilchmozzarella gibt es schon für wenig Geld. Büffelmozzarella ist meist teurer und hat einen gewöhnungsbedürftigen, kräftigeren Geschmack.

Mit wenig Aufwand wird aus dieser Vorspeise eine Hauptspeise: dazu kleine, rohe Kartoffelwürfel anbraten und mit Parmaoder Serranoschinken zum Salat geben.

Wer die Linsen exotischer mag, fügt ihnen etwas Kokosmilch und Curry zu und ersetzt Mozzarella und Feigen durch Fisch wie Zander oder Heilbutt. Welcher Fisch aus nachhaltigem Fang oder empfehlenswerten Zuchtgebieten kommt, erläutert zum Beispiel der Fischratgeber des WWF.

test Mai 2016

## Linsen-Salat mit Apfel-Dressing

### Für 2 Portionen

100 g Linsen, braun	1 Apfel	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	3 Stiele Thymian	3 EL Apfelessig
3 EL Apfelsaft	Zucker, Salz, Pfeffer	8 Kirschtomaten
50 g Feldsalat		

Die Linsen in einem Topf mit etwas Wasser weichkochen. Apfel waschen, entkernen und klein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls klein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Apfelwürfel darin anschwitzen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zugeben. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die gegarten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben. Dressing darüber verteilen und untermischen. Feldsalat und halbierte Kirschtomaten auf Tellern verteilen und den Linsensalat darauf anrichten.

Steffen Henssler am 24. Oktober 2012

## Mais-Salat

### Für 6 Portionen

4 frische Maiskolben	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ -1 rote Chilischote
3 El Öl	1 El Butter	3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün	1 El Limettensaft	Salz
5 El Parmesan		

Maiskörner von den Kolben schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und den Mais darin hellbraun anbraten. Knoblauch und Chili zugeben und 1 Min. mitbraten. Butter zugeben, schmelzen und bei mittlerer Hitze 3 Min. weiterbraten.

Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Koriandergrün grob hacken.

Mais mit Limettensaft und Salz würzen und in eine tiefe Schale geben. Zwiebeln, Käse und Koriandergrün darüber verteilen.

Tim Mälzer am 22. Februar 2014

# MangoldSalat mit Sesam-Tofu

## Für 4 Personen:

500 g Mangold	200 g Möhren	2 EL Mehl
250 g Tofu, natur	1 Ei	150 g Sesam
2 EL Rapsöl	1 EL Rapsöl (für Gemüse)	1 EL Butter (für Gemüse)
2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	1 TL Honig
2 TL helle Sojasoße	1 Zitrone	1 Orange
Salz, Pfeffer		

Die Mangoldblätter waschen, trockenschleudern. Die Stiele in dünne Streifen von höchstens 1 Zentimeter Breite schneiden, das Grün etwas breiter. Die Möhren waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden.

Für das Panieren des Tofus 3 Teller vorbereiten: 1 mit Mehl, 1 mit einem aufgeschlagenen Ei und 1 mit Sesam.

Den Tofu in Würfel von 2 mal 2 Zentimeter schneiden. Diese zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Sesam wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Würfel für 7 bis 10 Minuten knusprig braun braten.

Währenddessen den Knoblauch schälen und ganz lassen, die Schalotten würfeln. Beides in einer weiteren Pfanne in Öl und Butter kurz scharf anbraten. Mit Honig, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. Möhrenscheiben und Mangoldstiele hinzugeben, für 2 Minuten kräftig mit anbraten. Am Ende auch die feinen Mangoldblätter in der Pfanne schwenken.

Den Tofu abtropfen lassen. Den warmen Salat auf 4 Teller geben, den Tofu darauf verteilen. Mit je 2 Orangen- und Zitronenscheiben servieren – je nach Geschmack so essen oder auspressen.

## Tipps:

Mangold mit roten oder gelben Stielen finden Sie auf Wochenmärkten oder bei Gemüsehändlern mit breitem Sortiment. Alternativ können Sie Spinat verwenden.

Mangoldstiele schmecken mild und leicht nussig. Kurz angebraten bleiben sie knackig. Schneiden Sie bei einem Bund die Stiele einige Zentimeter über der Wurzel ab, um holzige Stücke zu vermeiden.

Wer zu Bio-Tofu oder Produkten mit dem Logo 'ohne Gentechnik' greift, kann nicht sicher sein, dass sie gentechnikfrei sind.

Bis auf den Sesam sind alle Hauptzutaten in diesem Salat kalorienarm. Sesam liefert dafür viele gesunde ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine.

test Juni 2013

## Marinierter Karotten-Salat

### Für 4 Portionen

300 g Karotten	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker	1 Muskatnuss	Olivenöl
Gemüsebrühe	100 ml Weißwein	1 Fingerspitze Chilifäden
1 Fingerspitze Safranfäden		

Karotten schälen und in diagonale Scheiben schneiden. Karotten in Olivenöl in der Pfanne anbraten mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen mit Brühe und Weißwein ablöschen und 3 Minuten kochen. Mit Muskat und Olivenöl abschmecken und über Nacht ziehen lassen.

### Tipp:

Dieser marinierte Karottensalat kann auch warm als Gemüse gegessen werden und passt sehr gut zu Frikadellen oder gebratenem Fisch.

Frank Rosin am 18. September 2014

## Matjes-Salat

### Für 2 Portionen

200 g Matjes	50 g Speck	1 Zwiebel
1 Salatgurke	1/2 Bund Dill	1 unbehandelte Zitrone
100 g grüne Bohnen (vorgekocht)	Senf	Fenchelgrün oder Dill

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck halbieren, hineingeben und kross anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls mit anbraten. Die Gurke schälen und mit dem Sparschäler in nudelähnliche Streifen schneiden. Die Gurkennudeln in einer Schale mit Dill und Zitronenschale vermischen. Dann den Pfanneninhalt aus krossem Speck und Zwiebeln dazugeben. Die vorgekochten Bohnen in der zuvor benutzten Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten. Den Matjes in gleichmäßige Stücke schneiden, zu den Gurkennudeln geben und noch mit etwas Zitronensaft, Senf und Öl würzen. Zum Schluss die Bohnen hinzufügen. Den Matjessalat anrichten und mit Fenchelblättchen oder Dill garnieren.

Frank Rosin am 29. November 2012

## Mediterraner Blatt-Gemüse-Salat

### Für 2 Personen

300 g Blattgemüse	1 Mettenden	3 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 getr. Öl-Tomaten	30 g Oliven
Petersilie	Balsamico	40 ml Wein-Reduktion
Salz, Pfeffer, Zucker		

Das Blatt-Gemüse in gabel-große Stücke schneiden. Die Wurst mit etwas Olivenöl scharf anbraten und danach in Scheiben schneiden. Pinienkerne in gleicher Pfanne anrösten, die Öl-Tomaten klein schneiden, Oliven in Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken, hinzufügen, kurz braten, Blatt-Gemüse hinzufügen und mit Wein-Reduktion ablöschen, Wurst hineingeben. In eine Schüssel umfüllen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico würzen.

Als Blatt-Gemüse eignet sich z. B. Spitzkohl, Weißkohl, Rotkohl, Radicchio, Chinakohl.

NN am 06. Februar 2013

## Meeresfrüchte-Salat mit Zitrone und Olivenöl

### Für 6 Personen:

500 g Meeresfrüchte	1 Zwiebel	100 ml trock. Weißwein
100 ml Noilly prat	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
1 EL Zucker	Pfeffer	150 g Staudensellerie
Petersilienblätter	1 rote Chilischote	100 ml Olivenöl
2 Zitronen		

Tiefgefrorene Meeresfrüchte im Kühlschrank etwa 12 Stunden auftauen lassen. Die Meeresfrüchte dann unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Weißwein und den Noilly Prat mit den Zwiebelvierteln und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und diesen mit einem Deckel verschließen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Den Sud 10 Minuten ziehen lassen.

Die Meeresfrüchte in den Sud geben. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Meeresfrüchte im geschlossenen Topf am Herdbrand 5–10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Meersalz, den Zucker und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in den Sud rühren.

Während die Meeresfrüchte ziehen, den Staudensellerie putzen: Dazu die Enden abschneiden und die Fäden abziehen. Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Petersilienblätter waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Beides zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

Die Meeresfrüchte über einer Schüssel in ein Sieb gießen, um den Sud aufzufangen. Die Lorbeerblätter und die Zwiebeln entfernen. Die heißen Meeresfrüchte zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

Für die Vinaigrette 100 ml warmen Sud abmessen und langsam das Olivenöl unterrühren. Den Saft der Zitronen auspressen und die Vinaigrette damit abschmecken. Die lauwarme Vinaigrette über den Salat geben und gut vermengen.

Den Meeresfrüchtesalat abkühlen lassen, anschließend nochmals mit viel frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Meeresfrüchtesalat auf 4 Teller verteilen und am besten knuspriges Weißbrot dazu servieren.

Christian Henze am 10. August 2018

# Nathalies und Jennifers Bohnen-Salat mit Chorizo-Baguette

## Für 2 Portionen:

300 g frische Bohnen	50 g schwarze Bohnen	100 g Kartoffeln
5 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Baguette
60 g Chorizo	3-4 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer	Pimente-d´Espelette	

Schwarze Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Danach ins kochende Wasser geben für ein paar Minuten, anschließend die Hitze reduzieren und für 70 Minuten leicht köcheln lassen. Danach kurz unter kaltem Wasser abschrecken.

Kirschtomaten halbieren und in eine feuerfeste Schale geben. Mit Olivenöl leicht übergießen, Rosmarin, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und Salz hinzugeben. Bei 220°C Hitze für ca. 20 Minuten in den Ofen. Anschließend abkühlen lassen.

Grüne Bohnen waschen und putzen. Dann zurechtschneiden und ins kochende Salzwasser geben für ca. 8 Minuten. Sie sollten etwas Biss haben. Dann in Eiswasser abschrecken.

Festkochende Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Salzwasser geben und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Würfel ca. 4-6 Minuten. Abgießen und direkt mit Olivenöl, schwarzem Pfeffer und eventuell Salz marinieren.

Glatte Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz, schwarzen Pfeffer und Pimente d´Espelette abschmecken. Baguette aufschneiden mit Olivenöl betreufeln, Meersalz und die Chorizo darauf legen.

NN am 10. Januar 2018

# Obst-Salat mit Seeteufel-Medaillons im Tempura-Mantel

**Für vier Personen**

**Für den Salat:**

1 Ananas	1 Mango	2 Aprikosen
2 Pfirsiche	100 ml Läuterzucker	30 ml Sojasauce

**Für das Dressing:**

2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chili	4 Zweige Koriander
2 EL Sesamöl	4 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

**Für den Fisch:**

4 Seeteufelmedaillons à 100 g	1 Ei	150 g Tempuramehl
125 ml Eiswasser	100 g Mehl	1 Prise feines Salz

Die Fritteuse aus 170 Grad vorheizen.

