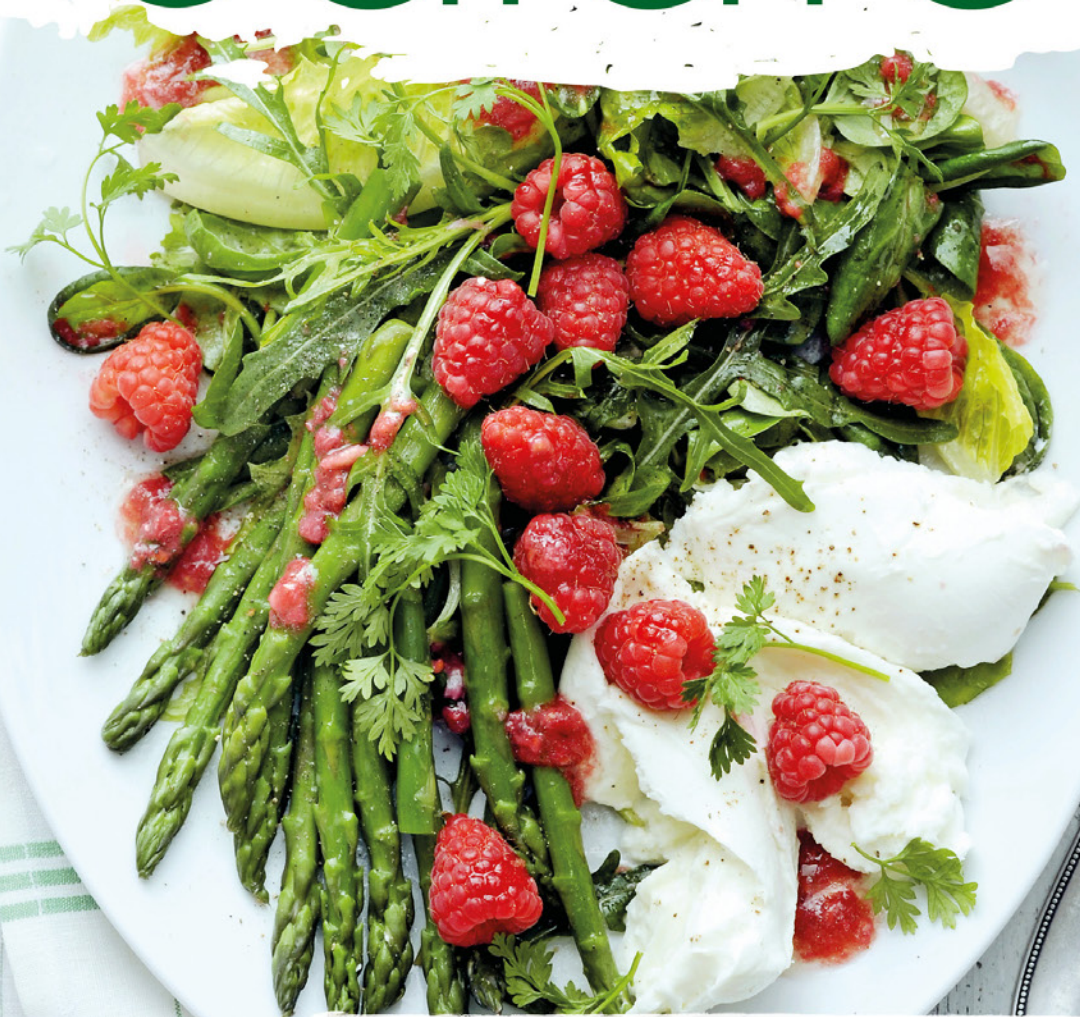


# Fantastische Salate



**riva**

100 frische, gesunde und einfach  
leckere Gerichte, die satt machen



# Fantastische Salate

100 frische, gesunde und einfach  
leckere Gerichte, die satt machen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die niederländische Originalausgabe erschien 2015 bei Fontaine Uitgevers unter dem Titel *Het Saladeboek!*.  
First published as *Het Saladeboek!* by Fontaine Uitgevers, Hilversum – The Netherlands (2015)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Fischer