Für den Obstsalat zwei Grillpfannen mit wenig Öl auf dem Herd aufheizen. Die Ananas von der Krone befreien, schälen, viertel und vom Strunk befreien. Die Viertel nochmals halbieren und in grobe Stücke schneiden. Mango halbieren, Fruchtfleisch von Kern und Schale lösen und ebenfalls grob teilen. Pfirsiche und Aprikosen vom Kern befreien und in Viertel schneiden.

In einer Schüssel Läuterzucker und Sojasauce verrühren und die Früchte darin ca. 3 Minuten einlegen. Anschließend in den Grillpfannen bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten von beiden Seiten kräftig anrösten, sodass das charakteristische Grillmuster entsteht.

Für den Fisch diesen waschen, trockentupfen und mehlieren. Aus Ei, Tempuramehl, Eiswasser und Salz einen Backteig in einer Schüssel anrühren. Den Fisch durch den Backteig ziehen und in der Fritteuse etwa sechs Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Salatmarinade Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein wiegen. Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Chili und Koriander mit Sesamöl und Sojasauce in einer Schüssel anrühren und kräftig salzen und pfeffern.

Die Obststücke aus den Pfannen nehmen und mit dem Dressing vermengen.

Den pikanten Obstsalat mit Seeteufelmedaillons im Tempura-Mantel auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2016

## Ochsenmaul-Salat mit Kräutern

### Für 4 Portionen

2 kleine Schalotten	80 ml Gemüsebrühe	1–2 El milder Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Tl Dijon-Senf	mildes Chilisalز	Zucker
4 El mildes Salatöl	400 g gekochte Ochsenmaulscheiben	6 Radieschen
4–6 Cornichons	1 El eingelegter Ingwer	8 weich gekochte Wachteleier

Für die Marinade die Schalotten fein würfeln. Brühe mit Essig und Senf in einer Schüssel verrühren, mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen und das Öl unterrühren. Schalotten zugeben. Ochsenmaulscheiben in 2–3 cm große Streifen schneiden, mit der Hälfte der Marinade mischen und etwas ziehen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer in kleine Blättchen schneiden.

Ochsenmaulsalat mit Radieschen, Cornichons, Ingwer und Kräutern mischen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Nach Belieben mit weich gekochten Wachteleiern servieren.

Tim Mälzer am 27. Mai 2012

## Orangen-Salat mit frittierten Forellen-Streifen

### Für 4 Personen

250 ml Rotwein	50 g Zucker	1 TL Rum
1 TL Grenadine	1 Msp. Gewürznelke, gemahlen	1 Msp. Ingwer, gemahlen
1 Msp. Koriander, gemahlen	1 Msp. Piment, gemahlen	2 Orangen
60 g Mehl	60 g Speisestärke	3 Eiweiß
ca. 200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf	1 TL Essig
50 ml Weißwein	1 TL Kapern	200 ml Olivenöl
400 g Forellenfilet ohne Haut		

Wein mit Zucker, Rum, Grenadine, Nelke, Ingwer, Koriander und Piment in einen Topf geben und solange einkochen, bis die Konsistenz sirupartig wird. Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Fruchtfleits heraus schneiden, dabei den Saft auffangen. Alles mit dem Sirup mischen und kalt stellen. Für den Tempurateig Mehl, Speisestärke, Eiweiß und 80 ml Sonnenblumenöl zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, den Teig ebenfalls kalt stellen. Für die Mayonnaise Eigelbe mit Senf, Essig und Weißwein in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Sonnenblumenöl langsam hinzufügen. Soviel Öl zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Die Kapern fein hacken, unter die Mayonnaise mischen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einem Topf langsam erhitzen. Die Forellenfilets entgräten und in schräge dünne Streifen schneiden. Die Fischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, durch den vorbereiteten Teig ziehen und im heißen Olivenöl goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen. Den Orangensalat mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit den frittierten Fischstreifen und der Mayonnaise anrichten und servieren.

Vincent Klink 27. Dezember 2012

## Orientalischer Eisberg-Rucola-Salat

### Für 6 Portionen

1 kleiner Kopf Eisbergsalat	1 Bund Rucola	200 g Champignons
1 Bio-Salatgurke	4 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln
1 ½ Knoblauchzehen	4 Essiggurken	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Pul Biber (türk. Gewürz)	75 ml Olivenöl
3 EL Weißweinessig	½ Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Streifen waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und große Blätter leicht zupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Salatgurke gründlich waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Essiggurken abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Dill fein schneiden, die Petersilienblätter abzupfen.

Salate und Gemüse in einer großen Schüssel mischen und mit Pul Biber (Vorsicht, scharf!) würzen. Dill und Petersilie unterheben. Öl und Essig verquirlen und den Salat damit marinieren. Alles sorgfältig mischen, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt ein Stück geröstetes Fladenbrot.

Frank Rosin am 15. Januar 2018

## Petersilienwurzel-Salat mit Maronen und Rosinen

### Für 2 Portionen

300 g Petersilienwurzeln	2 Schalotten	50 g Maronen (vorgegart)
2 EL Rapsöl	1 TL brauner Zucker	30 g Rosinen
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Chili	3 EL Weißweinessig
2 EL Walnussöl		

Petersilienwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Maronen grob hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Petersilienwurzeln, Schalotten und Maronen darin anbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen. Rosinen und Schnittlauch zufügen. Weißweinessig und Walnussöl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut mischen.

Steffen Henssler am 04. Oktober 2012

# Pilz-Salat mit Frischkäse, Mozzarella und Brotchips

## Für 4 Personen:

### Für die Pilze:

200 g Pilze	5 EL gutes Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Zweige Thymian	Condimento bianco
3 Sardellen	50 g grüne Oliven	3 EL Doppelrahm-Frischkäse
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Kugel Mozzarella	2 EL Olivenöl
1 Baguette	5 EL Olivenöl	Paprika, Salz, Pfeffer

### Zum Anrichten:

Thymian

Die Pilze mit einem Küchenkrepp oder Pinsel gut säubern und anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und die abgezapften Thymianblättchen dazugeben. Das Ganze dann mit dem Essig ablöschen. Den Inhalt der Pfanne in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech umfüllen.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Für die Brotchips das Baguette schräg in so dünn wie möglich aufschneiden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Scheiben darauf verteilen. Paprika, Salz und Pfeffer mit Olivenöl verrühren und damit die Brotscheiben beträufeln. Im Ofen ca. 8 Minuten bei Ober-/ Unterhitze goldgelb rösten.

Die Sardellen und die Oliven etwas hacken. Die Sardellen, die Oliven, den Frischkäse sowie den Zitronensaft in einer Schüssel zu einer homogenen Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme als Kleckse auf den Pilzen verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Pilze legen. Das Olivenöl über die Pilze träufeln.

Die Pilze ca. 5–8 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Grillstufe) gratinieren.

Die fertigen Pilze auf 4 Teller verteilen und mit einigen Blättchen Thymian garnieren. Die Brotchips dazu servieren.

Christian Henze am 14. September 2018

## Pilz-Salat mit Schmorzitronen-Vinaigrette

### Zutaten für 2 Portionen

2 BIO-Zitronen	100 g Meersalz	150 g Champignons
150 g Kräuterseitlinge	1-2 Schalotten	60 ml Olivenöl
gezupfte Kräuter	Salz, Pfeffer	

Das Hagelsalz bzw. grobe Meersalz in eine kleine Auflaufform geben, die zwei gewaschenen BIO-Zitronen auf das Salz setzen und im Ofen bei 160 Grad circa 25 Minuten schmoren. Anschließend aus dem Ofen nehmen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Pilze putzen und vom Stiel das untere Ende abschneiden. Anschließend halbieren (größere Pilze vierteln), in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einer Prise Salz würzen und bei dreiviertel der Herdleistung langsam unter gelegentlichem Schwenken/Rühren von allen Seiten braun braten. Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Sobald die Pilze braun gebraten sind, die Schalotten sowie einen EL Olivenöl hinzugeben, circa 30 Sekunden fertig garen und sofort in eine Schüssel umfüllen. Die geschmorten BIO-Zitronen halbieren, den Saft durch ein Sieb pressen und samt dem restlichen Olivenöl zu den noch lauwarm gebratenen Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Zum Anrichten den Pilzsalat erneut mit etwas Salz und Pfeffer sowie etwas Saft von der BIO-Zitrone nachschmecken. Pilzsalat in zwei kleine Schüsseln oder auf zwei Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren.

Alexander Herrmann am 15. Januar 2014

## Römer-Salat

### Für 2 Portionen

3 Wachteleier	1 Romanasalat	1 Vanilleschote
1 Zitrone	0,5 Bund Schnittlauch	1 TL Senf
Olivenöl	50 ml Fond	Zucker

Zunächst die Wachteleier in einen Topf geben und kochen. Den Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schale geben. Die Vanilleschote halbieren, mit einem Löffel das Vanillemark auskratzen und in eine Schale geben. Den Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit dem Senf und einer Prise Zucker in die Schüssel geben. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl und dem Fond vermengen. Etwas Zitronensaft pressen und in das Dressing rühren. Die Eier vom Herd nehmen und schälen. Nun die Vinaigrette auf den Salat geben und auf Tellern anrichten. Die Wachteleier hinzufügen und servieren.

Steffen Henssler am 03. 05. 2012

## Radicchio-Salat mit Balsamico-Birnen

### Für 2 Portionen

2 Birnen, saftig	2 EL Ahornsirup	50 ml Aceto balsamico
100 ml Rotwein, trocken	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis
1 Zimtstange	Salz, Pfeffer	1 kleiner Radicchio
2 Stangen Staudensellerie		

Für die Balsamico-Birnen die Birnen waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften in Spalten schneiden. Birnenspalten in einer Pfanne mit dem Ahornsirup anschwitzen. Mit Balsamico und Rotwein ablöschen und die Gewürze zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Leicht kochen lassen, bis die Birnen weich sind. Dann beiseite stellen. Den Radicchio halbieren, Strunk entfernen und den Salat in Spalten schneiden. Diese auf Tellern auslegen. Staudensellerie putzen und die zarten Blätter abzupfen. Die Stangen fein über den Radicchio hobeln. Birnen samt Sud über dem Radicchio verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2012

## Radicchio-Salat, Gorgonzola-Birnen, Petersilien-Pesto

### Für zwei Personen

#### Für die Birnen:

2 reife Birnen	100 g Gorgonzola	1 Eigelb
20 g Panko	Pfeffer	

#### Für das Pesto:

40 g geröstete Cashewkerne	20 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
100 ml Olivenöl		

#### Für den Salat:

1 Kopf Radicchio Tardivo	4 dünne Scheiben Pancetta	20 ml weißer Balsamicoessig
Olivenöl		

### Für die gratinierten Birnen:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Birnen abbrausen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften aushöhlen. Gorgonzola, Eigelb und Panko mit einer Gabel zerquetschen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Masse in die ausgehöhlten Birnen füllen und im vorgeheizten Ofen goldgelb gratinieren.

### Für das Pesto:

Den Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nüsse, Parmesan, Olivenöl und Petersilie in einer Moulinette zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Salat:

Radicchio waschen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter in Streifen schneiden. Pancetta in einer Pfanne mit Olivenöl kross braten und entfetten. Herausnehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne die Spitzen des Radicchio ansautieren. Anschließend mit dem Pancetta vermengen und mit weißem Balsamico marinieren.

Radicchio-Pancetta-Salat mit gratinierten Gorgonzola-Birnen und Petersilien-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 01. Dezember 2017

## Rosenkohl-Battsalat, Nüsse, Granatapfel-Kerne, Birne

### Für 4 Personen

400 g Rosenkohl	Salz	2 EL Sherryessig
2 EL Weißweinessig	4 EL Walnussöl	Pfeffer
1 Schalotte	80 g Haselnüsse	1 Granatapfel
1 Zitrone	2 Birnen	

Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen den Strunk abschneiden und die einzelnen Blättchen abzupfen. Diese in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Blätter ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen. Aus Sherry- und Weißweinessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Marinade anrühren. Schalotte fein würfeln und mit den Rosenkohlblättern zur Marinade geben, alles gut vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Birnen waschen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften auf einem Gemüsehobel dünn hobeln und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Von dem marinierten Rosenkohl etwas Marinade abnehmen, zu den Birnen geben und diese gut durchmischen. Zum Anrichten den marinierten Rosenkohlsalat in die Tellermitte geben. Die Nüsse und Granatapfelkerne drüberstreuen und die marinierten gehobelten Birnen obenauf legen.

Karlheinz Hauser am 07. November 2014

## Rote-Bete-Salat

### Für 2 Portionen

2 Kugeln Rote Bete	1 Bund Blattpetersilie	50 g Parmesan
1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	Olivenöl, Pfeffer
1 Prise Salz		

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft marinieren und mit Zitronenschale verfeinern. Blattpetersilie und Schnittlauch fein schneiden und auf die Rote Bete geben. Das Ganze nun mit Olivenöl marinieren. Zum Schluss frischen Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 23. Januar 2013

## Rotkohl-Salat

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	1 Apfel (rot)	2 Orangen
2 EL Preiselbeeren	Rotweinessig	2 EL Rapsöl
Salz, Zucker	schwarzer Pfeffer	

Die Orangen schälen, zu Filets schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, bzw. dünn hobeln, und in eine andere Schüssel geben. Den Kohl mit je einer Prise Salz und Zucker bestreuen, einen Schuss Rotweinessig zugeben und gut verkneten (am besten mit Gummihandschuhen). Das Rapsöl, die Preiselbeeren sowie den Orangensaft, der sich bei den Filets in der Schüssel gesammelt hat, unterrühren und den Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Rotkohlsalat nochmals abschmecken und samt den Orangenfilets auf zwei Tellern anrichten.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2015

## Rucola-Salat

### Für 2 Portionen

1-2 Bund Rucola	50 g Ziegenfrischkäse	200 g Joghurt
1 Zitrone	50 g Pinienkerne	2 Champignons
1 EL Butter	50 ml Olivenöl	Meersalz

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Pinienkerne zugeben, hellbraun rösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Den Joghurt in einer Schüssel mit Ziegenkäse, sowie Saft und Abrieb einer Zitrone verrühren und mit Salz abschmecken. Vom Rucola die Stiele abschneiden, diese waschen, abtropfen lassen und mit Meersalz und Olivenöl marinieren. Anschließend das Dressing großzügig, mittig auf zwei Tellern verstreichen, den Rucolasalat darauf anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Die Stiele der Champignons abschneiden und die Kappe mit einem kleinen Messer abschälen. Die rohen Pilze mit einem Trüffelhobel dünn über den Salat hobeln und sofort servieren.

Alexander Herrmann am 24. März 2014

## Salade Niçoise mit gebratenem Thunfisch

### Für zwei Personen

100 g Thunfischfilet	2 Sardellenfilets (in Öl)	2 Eier
80 g gemischte Mini-Salatblätter	1 reife mittelgroße Tomate	100 g Kirschtomaten
2 eingelegte Artischocken	25 g schwarze Oliven	1 gekochte Kartoffel
150 g Keniabohnen	4 Scheiben Baguette	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Kapern	1 TL Senf
2 EL milder Weinessig	1 EL Rotwein	8 EL Olivenöl
2 Stiele Basilikum	Meersalz	Pfeffer

Die Eier anpiksen und in kochendem Wasser acht Minuten wachweich kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Die Bohnen waschen, putzen, schräg halbieren und in kochendem gesalzenem Wasser etwa acht Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in einem Esslöffel Öl drei Minuten andünsten. Mit einem Esslöffel Rotwein und Weinessig ablöschen und abkühlen lassen. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Die Kartoffel in Scheiben schneiden. Die Bohnen, die Zwiebeln, die Kartoffelscheiben, die Artischocken, die Oliven und die Kapern in eine große Schüssel geben. Zwei Esslöffel Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und sechs Esslöffel Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Über die vorbereiteten Zutaten geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Die Salatblätter und das Basilikum waschen und trocken schleudern. Die Tomaten, den Blattsalat und das Basilikum locker unter den Salat heben.

Den Thunfisch im restlichen Öl von jeder Seite zwei Minuten kurz und scharf anbraten. Die Eier pellen und sechsteln. Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Thunfisch und Eier auf dem Salat anrichten.

Die Baguettescheiben in einer zweiten Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe und die Tomate halbieren.

Schnittfläche der knusprigen Brotscheiben zuerst mit dem Knoblauch, dann mit der Tomate einreiben. Jeweils ein Sardellenfilet darauf legen. Die Sardellen-Brote zum Salat reichen.

Cornelia Poletto am 27. März 2015

## Salat 'Piccolino' mit gebratenen Pilzen

### Für 4 Portionen

1 Kopf Lollo rosso	4 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter	200 g gemischte Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
2 EL geriebener Parmesan	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
1 EL dunkler Aceto balsamico	12 Oliven	200 g Mini-Mozzarella

Den Salat verlesen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze scharf anbraten, bis sie leicht bräunen. Die Temperatur reduzieren, Schalotte und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Parmesan einrühren und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Schüssel das restliche Öl mit dem Essig sowie jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Den Blattsalat dazugeben und mit dem Dressing marinieren.

Den Salat mit Tomaten, Oliven, Mozzarella und roten Zwiebeln auf Tellern anrichten. Die gebratenen Pilze darauf verteilen und den Salat mit Kräutern garniert servieren.

Frank Rosin am 22. März 2017

## Salat auf Mallorca

### Für 4–6 Personen

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

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

Tim Mälzer am 09. 04. 2012

## Salat auf Sellerie

### Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 Bund Radieschen	1 Limette
1 Romana-Salat	1 EL Sauerampfer	1 EL Kerbel
1 EL Kresse	1 EL Schnittlauch	6 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico	4 Scheiben Sauerteigbrot	1 Sellerieknolle
Butter	Pflanzenöl	Meersalz

Paprika mit einem scharfen Sparschäler schälen. In kleine Würfel schneiden. Auf einem Teller ausbreiten, leicht salzen, etwa zwei Stunden ins Gefrierfach stellen (Paprika-Alternativen: Apfel, Birne, Weinbeeren).

Salat und Kräuter waschen, trocken schleudern, fein zupfen. Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln, mischen. Variieren Sie diese Mischung nach Belieben mit Lollo Rosso und Kräutern.

Radieschen hauchfein hobeln oder schneiden. Limette reiben, 1 halben TL Schale unter die Radieschen mengen, kalt stellen. Die Radieschen lassen sich durch Möhre oder Gurke ersetzen.

Pro Person eine dünne Scheibe Sauerteigbrot verwenden, Kruste entfernen, Brot im Öl knusprig braten, in große Stücke brechen.

Dünsten. Sellerie putzen, schälen, vier dünne Scheiben abschneiden. Etwas Wasser, Salz und Butter in einer Pfanne aufkochen. Selleriescheiben darin weich dünsten, herausholen und gut abtropfen lassen. Wer Sellerie nicht mag, kann Möhren oder Pastinaken nehmen.

Pro Person eine Selleriescheibe – möglichst warm – auf einen Teller legen. Blattsalat und Kräuter darüber geben, dann die Radieschen und Brot, zum Schluss die angefrorenen Paprika-Streusel. Mit Meersalz würzen.

test Juli 2018

# Salat aus alten Tomaten-Sorten mit Burrata

## Für 4 Personen

1 kleines Baguette	ca. 120 ml Olivenöl	16 versch. Freiland-Tomaten
16 versch. Cherry-Strauchtomaten	Salz, Pfeffer	1–2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian	30 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum
25 ml heller Balsamicoessig	25 g geriebener Parmesan	ca. 400 g Burrata
Zucker, Chiliflocken		

Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Das Baguette in kleine Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Baguettewürfel im heißen Backofen etwa 20 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, ggf. große, grüne Stielansätze ausschneiden. Die großen, fleischigen Sorten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Übrige Tomatensorten je nach Größe in unterschiedliche Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

1 EL Olivenöl über die Tomaten träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian darauf verteilen. Tomaten für einige Minuten im heißen Ofen erwärmen, bzw. kurz schmoren. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ca. 8-12 Blätter beiseite legen. Übriges Basilikum, 20 g Pinienkerne, ca. 50 ml Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto mixen, abschmecken.

Ca. 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Rest Basilikum in feine Julienne schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

Vier Teller mit den großen Tomatenscheiben auslegen. Die anderen Tomatensorten und Sud, der sich beim Garen gesammelt hat, darauf anrichten. Pesto überträufeln und die restlichen Pinienkerne überstreuen.

Burrata in Stücke zupfen und mit dem Tomatensalat anrichten. Etwas Olivenöl, Salz und Chiliflocken überträufeln. Basilikumvinaigrette vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die knusprigen Baguettewürfel dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. August 2016

## Salat mit Erdbeer-Vinaigrette

### Für 6 Portionen

1 Kopfsalat	350 g Erdbeeren	Salz, Pfeffer
5 El Olivenöl	3–4 El Zitronensaft	1–2 Tl Puderzucker
1 Tl grüner Pfeffer	250 g Mini-Büffelmozzarellakugeln	Basilikumblätter

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

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

Grünen Pfeffer grob hacken. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Mit dem grünen Pfeffer und etwas Basilikum bestreuen und mit 2 El Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 27. April 2013

## Salat Stroganoff

### Für 2 Portionen

400 g gegartes Rindfleisch	250 g mittelgroße Pilze	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	2 EL Öl	

### Für die Sauce:

100 ml Sauersahne	1 EL Meerrettich	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	grüne Salatblätter
2 Eier (hart gekocht)		

Zunächst die Pilze in feine, kleine Stücke schneiden. Dann den Schnittlauch und die Paprika klein schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Paprika, den Schnittlauch und die Pilze darin anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel den Sauerrahm, den Meerrettich und etwas Zitronensaft vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das fertige Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Den Pfanneninhalt in die Schüssel zum Sauerrahm-Meerrettich-Mix geben und gründlich vermengen. Schließlich das Ganze auf einen Teller geben und mit dem Fleisch anrichten. Zwei hartgekochte Eier schälen und geviertelt dazu dekorieren.