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Fotos, Foodstyling, Rezeptautoren, Hauswirtschafter: Yvette van Boven, Désirée van Dijk, Kirsten Eckhart, Ernie Enkelaar, Cyn Ferdinandus, Didien Goedhart, Claire van den Heuvel, Katinka Huiskamp, Yolanda van der Jagt, Laura Jongeneel, Riet Kint, Sandra Kissels, Mister Kitchen, Maaïke Koorman, Jet Krings, Eric van Lokven, Eke Mariën, Issa Niemeijer, Saskia van Osnabrugge, Harold Pereira, Emil Peter, Janneke Philippi, Serge Philippi, Jacqueline Pietrowski, Veerle Postel, Jan Willem van Riel, Odette Rigterink, Michael van der Sluis, Reitse Spanninga, Bart Stuart, Nadia Zerouali

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-607-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-545-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-546-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

7	BEVOR ES LOSGEHT
27	GEMÜSE
71	FISCH, KRABBen UND GARNELEN
95	KÄSE
119	GETREIDE
147	GEFLÜGEL UND FLEISCH
173	OBST
193	DAS GIBT'S DAZU
201	REGISTER





# BEVOR ES LOSGEHT

Das ultimative Dressingrezept, wie bewahrt man Salat idealerweise auf, welche Küchenutensilien sind ein Muss (Marmeladenglas für das Dressing – Deckel drauf, schütteln und fertig) ... hier finden Sie die besten Tipps und Tricks für gutes Gelingen sowie Wissenswertes über Salat und Co.



# ZUTATEN

**Gemüse und andere Zutaten selbst säen, ernten, waschen, schneiden und zusammenstellen – so erhält man die köstlichsten Salate. Machen Sie so viel wie möglich selbst und verwenden Sie Produkte der Saison ...**

## ESSIG UND CO.

Essig gibt es in vielen Geschmacksrichtungen und Qualitäten. Der beste Essig wird aus Wein erzeugt. Viele Hersteller stellen Rotweinessig aus bestimmten Trauben wie Cabernet Sauvignon her und lassen ihn in Eichenfässern reifen. Weißweinessig ist milder im Geschmack und wird oft als Basis für Kräuter- oder Fruchtelessig genommen; diesen kann man übrigens einfach selbst herstellen: Frische Kräuter, Früchte oder Gewürze ein paar Tage in Weißweinessig ziehen lassen. Cidre- oder Apfelessig hat einen frischen, fruchtigen Apfelgeschmack und einen niedrigen Säuregrad. Himbeeressig ist mild-sauer und besitzt die aromatische Süße der Himbeere. Sherryessig hat wiederum einen komplexeren Geschmack. Er ist nussig und aromatisch und passt gut zu Pilzen oder Salat aus grünen Bohnen. Reissig wird aus fermentiertem Reiswein hergestellt und variiert geschmacklich von mild-säuerlich oder mild-fruchtig (japanischer weißer Reissig) bis kräftig-sauer (schwarzer Reissig), farblich hingegen von

klar bis tiefschwarz. Balsamicoessig hat einen wundervollen süßsauren Geschmack und passt gut zu leicht bitteren Salaten. Leider wird bei vielen Balsamicoessigen in den Geschäften geschwindelt, denn sie werden aus Karamell hergestellt statt aus dem Most reifer Trauben. Der echte Aceto Tradizionale aus Modena erfüllt eine Menge Vorgaben: Der Most stammt von Trebbiano- oder Lambrusco-Trauben aus Modena oder der Reggio Emilia, der Balsamico reift mindestens 12 Jahre in z. B. Wacholder-, Eichen-, Edelkastanien- oder Maulbeerholz und wird in eine besondere Flasche abgefüllt. Für den Aceto Balsamico Tradizionale beginnt die Reife im Grunde erst nach sechs Jahren. Vincotto, wörtlich »gekochter Wein«, wird aus eingekochtem Traubenmost oder Feigen hergestellt und als Basis zur Herstellung eines süß schmeckenden Essigs verwendet. Verjus ist der Saft unreifer, grüner Trauben und nicht so sauer wie Weißweinessig. Außerdem gibt es noch Kräuter- und Fruchtdicksäfte, bei denen es sich jedoch nicht um Essige handelt, denn ihr Säuregrad liegt unter 4%. Sie sind damit ideal für mild-saure Dressings.