Steffen Henssler am 08. 06. 2012

# Salat vom Cinta Senese und karamellisierten Tomaten

**Für vier Personen**

**Cinta Senese:**

500 g Cinta Senese, Rücken	1 Loomi Limette	1 Lorbeerblatt
1 TL Pfefferkörner	2 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
Meersalz, grob	Olivenöl	

**Crostini:**

8 Scheiben Ciabatta	4 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch
16 Tomatenfilets, abgezogen	8 Tomatenfilets, halbtrocken	2 EL Taggiascaoliven
8 Blätter Basilikum	Olivenöl, Pfeffer	Meersalz

**Salat:**

50 ml Himbeeressig	100 ml Rapsöl	2 EL Nussöl
2 EL Macadamianüsse, geröstet	12 Himbeeren	0,25 Bund Petersilie
1 TL Thymianblätter	4 Römersalatherzen	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Cinta Senese:

Die Schwarte vom Cinta Senese rautenförmig einschneiden. Die Limette vierteln und mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und einer Prise Meersalz in circa 250 Milliliter Wasser aufkochen lassen. Das Stück Fleisch mit der Schwarte nach unten in die Flüssigkeit „stellen“. Die Hitze reduzieren und die Schwarte darin weich köcheln. Das Fleisch herausnehmen, trocken tupfen und von beiden Seiten leicht salzen. Mit wenig Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Die Knoblauchzehen und Thymianzweige dazugeben und im vorgeheizten Backofen auf circa 60 Grad Kerntemperatur garen.

Crostini:

Die Ciabattascheiben mit den Thymianzweigen in Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer geschälten Knoblauchzehe abreiben. Die Tomatenfilets und die halbtrockenen Tomatenfilets in Würfel schneiden. Die Oliven sehr fein würfeln. Die frischen Tomatenfiletwürfel mit den getrockneten Tomatenfiletwürfeln, Oliven und fein geschnittenen Basilikumblättern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Ciabattascheiben verteilen.

Salat:

Himbeeressig, Rapsöl, Nussöl, Macadamianüsse, Himbeeren, gehackte Petersilie und fein gehackte Thymianblätter miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Anrichten:

Die Römersalatblätter mit der Vinaigrette marinieren und auf vier Teller verteilen. Das Fleisch nochmals salzen und pfeffern, in dünne Scheiben schneiden und zwischen die Salatblätter geben. Mit den Tomatencrostini und der Vinaigrette fertig stellen.

Cornelia Poletto am 09. November 2012

# Salat vom gebratenen Romanesco mit Ziegen-Camembert

## Für zwei Personen

1/2 - 1 Kopf Romanesco	250 g Haselnüsse (geschält)	1 Ziegencamembert (ca. 250 g)
1 Schote Chili (klein, rot)	½ Bund Thymian	1 Orange
1 EL Honig	1 EL Butter	2 EL alter Aceto Balsamico
50 ml weißer Essig	50 ml Gemüsebrühe	50 ml Haselnussöl
Olivenöl, Salz	schwarzer Pfeffer (grob)	

Den Romanesco in gleich große Röschen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, bei mittlerer Hitze, ringsum leicht braun braten. Den Romanesco mit einer kleinen Prise Salz würzen und den Thymian, die längs eingeritzte Chilischote und zwei Streifen Orangenschale dazugeben. Anschließend die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, durchschwenken, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und vom Herd nehmen. (Der Romanesco zieht jetzt im aufsteigenden Dampf der Butter gar und nimmt die Aromen auf.) Den Ziegencamembert in Ecken schneiden, Achtel oder Zehntel, und mit grobem Pfeffer bestreuen. Die Haselnüsse im vorgeheizten Backofen, bei 140 Grad Umluft circa 15 Minuten hellbraun rösten, anschließend grob zerstoßen und in eine Schüssel füllen. Den weißen Essig, sowie je einen kleinen Schuss Haselnussöl und Gemüsebrühe zugeben, gut mit einem Schneebesen verrühren und dabei etwas Olivenöl einlaufen lassen. Zuletzt mit einer großen Prise Salz abschmecken. Den Deckel von der Pfanne mit dem inzwischen gegarten Romanesco abnehmen und die Pfanne erneut auf den Herd stellen. Die überschüssige Flüssigkeit verdampfen lassen und den Romanesco in der entstehenden „Nussbutter“ kurz rösten. Je vier oder fünf Ecken Ziegencamembert auf zwei Tellern verteilen, mit dem Honig umträufeln und die gebratenen Romanescoröschen dazusetzen. Den Käse mit einigen Tröpfchen altem Balsamico beträufeln und das Ganze mit der Haselnussvinaigrette samt gestoßenen Haselnüssen marinieren.

Alexander Herrmann am 17. Februar 2015

# Salat von gebackenem Spargel mit leichter Remoulade

**Für zwei Personen**

**Für den Spargel:**

5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel	100 g Parmesan
100 g Pankobrösel	2 Eier	70 g Mehl
300 ml Frittieröl	Salz	Pfeffer

**Für die Remoulade:**

2 EL Mayonnaise	4 EL Joghurt	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	1 EL Gewürzgurken	2 gehackte Sardellenfilets
1 TL Kapern	4 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel
$\frac{1}{4}$ Bund Estragon		

**Für die Garnitur:**

4 kleine Radieschen mit Grün 2 Beete Afilakresse

**Für den Spargel:**

Das Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad vorheizen.

Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten vorgaren, in Eiswasser abschrecken und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Spargelstangen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe reiben und mit den Bröseln mischen.

Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in der Panko-Parmesan-Mischung panieren. Im Frittieröl goldgelb ausbacken.

**Für die Remoulade:**

Kerbel, Petersilie und Estragon abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Die Mayonnaise mit Joghurt verrühren und mit gehackten Gewürzgurken, Kapern, Sardellenfilets, Petersilie, Kerbel und Estragon vermengen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Radieschen auf einem Trüffelhobel dünn hobeln und in eine Schüssel mit Eiswasser geben.

Den gebackenen Spargel mit Remoulade, Radieschen und Kresse garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 20. April 2018

## Salat von Hähnchen mit Macadamia-Nüssen und Aprikosen

### Für vier Personen

2 Hähnchenbrüste	1 TL Butterschmalz	0,5 Bund Thymian
0,5 Zehe Knoblauch	2 EL Macadamianussöl	80 g Macadamianüsse, ungesalzen
2 Romanasalatherzen, klein	1 EL Aceto Balsamico	2 EL Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt	60 g Sauerrahm	4 Aprikosen
1 TL Cayennepfeffer	1,5 EL Butter	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste würzen und in Butterschmalz anbraten. Im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten garen und erneut mit Butter, Thymian und Knoblauch in einer Pfanne circa zwei Minuten fertig garen. Die Hähnchenbrüste auf Küchenpapier abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und mit dem Nussöl marinieren. Die Macadamianüsse im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten rösten und mit Salz würzen. Den Romanasalat putzen, in Streifen schneiden und mit Balsamico, Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen und mit Sauerrahm und Pfeffer glattrühren. Die Aprikosen vierteln, mit Butter und Cayennepfeffer in einer Pfanne kurz anbraten.

Alexander Herrmann am 28. September 2012

## Salat von Honig-Melone mit gegrillten Garnelen

### Für 4 Personen

2 kleine Honigmelonen	300 ml weißer Balsamico	2 Lorbeerblätter
4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 TL scharfer Senf	100 ml Olivenöl	1 Prise Zucker
150 g Portulak	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
4 Scheiben Toastbrot	12 große Garnelen	Paprikapulver

Die Melonen halbieren und die Kerne austreichen. Aus den Melonen mit einem Kugelausstecher soviel Kugeln wie möglich ausstechen, das restliche Fleisch aus den Melonenschalen herauskratzen. 250 ml Essig in einen Topf geben. Lorbeerblätter, Thymian, eine geschälte Knoblauchzehe, eine Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. 1/3 der Melonenkugeln zugeben, einmal aufkochen und beiseite stellen. Das restliche Melonenfleisch pürieren mit restlichem Essig und Senf vermischen. Langsam mit einem Schneebesen ca. 80 ml Olivenöl unterrühren. Das Dressing mit Salz und Zucker abschmecken. Portulak abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einem Cutter Toastbrot, Kräuterblätter und eine Prise Salz zu grünem SSandßermahlen. Garnelen vorsichtig aus der aus der Schale lösen, den Darm entfernen. Garnelen mit Salz und Paprikapulver würzen, wieder in die Schale drücken und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einer angebrückten Knoblauchzehe braten. Vor dem Anrichten dann wieder aus der Schale lösen. (Die Schale wird mitgebraten, weil sie sehr viel Aroma hat.) Melonenkugeln aus dem Sud heben, abtropfen und mit den restlichen Melonenkugeln mischen. Portulak mit der Melonenvinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten. Melonensalat darauf geben, Garnelen anlegen und mit den Kräuterbröseln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah 01. August 2012

# Salat von Taube, Chicorée und Walnüssen

## Für 4 Personen

### Für den Chicorée:

2 Stck. gelbe Chicorée	40 g Butter	2 Teelöffel Honig
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Taube:

4 Stück Taubenbrüste	2 Thymianzweige	2 TL Butter
Meersalz, Pfeffer	Olivenöl	Knoblauchzehen

### Für die Walnüsse:

50 g Walnusskerne	2 TL Dijonsenf	1 Rosa Grapefruit
2 Esslöffel Sherry-Essig	gelben Frisée	Eichblattsalat
2 Stück eingel. schwarze Walnüsse	2 EL Walnussöl, kalt gepresst	

### Für den Chicorée:

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Chicorée waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Den Strunk noch nicht komplett wegschneiden (so halten die Chicorée-Viertel besser ihre Form), sondern erst kurz vor dem Anrichten entfernen.

Nun die Chicorée-Viertel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Kleine Butterstückchen darüber verteilen, in den Backofen geben und ca. 8-10 Minuten schmoren.

### Für die Taube:

Die Taubenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Butter, Thymian und einige angedrückte Knoblauchzehen zugeben und für etwa 3 Minuten fertig garen. Dabei ständig mit der schäumenden Butter übergießen und danach an einem warmen Ort ruhen lassen.

### Für die Walnüsse:

Die Grapefruit schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen.

In der Bratenpfanne die Walnüsse anrösten, den Senf zugeben und mit dem Grapefruitsaft und Sherry-Essig ablöschen. Anschließend nach Geschmack würzen, die Grapefruitfilets zugeben und mit den Blattsalaten und dem Chicorée mischen.

Das Ganze auf den Tellern verteilen. Die Taubenbrüste in dünne Tranchen schneiden und darüber geben. Mit Walnussöl beträufeln und mit den in Scheiben geschnittenen schwarzen Walnüssen garnieren.

Ralf Zacherl am 09. Dezember 2017

## Salat von weißem Spargel und Sauerampfer

### Für 4 Personen

2 EL Semmelbrösel	400 g weißer Spargel	3 EL Rapsöl
Meersalz, weißer Pfeffer	Zucker	1 Zitrone, unbehandelt
3 Aprikosen (frisch oder getrocknet)	2 Eier	1 Bund Sauerampfer
1 TL Senf	3 EL braune Butter	essbare Blüten

In einer Pfanne ohne Fett die Semmelbrösel goldbraun rösten. Spargel schälen, in schräge Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Spargel mit Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Aprikosen fein würfeln und unter den Spargelsalat rühren. Die Eier 5 Minuten in der Schale kochen, kurz in Eiswasser abschrecken und noch warm pellen, dann mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Sauerampfer abspülen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden. Sauerampfer, mit dem Senf, den Semmelbröseln und der braunen Butter unter das zerdrückte Ei heben. Spargelsalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Anschließend die Eimasse darauf anrichten. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Michael Kempf am 31. Mai 2013

## Sashimi von der Forelle mit Rettich-Salat

### Für 2 Portionen

200 g Forellenfilet	1 Stange Rettich	8 Kirschtomaten
1 Bund Koriander	1 rote Zwiebel	100 g Parmesan
1 Limette	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Haut der Forelle entfernen, in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller drapieren. Den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander grob zupfen und alles zusammen in eine Schüssel geben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Alles mit dem Limettensaft, einer Prise Zucker und einem Schuss Olivenöl vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und über die Forellenscheiben gießen, damit diese etwas garen. Den Rettichsalat daneben anrichten und den Parmesan darüber hobeln. Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt der Forelle können Sie auch Lachs verwenden und anstatt des Korianders gern Blatt Petersilie.

Steffen Henssler am 27. Dezember 2012

# Scharfer Avocado-Salat, Brösel-Schmelze, pochiertes Ei

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

2 Avocados	2 Romanasalatherzen	1 Limette
2 EL Sauerrahm	Cayennepfeffer	Olivenöl, Salz

### Für die Bröselschmelze:

4 EL Pankobrösel	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
4 Zweige Thymian	2 Eier	30 ml Essig

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  TL grobes Meersalz

### Für den Salat:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen, grob würfeln und in eine Schüssel geben.

Die Limette halbieren, auspressen und die Avocado-Würfel mit Limettensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Die Salatherzen waschen, die äußeren Blätter putzen, in feine Streifen schneiden und unter die Avocado-Würfel heben. Mit etwas Olivenöl und Sauerrahm marinieren. Mit Cayennepfeffer und Salz nochmals abschmecken.

### Für die Bröselschmelze:

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, die Pankobrösel und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und bei mittlerer Hitze hellgolden rösten, sodass das Wasser aus der Butter verdampft. Thymian abbrausen, trockenwedeln und einige Blättchen zupfen. Thymian zu den Bröseln geben und den Topf vom Herd nehmen, sobald die Blättchen aufhören zu knistern.

### Für das pochierte Ei:

Wasser mit reichlich Essig in einem flachen Topf zum Kochen bringen, mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und ein aufgeschlagenes Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei im heißen Essigwasser ziehen lassen.

### Für die Garnitur:

Zum Anrichten einen Ring auf einem flachen Teller platzieren, den Salat darin anrichten und dabei mittig eine leichte Vertiefung hineindrücken.

Dann mit reichlich Bröselschmelze bestreuen, den Ring abziehen, das pochierte Ei darauf setzen und mit einer Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 07. April 2017

# Schmorgurken

## Für 2 Portionen

1 Salatgurke	1 Zwiebel	50 ml Sahne
Butter	50 ml Gemüsefond	3 Stiele Dill
2 cl Wermut	Zucker	

Eine Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Die Gurke längs schälen, dabei jedoch immer abwechselnd einen Streifen Schale stehen lassen, damit ein Muster in der Schale entsteht. Anschließend die Gurke längs halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Nun die beiden Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Butter aufsetzen. Dabei nur mit geringer Hitze arbeiten, damit die Pfanne nicht zu heiß wird. Die Gurken gemeinsam mit den Zwiebeln in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Gurkengemüse mit einem Schuss Wermut ablöschen. Im Anschluss die Pfanne mit einem Schuss Gemüsefond auffüllen. Den Dill möglichst fein schneiden und gemeinsam mit einer Prise Zucker in die Pfanne geben. Schließlich noch die Sahne zu den Schmorgurken hinzufügen. Optional kann auch Senf oder Wasabi verwendet werden um einen höheren Schärfegrad zu erzielen. Zuletzt alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz bevor die Sahne gerinnt, die Pfanne vom Herd nehmen und die Schmorgurken auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 29. 03. 2012

# Schneller Apfel-Fenchel-Salat

## Für 2 Portionen

1 Apfel	200 ml Olivenöl	1 Fenchelknolle
150 g Pinienkerne	1 Zitrone	2 EL Honig
Pfeffer		

Den Apfel waschen und mit einem Entkerner das Gehäuse ausstechen. Anschließend in Scheiben schneiden, so dass in der Mitte ein Loch ist. Die Scheiben mit 100 Milliliter Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne beidseitig anbraten. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Öl marinieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Den Honig unterheben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und dazugeben. Die Apfelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelsalat garnieren. Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt Zitronensaft würde auch hervorragend frisch gepresster Orangensaft passen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2013

## Schneller Rinder-Filet-Salat

### Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	100 g Romanasalat	50 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Senf
4 Stiele Petersilie	Olivenöl	Butter
Parmesan	Salz	Pfeffer
Chili		

Zu Beginn das Rinderfilet erst in Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Die Filetstreifen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Filetstreifen hinein geben. Ein wenig Butter sowie Senf hinzufügen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Für die Vinaigrette zunächst eine Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Diese mit dem Saft einer Zitrone sowie dem restlichen Senf vermengen. Petersilie fein hacken und untermischen. Die Vinaigrette mit Fond auffüllen, Olivenöl hinzufügen und gut durchziehen lassen. Anschließend den Romanasalat in die Vinaigrette geben, gut vermengen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Salat anrichten. Bei Bedarf Chili oder Parmesan über das Fleisch geben. Anschließend ein wenig Petersilie darüber streuen und servieren.

Steffen Henssler am 08. 05. 2012

## Schneller Wurst-Salat

### Für 2 Portionen

250 g Bratwürstchen	1 Stange Lauch	1 Apfel
200 g Mayonnaise	1 Zitrone	50 g getrocknete Tomaten
Öl	Schnittlauch	

Zunächst etwas Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Anschließend die Würstchen in dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett anbraten. Einen Apfel schälen und ganz knapp am Kerngehäuse vorbei in Scheiben schneiden. Die so erhaltenen Scheiben ihrerseits nun in Würfel schneiden und in eine Schale geben. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend diesen nur für eine paar Sekunden mit in die Pfanne geben. Die getrockneten Tomaten ebenfalls sehr klein hacken und kurz mit in die Pfanne geben und anbraten. Schließlich die Pfanne vom Herd nehmen und den Pfanneninhalt zum gewürfelten Apfel geben. Die Mayonnaise zu den angebratenen Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Zitronensaft vermengen. Den Schnittlauch fein hacken, ebenfalls der Mayonnaise- Mischung beifügen und alles gut verrühren. Den Wurstsalat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. 02. 2012

## Schwarzwurzel-Salat mit Parma-Schinken und Walnüssen

### Für 4 Personen

1 Zitrone	1 kg Schwarzwurzeln	2 Schalotten
1 TL Olivenöl	6 EL Himbeeressig	1 TL süßer Senf
Salz, Pfeffer	3 EL Walnussöl	100 g Feldsalat
1 EL Butterschmalz	50 g Sahne	80 g Walnüsse
60 g Scheiben Parma-Schinken		

Von der Zitrone den Saft auspressen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort in eine Schale mit Zitronenwasser legen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Schwarzwurzeln schräg in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Schalotten darin anbraten. Die Schwarzwurzelscheiben zugeben und weich schmoren. Himbeeressig, Senf, Salz, Pfeffer und Walnussöl zu einer Vinaigrette verrühren. Feldsalat putzen, waschen und trockentupfen. Rohe Schwarzwurzeln abtropfen lassen und auf einem Gemüsehobel, längs in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Hälfte mit der Vinaigrette mischen. Die andere Hälfte in heißem Butterschmalz knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Von den gedünsteten Schwarzwurzeln die Hälfte beiseite stellen. Die übrigen gedünsteten Wurzeln mit Sahne und 30 g Walnüssen pürieren. Übrige Walnüsse grob hacken. Zusammen mit den gedünsteten, knusprig gebratenen, pürierten Schwarzwurzeln und dem Feldsalat unter die Vinaigrette heben. Kurz marinieren, abschmecken und mit Parma-Schinken anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah 02. Januar 2013

# Spargel-Erdbeer-Spinat-Salat mit Tahini-Zitronen-Soße

## Für 4 Personen

250 g Erdbeeren	1 EL Puderzucker	40 g Pinienkerne
250 g zarter Spinat-Salat	100 g Senfblätter	Olivenöl, Balsamico-Essig

## Für die Zitronen-Sauce:

1 Knoblauchzehe	100 ml Zitronensaft	3 EL Tahini (Sesampaste)
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2).

Grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und eventuell das untere Drittel der Spargelstange schälen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Erdbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Puderzucker überstreuen. Die Erdbeeren im heißen Ofen etwa 15 Minuten weich, aber mit noch leichtem Biss backen.

Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten.

Spinat- und Senfblätter verlesen, waschen und trocken schleudern.

Für die Tahini-Zitronen-Sauce Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Zitronensaft, Tahini und 4–6 EL warmem Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel kleinschneiden und im heißen Öl 5-6 Minuten mit noch leichtem Biss braten.

Spinat und Senfblätter mischen, in der Mitte der Teller anrichten. Mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln.

Spargel und Erdbeeren anlegen. Die Tahini-Zitronen-Sauce überträufeln und die Nüsse überstreuen. Dazu passt mit Schafskäse überbackenes, geröstetes Dinkelbrot.

Martina Kömpel am 24. Mai 2017

# Spargel-Fenchel-Salat mit Egerlingen und Rinder-Tatar

## Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	1 Fenchelknolle	6 Egerlinge
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	1 Bund glatte Petersilie	3 EL Estragonessig
Pfeffer	4 EL natives Olivenöl	20 g Kapern in Salzlake
1/2 kleine rote Chilischote	350 g Rinderfilet	2 extrafrisches Eigelb
1 TL Zitronensaft		

Für den Salat, Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel waschen, halbieren, den harten Strunk heraus schneiden. Fenchel ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Spargel und Fenchel in eine Schüssel geben, leicht salzen, zuckern und gut vermischen. (dadurch werden Spargel und Fenchel weicher). Spargel und Fenchel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch, Kerbel und Petersilie abspülen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kerbel- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Über die Fenchel-Spargelmischung geben und gut mischen. Pilze unterheben. Für das Tatar die Kapern gut abtropfen lassen und evtl. mit kaltem Wasser abspülen. Kapern fein hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen fein schneiden. Das Fleisch durch einen Fleischwolf geben oder mit einem Messer sehr fein schneiden. Tatar in eine Schüssel geben. Kapern, Chili, Eigelbe sowie Salz und Pfeffer dazu geben. Alles mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft kurz durchmischen. Tatar auf flachen Tellern dekorativ (mit einem Metallring oder Nocken) anrichten. Salat ebenfalls darauf anrichten. Dazu passen Brotchips oder frisches Baguette.

Flora Hohmann am 19. April 2013

## Spargel-Möhren-Minz-Salat mit geräucherter Forelle

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

800 g Spargel	500 g Frühlingsmöhren	Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	weißer Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets		

#### Für die Minzvinaigrette:

2 Schalotten	2 Zweige frische Minze	70 ml Olivenöl
30 ml Limonenöl	40 ml weißer Balsamico-Essig	Salz
weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	Zucker

Spargel und Möhren schälen. Eventuell angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Spargel und Möhren schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Minzvinaigrette Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in ein feines Sieb geben und mit etwas heißem Wasser überbrühen. Schalotten abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minzblättchen in feine Streifen schneiden.

Öle, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker verquirlen. Die Minzblättchen und Schalotten untermischen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasheerd: max. Stufe 1).

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Möhren darin andünsten.

Zucker über das Gemüse streuen und leicht karamellisieren. Gemüse (der Spargel sollte noch leicht bissfest sein) mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit der Minzvinaigrette marinieren.

Forellenfilets im vorgeheizten Backofen kurz erwärmen.

Filets aus dem Ofen nehmen, von der Haut lösen und in 2 cm große Stücke schneiden. Filet-Stücke und Spargel-Möhren-Minzsalat in 4 Schälchen verteilen. Nach Belieben mit gerösteten Schwarzbrot-Croûtons bestreut anrichten.

Jörg Sackmann am 02. Mai 2017

## Spargel-Radieschen-Salat

### Für 4 Personen

250 g Spargel	Meersalz	Zucker
2 Bund Radieschen	2 EL milder Weißwein-Essig	1 EL Himbeeressig
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	6 EL mildes Olivenöl	

Spargel waschen, schälen und evtl. angetrocknete Enden abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker zugedeckt ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und achteln. Radieschen, 1 TL Salz und etwas Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Inzwischen Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Senf und das Öl verquirlen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen. Radieschen abtropfen lassen und untermischen.

Tarik Rose am 03. Juni 2016

# Spargel-Salat in Champagner-Safran-Vinaigrette mit Lachs

**Für vier Personen**

**Spargelsalat:**

1 Bund Spargel, weiß	1 Bund Spargel, grün	10 – 15 Safranfäden
400 ml Gemüsebrühe	4 EL Champagneressig	0,5 – 1 TL Dijonsenf
4 – 5 EL Salatöl, mild	0,5 Orange, unbehandelt	Chilipulver, mild
Zucker	Salz	

**Lachs:**

400 g Ikarimi-Lachsfilet	2 EL Butter, braun	Butter für das Blech
Chilisalز, mild		

**Wachteleier:**

4 Wachteleier

**Anrichten:**

Kräuterblättchen

Spargelsalat::

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel nacheinander in Salz-Zucker-Wasser fast weich kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Safran zehn Minuten in der warmen Brühe einweichen. Die Safranbrühe mit Champagneressig und Senf in einen Mixbecher geben, mit Salz etwas Oranjabtrieb und je eine Prise Chili und Zucker würzen und das Öl hinein mixen. Den gekochten Spargel darin marinieren und mindestens 30 Minuten darin ziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Lachs:

Den Lachs in eineinhalb bis zwei Zentimeter breite Stücke schneiden, auf ein gebuttertes Backblech setzen und mit Klarsichtfolie bedecken. Circa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen saftig durchziehen lassen. Mit brauner Butter bepinseln und mit Chilisalز würzen.

Wachteleier:

Die Wachteleier drei Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und kurz vor dem Anrichten halbieren.

Anrichten:

Den grünen und weißen Spargel gemischt auf ovalen Tellern anrichten und mit etwas Safran-Vinaigrette beträufeln. Die Lachsstückchen daneben setzen und das Gericht mit kleinen Kräuterblättchen und gekochten

Alfons Schuhbeck am 30. März 2012

# Spargel-Salat mit Erdbeeren, Landhuhn, Riesen-Garnelen

## Für sechs Personen

### Für den Spargelsalat:

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	1 Schalotte
1 Eiklar	2 EL Honig	1 EL Senf
100 ml weißer Balsamicoessig	300 ml kaltgepresstes Rapsöl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für Riesengarnelen, Landhuhn:

2 Brüste vom Landhuhn à 250 g	6 Riesengarnelen	4 Kopfsalatherzen
100 g Wildkräuter	4 Zweige Thymian	250 g Erdbeeren
1 Kästchen Kresse	100 g Butter	2 EL Rapsöl

### Für den Spargelsalat:

Die weißen Spargelstangen schälen und ca. 1 cm vom Ende abschneiden und in Stücke schneiden. Die Schalen in einen Topf mit Wasser geben und köcheln lassen. Vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 6 Kellen Spargel-Schalenwasser in ein hohes Gefäß füllen und Schalottenwürfel, Essig, Eiklar, Senf und Honig hinzugeben. Mit einem Stabmixer aufmixen. Das Öl anschließend vorsichtig dazu laufen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel in gut gesalzenem Wasser blanchieren, aus dem Kochfond nehmen und noch heiß in die Marinade legen. Am besten den weißen Spargel über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

### Für Riesengarnelen, Landhuhn:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne schmelzen lassen und die Hühnerstücke darin anschwitzen.

Die Garnelen in einer weiteren Pfanne anbraten. Hühnerstücke und Garnelen jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit etwas Butter zu den Garnelen und dem Huhn in die Pfanne geben.

Die Erdbeeren putzen und vierteln und zu dem Spargelsalat geben. Wildkräuter abbrausen und trockenwedeln. Salatherzen waschen und zerkleinern.

Alle Zutaten mit dem Spargel und der Marinade zu einem Salat vermengen und mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 18. Mai 2018

## Spargel-Salat mit gebratenem Lachs

### Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	100 g Zuckerschoten	1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig	1 EL Honig	400 g Lachsfilet ohne Haut
200 g Erdbeeren	1 Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	Olivenöl	Butter
Salz	Pfeffer	

Zu Beginn den Spargel schälen und die Enden kürzen. Nun die einzelnen Stangen in rund zwei Zentimeter lange, dünne Spalten schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, klein schneiden und zum Spargel in die Pfanne geben. Ein wenig Butter durch die Pfanne ziehen und das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dem Pfannengemüse Honig sowie den Saft einer halben Zitrone begeben. Anschließend das Gemüse in eine Schale geben. Nun die Erdbeeren vierteln und die Radieschen in Stifte schneiden und zusammen mit einem Schuss Olivenöl und ein wenig Zitronensaft mit dem Pfannengemüse vermengen. Den Salat mit Pfeffer abschmecken und anschließend auf Tellern anrichten. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite rund eine Minute lang anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Salat anrichten. Zum Abschluss ein wenig Olivenöl sowie den Abrieb einer Zitrone darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 16. 05. 2012

## Spargel-Salat mit Safran-Vanille-Vinaigrette

### Für 4 Personen

5–10 Safranfäden	2 kleine Schalotten	80 ml Gemüsebrühe
1–2 El milder Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Tl Dijon-Senf	mildes Chilisalz
Zucker	4 El mildes Salatöl	1 Msp. Vanillemark
250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel	Salz

Safran in 1 El heißem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Schalotten fein würfeln. Brühe mit Essig und Senf in einer Schüssel verrühren, mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen und das Öl unterrühren. Schalotten, Safran und das Vanillemark unterrühren.

Den weißen Spargel schälen, den grünen nur im unteren Drittel, holzige Enden entfernen und den Spargel schräg in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Beide Spargelsorten nacheinander in stark gewürztem Salz-Zucker-Wasser bissfest kochen, abschrecken, abtropfen lassen und mit der Safran-Vanille-Vinaigrette mischen.

Tim Mälzer am 27. 05. 2012

## Spinat-Salat mit Champignons

### Für 2 Portionen

150 g Babyblattspinat	100 g braune Champignons	1 Büffelmozzarella
4 Scheiben Tiroler-Speck	100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	dunkler Balsamico	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Zucker
Olivenöl		

Die braunen Champignons putzen, Stiel entfernen und vierteln. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den Champignons in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Den frischen Mozzarella in Würfel und den Tiroler Speck in Streifen schneiden. Mit Pfeffer und nur einer Prise Salz würzen. Alles gut vermengen und kurz zu den Champignons in die Pfanne geben. Den Baby-Blattspinat in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten halbieren und mit in die Schüssel geben. Die Champignons-Pfanne zu dem Baby-Blattspinat und den Tomaten in die Schüssel geben und das Ganze gut vermischen. Die Zitrone auspressen. Zu dem Salat Olivenöl, eine Prise Zucker, den Zitronensaft und einen Schuss Balsamico geben. Den Spinatsalat mit den Champignons auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. 01. 2012

## Spinat-Salat mit Linsen-Dressing

### Für 2 Portionen

200 g Blattspinat	150 g schwarze Linsen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 EL Aceto Balsamico	4 EL Olivenöl
1 EL Senf	Salz	Pfeffer
Chili		

Als erstes einen Topf mit Wasser aufsetzen und die schwarzen Linsen darin kochen. Sobald die Linsen gar sind, diese in eine Schüssel umfüllen und leicht mit einer Gabel andrücken. Zwei Schalotten sowie eine Knoblauchzehe abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Diese zu den Linsen in die Schüssel geben und alles mit einem Esslöffel Senf abschmecken. Balsamico und Olivenöl begeben und das Linsendressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Blätter des Spinats durch das Dressing ziehen und auf Tellern anrichten. Die verbliebenen Salatblätter ebenfalls auf Tellern anrichten und mit dem Dressing bedecken. Zum Abschluss erneut den Salat mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012

## Spinat-Salat mit marinierten Meeresfrüchten

### Für 2 Personen

1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Weißbrot	2 EL Butter
100 g frisches Lachsfilet	100 g gegarte Shrimps	100 g gegarte Muscheln
Saft von 1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker	100 g Tomaten
1 Zwiebel	2 Stiele Basilikum	2 Stiele Koriander
2 Stiele Petersilie	7 EL Olivenöl	200 g junge Spinatblätter
2 EL heller Balsamessig		

Knoblauch schälen und fein hacken. Weißbrot in 20, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Butter und Knoblauch in einer Pfanne portionsweise andünsten. Weißbrot darin goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lachsfilet abspülen und trocken tupfen. Lachs in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Shrimps und Muscheln in eine Schüssel geben und mischen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker verrühren. Über die Meeresfrüchte geben und 15 – 20 Minuten marinieren. Tomaten abspülen, trocken reiben vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Basilikum, Koriander und Petersilie abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Alles unter die Meeresfrüchte mischen. 4 EL Olivenöl darüber geben, mischen und abschmecken. Spinat verlesen, grobe Stiele abzupfen, abspülen und trocken tupfen. Die 2 EL Balsamessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 3 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spinatsalat abschmecken, auf Tellern anrichten, mit den marinierten Meeresfrüchten und geröstetem Weißbrot servieren.

Otto Koch am 10. Mai 2013

## Spitzkohl-Parma-Schinken-Salat

### Für 1 Portion:

50 g Walnüsse	100 g Zuckerschoten	50 g Parma-Schinken
50 g Schattenmorellen	30 g griechischer Joghurt	Salz und Pfeffer
1 Zitrone	Olivenöl	

Die Walnüsse zerbröseln und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Die Zuckerschoten zu dünnen Stiften schneiden. Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz auswischen und den Parma-Schinken kurz in die Pfanne geben. Nun die Schattenmorellen kleinhacken und mit den Nüssen in eine Schüssel geben. Die Zuckerschoten zu den Nüssen und Schattenmorellen in die Schüssel geben. Den Parma-Schinken aus der Pfanne nehmen. Den Spitzkohl kleinhacken und zu den Nüssen geben. Ein wenig griechischen Joghurt, sowie Salz und Pfeffer ebenfalls hinzufügen. Das Ganze durchmischen und ein paar Spritzer Zitronensaft darüberträufeln. Etwas kaltgepresstes Olivenöl darüber geben. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Parma-Schinken bedecken. Das Ganze noch einmal mit Pfeffer verfeinern und servieren.

Steffen Henssler am 17. Oktober 2012

## Spitzkohl-Salat mit Apfel und Cashew-Kernen

### Für 4 Personen

800 g Spitzkohl	Salz	1 Boskop-Apfel
1 rote Zwiebel	1 Orange	2 EL Cashewkerne
3 Stiele Minze	2 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl
weißer Pfeffer, Kreuzkümmel		

Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut verkneten und ca.30 Minuten ziehen lassen. Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Orange dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Orangenfilets würfeln. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Aufgefangenen Orangensaft, Rapsöl und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Apfel, Zwiebel, Orangenfilets, Minze und Cashewkernen unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen, erneut abschmecken und servieren. Dazu passt Baguette.

Michael Kempf am 04. Oktober 2013

## Tex Mex Schichtsalat mit Nachos

### Für 4 Personen

150 g Kidneybohnen	150 g Kochschinken, gewürfelt	150 g Maiskörner
1 reife Mango, gewürfelt	150 g Gouda, grob gerieben	Lauchwürfel, roh
3 hartgekochte Eier	4 EL griech. Joghurt	4 EL weißer Balsamicoessig
1 TL geräuch. Paprikapulver	4 EL Süße Chilisauc	Salz
Pfeffer	1 EL Kräuter der Saison	125 g Nachos

In einer Glasschüssel als 1. Schicht Kidneybohnen, dann Schinkenwürfel, Maiskörner und Mangowürfel einfüllen. Als letzte Schicht den geriebenen Gouda mit den feinen Lauchwürfeln vermengen und darüberstreuen.

Die Eier pellen, vierteln und auf dem Salat verteilen. Joghurt, Balsamicoessig, Paprikapulver, Chilisauc, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter verrühren. Das Dressing gleichmäßig über den Salat gießen. Die Nachos in grobe Stücke zerteilen und auf dem Salat verteilen.

Christian Henze am 14. Dezember 2018

## Thunfisch-Bohnen-Salat

### Für 4 Portionen

100 g weiße Bohnen	3 Dosen Thunfisch in Öl	2 rote Zwiebeln in Streifen
1 Saft einer halben Zitrone	100 ml Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Knoblauchzehe (geschnitten)	

Bohnen und Thunfisch miteinander vermengen. Mit Gewürzen, Knoblauch und Zitronensaft würzen und ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit roten Zwiebeln garnieren.

Frank Rosin am 08. September 2014

## Tomaten-Salat asiatisch

### Für 2 Portionen

200 g Strauchtomaten	50 ml Mirin	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	1 Chilischote	30 g Pecorino
Olivenöl	Sojasoße	1/2 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Den Mirin in einen Topf geben und zunächst für 15 Minuten aufkochen um den enthaltenen Alkohol weitgehend verdunsten zu lassen. Eine Zitrone auspressen und den Saft zu dem Mirin geben. Etwas Salz hinzufügen und mit einem Schuss Sojasoße abschmecken. Die Hälfte der roten Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und zum Mirin geben. Eine frische Chilischote (je nach Geschmack gegebenenfalls auch nur eine halbe Chilischote) ebenfalls klein hacken und zusammen mit etwas Koriander der Marinade beimischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Abschließend noch einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Die Tomaten komplett in dünne Scheiben schneiden und Scheibe für Scheibe in eine kleine Auflaufform geben. Die Marinade über die geschichteten Tomaten geben, wobei die Tomaten komplett von der Marinade bedeckt sein sollten. Nun 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Abschließend den Tomatensalat anrichten und mit etwas geriebenem Pecorino servieren.

Tipp 1: Für Kinder anstelle des alkoholhaltigen Mirins lieber Weißweinessig und etwas Puderzucker verwenden.

Tipp 2: Anstelle des Olivenöls kann zur Verstärkung der asiatischen Note auch Sesamöl verwendet werden.

Steffen Henssler am 07. 02. 2012

# Tomaten-Salat mit Ziegenkäse

## Für 4 Personen

2 Fleischtomaten	8 gelbe Kirschtomaten	8 rote Kirschtomaten
4 Romanatomaten	1 Bund Basilikum	1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel	10 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker
300 g Ziegenfrischkäse	3 EL heller Balsamessig	1 TL Senf
1 Stück Frühlingsrollenteig	1 TL Butter	

Alle Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und die Schalen abziehen. Fleisch-, Kirsch- und Romano-Tomaten getrennt voneinander in Stücke schneiden. Basilikum abspülen und trockenschütteln. Brötchen grob würfeln. Mit der Hälfte des Basilikums im Cutter fein zermahlen. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anbraten. Die Hälfte der Fleischtomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen und ca. 15 Minuten zu einer dickflüssigen Tomatensauce einkochen. Den Käse mit etwas Salz verrühren und zu murmelgroßen Kugeln formen. Die Hälfte der Ziegenfrischkäsekugeln in den Basilikum-Semmelbröseln wenden. Essig, Senf und 5 EL Olivenöl in einer Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alle Tomaten zugeben und darin ca. 20 Minuten marinieren. Frühlingsrollenteig in ca. 12 Tortenstücke teilen. Den übrigen Käse darauf verteilen und von der breiten Seite zu fingerdicken Stäbchen aufrollen. 4 EL Öl erhitzen, die Ziegenkäse-Stäbchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. und Die Tomatensauce pürieren, nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Kalte Butter unterrühren und abschmecken. Jeweils einen Klecks Tomatensauce auf Tellern anrichten. Tomatensalat darauf verteilen. Mit Ziegenkäsestäbchen und Ziegenkäsekugeln anrichten. Vom übrigen Basilikum die Blättchen von den Stielen zupfen und über den Tomatensalat streuen.

Jacqueline Amirfallah am 31. Juli 2013

# Tomaten-Salat

## Für 2 Portionen

1 Ciabatta	1 Ochsenherztomate	20 kleine Wildtomaten
2 dunkelfarbige Tomaten	2 Strauchtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 - 2 EL Sojalecithin	Olivenöl, Meersalz

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ciabatta in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, vierteln (das Brot ist somit beinahe gewürfelt), in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Ochsenherztomate in dicke Scheiben schneiden, in die Mitte jedes Tellers legen und mit Meersalz bestreuen. Die dunkelfarbigen Tomaten oben und unten abschneiden, an den Seiten einschneiden, das Kerngehäuse herausnehmen und auf den Ochsenherztomaten anrichten. Das übriggebliebene Fruchtfleisch zusammen mit den beiden Strauchtomaten mixen, mit Salz abschmecken, durch ein feines Sieb passieren, in einen Topf füllen und auf dem Herd bei schwacher Hitze temperieren. (Der Tomatensud sollte lauwarm sein) Die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Wildtomaten und Rosmarinnadeln zugeben, durchschwenken, mit einer kleinen Prise Salz würzen und Wildtomaten samt Rosmarinnadeln auf den Ochsenherztomaten verteilen. Den warmen Tomatensud mit ein bis zwei Esslöffeln Sojalecithin schaumig aufmixen, anschließend auf dem Tomatensalat anrichten und die Ciabattastücke dazwischensetzen.

Alexander Herrmann am 02. Juli 2014

# Tomaten-Salat

## Für 2 Portionen

6 - 8 Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 weiße Zwiebel
2 EL Pflanzenöl	Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Die weiße Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser etwa zehn Sekunden vorgaren. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Strauchtomaten auf eine feuerfeste Oberfläche (z.B. einen umgedrehten Topf) legen, ringsum mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis die Haut Blasen wirft und stellenweise mit einem knackenden Geräusch aufplatzt. Nun lässt sich die Haut der Tomaten mit einem kleinen Gemüsemesser leicht abziehen. Die abgezogenen Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, das Kerngehäuse herausnehmen und in einen Mixbecher füllen und die Tomatenfilets der Länge nach halbieren. Für das Dressing die Tomatenkerne mit Hilfe eines Pürierstabs mixen, dabei das Pflanzenöl einlaufen lassen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Tomatenfilets mit dem Tomatendressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelstreifen mit einer Prise Salz und einem Spritzer Essig marinieren und „darüber fallen lassen“. Basilikumblättchen hineinstecken und mit etwas Tomatendressing umträufeln.

Alexander Herrmann am 27. Januar 2014

# Waldorf-Salat mit gebratenem Hühner-Filet

## Für 1 kg Salat

### Waldorfsalat:

200 g Hühnerbrustfilet	400 g Sellerie	2 Äpfel
2 rosé Grapefruit	100 g Walnusskerne	150 g Vollmilch-Joghurt
1 TL Cayenne-Pfeffer	1 TL Zucker	Salz und Pfeffer
3-4 Zitronen		

### Mayonnaise:

3 Eigelb	0,1 l Olivenöl	1 TL Senf
Salz und Pfeffer	Zitronensaft	

### Waldorfsalat:

Die Hühnerbrust von Sehnen und Fett befreien und in feine Streifen schneiden - salzen, pfeffern und vier bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl braten.

Walnüsse hacken und fettlos in einer Pfanne rösten.

Die Sellerieknolle schälen, fein raspeln und sofort in Zitronenwasser geben, damit er sich nicht verfärbt (auf zwei Tassen Wasser kommt der Saft einer Zitrone). Den Sellerie zwei bis drei Minuten kochen, dann abschrecken und trocken tupfen. Die Grapefruit schälen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel ebenfalls schälen, in feine Streifen raspeln und in Zitronenwasser geben.

Die Mayonnaise und das Joghurt in einer großen Schüssel verrühren. Die Äpfel aus dem Zitronenwasser nehmen und mit den anderen vorbereiteten Zutaten zur Soße geben, vermischen und etwas ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayenne und etwas Zucker abschmecken.

### Mayonnaise:

Für die Mayonnaise das Eigelb mit einem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Nach und nach Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl dazugießen, dabei weiterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alle Zutaten müssen die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Mayonnaise. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft würzen.

Rainer Sass am 15. Dezember 2012

## Waldorf-Salat

### Für 4 Portionen

1 Bund Sellerie	250 g Mayonnaise	1 Dose Ananas
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Schuss Essig
20 g Walnüsse		

Sellerie schälen und in kleine schmale Streifen schneiden. Mayonnaise hinzugeben und vermengen. Die Ananas in kleine Stücke schneiden. Wichtig: Den Saft in die Schüssel mit der Mayo und dem Sellerie geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Schuss Essig hinzufügen. Alles gut vermengen und mit Walnüssen dekorieren. Der Salat muss nun 2-3 Stunden durchziehen. Danach noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

# Warmer Romana-Salat

## Für 2 Portionen

1 Romana-Salatherz	1 Handvoll Rucola	1 Handvoll Basilikumblätter
150 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein	2 EL Aceto balsamico
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	50 g gehobelte Parmesanspäne

### Zutaten vorbereiten:

Vom Salat die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Kopf in Streifen schneiden, die Streifen waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, waschen und trocknen. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

### Zutaten anbraten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Romanasalat und Basilikum dazugeben und alles gut durchschwenken. Mit dem Aceto balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat nochmals gut durchschwenken.

### Romanasalat anrichten:

Den warmen Romanasalat auf flachen Tellern anrichten, mit dem Parmesan bestreuen und mit dem Rucola garnieren. Dazu geröstetes Weißbrot servieren.

### Tipp:

Gebratene Garnelen oder Rindfleischstreifen passen perfekt dazu!

Frank Rosin am 14. Mai 2018

## Weißer Bohnen-Panzanella-Salat

### Für 4 Personen

200 g dicke weiße Bohnenkerne	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl	750 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Rosmarin
2 Stangen Staudensellerie	2 Tomaten	1/2 Bund Rucola
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	etwas Salz, Pfeffer
2-3 EL Weißweinessig	100 g Ciabatta	70 g Pecorino

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abschütten.

Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, die eingeweichten Bohnen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weich kochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die Bohnen lauwarm abkühlen lassen und den Rosmarinzweig entfernen.

In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren. Rucola abspülen und trocken schütteln.

Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Bohnen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 3 EL Olivenöl und Essig gut vermischen. Staudensellerie, Tomaten und Kräuter untermischen und abschmecken.

Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl und einer angebrühten Knoblauchzehe die Brotwürfel goldbraun braten.

Rucola und Brotwürfel unter den Salat mischen und sofort servieren. Nach Belieben mit grob geriebenen Pecorino bestreuen.

Vincent Klink am 30. April 2015

## Weißkraut-Salat

### Für 2 Portionen

1/4 Weißkohlsalat	1 EL Weißweinessig	50 g Bacon
1 Zwiebel	1 TL Dijonsenf	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	Zucker

Zunächst eine Pfanne mit Öl aufsetzen und heiß werden lassen. Eine Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden, den Bacon in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in der Pfanne erhitzen. Mit einer Prise Zucker das Ganze karamellisieren. Den Dijonsenf, einen kleinen Schuss Weißweinessig und das Rapsöl in die Pfanne geben und verrühren. Den Weißkohl in eine Schüssel geben. Nun den Inhalt der Pfanne hinzugeben und durchmischen. Etwas marinieren lassen. Schließlich das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 17. 04. 2012

## Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais

### Für 4 Personen

#### Für den Mais:

4 Kolben Gemüsemais                      1 EL Ahornsirup                      3 EL dunkle Sojasauce  
1 EL neutrales, pflanzliches Öl

#### Für den Salat:

400 g wilde Tomaten                      4 Handvoll junger Spinat                      100 g Wildkräutersalat  
3 EL Kresse                      400 g Bauernmischbrot                      1 EL Pflanzenöl  
1 rote Zwiebel

#### Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$  Bund Zitronenthymian                       $\frac{1}{2}$  TL Salz                      3 EL Aceto balsamico  
6 EL natives Olivenöl extra                      1 TL mittelscharfer Senf                       $\frac{1}{2}$  TL Zucker

#### außerdem:

Meersalz                      schwarzer Pfeffer                      1 Handvoll essbare Blüten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Gasherd: Stufe 2-3).

Maiskolben putzen, die Enden ggf. abschneiden und die Kolben jeweils dritteln. Ahornsirup, Shoyusauce und das Öl gut mischen und den Mais mit der Hälfte der Marinade rundherum einstreichen. Maisstücke in eine feuerfeste Form geben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 15 Minuten mit der übrigen Marinade einpinseln und fertig garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat, Kräuter und Kresse verlesen, ggf. zerpuffen und zu den Tomaten geben.

Das Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin goldbraun anbraten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Thymian fein hacken. Übrige Dressingzutaten verquirlen, Thymian untermischen. Tomaten-Kräuter-Mischung unterheben. Tomatensalat auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe und Brot darauf verteilen. Mit Mais und Blüten anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen.

Nicole Just am 29. August 2016

## Winter-Salat mit Granatapfel-Dressing

### Für 2 Portionen

200 g gemischter Salat                      1 Granatapfel                      1 Limette  
4 EL Rapsöl                      Traubenkernöl                      2 EL Essig  
1 TL milder Senf                      Salz, Pfeffer

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Granatapfel halbieren, die Kerne zwischen den Häutchen herauslösen und beiseite stellen. Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen und ein bisschen Zucker dazugeben. Den Chicorée darin beidseitig langsam anbraten, danach in eine Pfanne umsetzen und durchziehen lassen. Für das Dressing Limettensaft mit Himbeeressig, Senf, Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Granatapfelkerne untermischen. Den Salat damit marinieren und auf Tellern anrichten. Mit Parmesanhobel bestreuen.

Steffen Henssler am 24. Januar 2013

# Zitrus-Tomaten-Salat

## Für 2 Portionen

1 Grapefruit	1 Limette	1 Zitrone
1 Orange	5 Strauchtomaten	1 Schalotte
2 EL Honig	1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	Chili	

Die Schale der Grapefruit samt der weißen Haut entfernen, anschließend die Filets mit einem VSchnitt heraus schneiden. Die Zitrone, Limette und Orange ebenso filetieren. Den verbliebenen Fruchtkern der filetierten Zitrusfrüchte auspressen. Die Kerne dabei mit einem Sieb auffangen. Eine Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit ein wenig Honig dem Fruchtsud hinzufügen. Des Weiteren den Schnittlauch fein hacken und ebenfalls untermischen. Die Strauchtomaten mit Schale in kleine Stücke schneiden und in den Fruchtsud geben. Nun die Fruchtfilets hinzufügen und mit Chili abschmecken. Den Salat für einige Minuten ziehen lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 04. 06. 2012

# Index

- Apfel, 1, 2, 18, 25, 28, 34, 41, 44, 55, 68, 69, 79, 86  
Artischocke, 4, 56  
Avocado, 1, 11, 12, 20, 40, 67
- Blumenkohl, 6  
Bohnen, 8, 31, 34, 46, 48, 56, 79, 85  
Brokkoli, 35  
Bulgur, 3
- Chicoree, 14, 24, 65  
Chinakohl, 30  
Coleslaw, 17, 18  
Couscous, 18
- Eier, 1, 14, 19, 20, 33, 35, 50, 53, 56, 60, 63, 66, 67, 74, 79  
Eisberg, 51  
Erbsen, 31, 36
- Fenchel, 22–24, 32, 68, 72  
Fisch, 9, 12, 23, 46, 50, 56, 66, 73, 79  
Fleisch, 9, 16, 26, 30, 37, 60, 64, 75, 81
- Geflügel, 4, 14, 17, 33, 48, 64, 75, 81  
Gurke, 5, 11, 23, 28, 29, 33, 36, 46, 51, 63, 68
- Käse, 2, 5, 30, 31, 52, 56, 81  
Kürbis, 25, 31, 35, 41  
Kalb, 41  
Kartoffeln, 9, 10, 28, 33–36, 48, 56  
Kohlrabi, 37, 42  
Kraut, 17, 38, 39, 41  
Kresse, 6, 9, 11, 12, 18, 27, 58, 63, 75, 86
- Lachs, 39, 74, 76, 78  
Lamm, 13, 21  
Lauch, 18, 37, 79  
Linsen, 43, 44, 77
- Möhren, 2, 13, 17, 18, 20, 24, 32, 37, 39, 41, 42, 45, 46, 73  
Mango, 6, 26, 45, 49, 79  
Mangold, 6, 45
- Maronen, 25, 51  
Meeresfrüchte, 22, 24, 37, 47, 78  
Mozzarella, 4, 22, 27, 43, 52, 57, 60, 77
- Nudeln, 26
- Paprika, 5, 30, 34, 52, 58, 60  
Pilze, 7, 11, 18, 26, 42, 51–53, 56, 57, 60, 77
- Radicchio, 15, 42, 54  
Radieschen, 11, 28, 36, 37, 50, 58, 63, 73, 76  
Rettich, 11, 17, 18, 37, 60, 66  
Rind, 34, 39, 50, 60, 69, 72, 81  
Romanesco, 62  
Rosenkohl, 55  
Rote-Bete, 31, 42, 55, 63  
Rotkraut, 55  
Rucola, 1, 6, 12, 14, 15, 19, 51, 56, 84, 85
- Sauerampfer, 58, 66  
Schinken, 6, 8, 21, 32, 36, 70, 78, 79  
Schoten, 42, 76, 78  
Schwarzwurzeln, 70  
Sellerie, 20, 21, 43, 47, 54, 58, 83, 85  
sonstige, 5, 16, 44, 46, 57, 59, 61, 80, 82, 87  
Spargel, 6, 24, 26, 28, 42, 63, 66, 71–76  
Speck, 14, 15, 34, 46, 77  
Spinat, 6, 11, 12, 31, 35, 71, 77, 78, 86  
Spitzkohl, 17, 18, 27, 41, 78, 79
- Weißkohl, 38, 39, 85  
Wild, 2, 21, 35, 55, 62  
Wurst, 69