## ÖL

Neben der schwindelerregenden Vielfalt hervorragender Olivenöle lassen auch andere Öle unser Feinschmeckerherz höherschlagen. Schauen Sie einmal, welche flüssigen Kostbarkeiten es gibt, und lassen Sie sich von den besonderen Aromen inspirieren. Träufeln Sie die Öle als Geschmacksgeber oder Finish über gegrilltes Gemüse, Fisch oder Fleisch oder aber als pures Dressing ganz einfach über rohes, fein geschnittenes Gemüse und im Handumdrehen wird alles – wow! Die richtigen ungesättigten Fette (die Omega-Fettsäuren 3, 6 und 9) tun viel für uns: Sie stärken das Immunsystem und helfen, Vitamine aufzunehmen. Unser Körper kann diese »guten« Fette nicht selbst herstellen, daher holen wir sie uns aus der Nahrung, und zwar aus Saaten, Nüssen und Kernen. Man kann sie pur essen, aber auch in Form von Olivenöl nativ extra, Leinöl, Weizenkeimöl, Sesamöl, Walnussöl, Avocadoöl, Kürbiskernöl und Sonnenblumenöl zu sich nehmen. Stimmen Sie das Öl auf die Salatzutaten ab. Verwenden Sie Sonnenblumen-, Raps- und Distelöl für einen milderen Geschmack. Kalt gepresstes Bio-Öl ist aromatisch und köstlich in Dressings.

**Olivenöl** Achten Sie beim Einkauf auf folgende Punkte: Ist es ein Öl »nativ extra«? Dies ist ein Gütezeichen und bedeutet, dass der Säuregrad unter 0,8 Prozent und die Fruchtigkeit über 6 Prozent liegen; zudem darf das Öl keine Geschmacksdefizite haben. Aus welchem Land stammt das Öl? Wo kommen die Oliven her, welche Olivensorte ist es? Steht ein Datum auf der Flasche? Sogar im Supermarkt können Sie sehr anständige Olivenöle kaufen.

**Haselnussöl** Kalt gepresstes Haselnussöl ist eine echte Delikatesse. Der Geschmack ist tief, voll und herrlich nussig.

**Walnussöl** Walnussöl ist kalt gepresstes Öl aus Walnüssen; es ist etwas leichter als das kräftige Haselnussöl, jedoch mit dem überwältigenden Geschmack von Walnüssen.

**Kürbiskernöl** In Österreich, wo viel Kürbis angebaut wird, gewinnt man ein samtiges, tiefgrünes Öl aus den Kernen. Es hat einen nussigen und erdigen Geschmack, der wahn-sinnig gut zu allem passt, was auch erdig ist: Knollengemüse, Kürbis und Pilze.

**Pistazienöl** Dies ist das kalt gepresste Öl aus Pistazien und wie das Kürbiskernöl tief dunkelgrün, sehr aromatisch und recht schwer im Geschmack.

**Sesamöl** Ein unverzichtbarer Geschmacksgeber in der asiatischen Küche. Es gibt zwei Sorten Sesamöl, ein mild und nussig schmeckendes aus ungerösteten Sesamsamen und ein dunkelbraunes aus gerösteten Samen mit stärkerem Sesamgeschmack.

**Avocadoöl** Kommt häufig aus Neuseeland und Südamerika. Es schmeckt fruchtig und hat eine frisch-grüne Farbe. Greifen Sie zur kalt gepressten Variante!

**Erdnussöl** Wird aus Erdnüssen erzeugt und hat einen milden Geschmack, sofern die Erdnüsse nicht geröstet sind. Passt gut zu asiatischen Salaten.



Rübstiel

## SENF

Der meistverwendete Senf für die klassische Vinaigrette ist Dijonsenf: vielschichtige Schärfe und rein im Geschmack. Für eine kräftig schmeckende Vinaigrette nehmen Sie Cognacsenf, einen komplexen Senf, der wirklich nach Cognac schmeckt! Senf mit Cassis ist ein herrlich rosafarbener, halb grober Senf mit leicht süßem Johannisbeergeschmack. Denken Sie an Vinaigrette mit Walnussöl und Himbeereessig ... Senf mit Walnuss passt wiederum gut zu Friséesalat mit Speck und einer Vinaigrette mit diesem Walnussenf, Cidreessig und Walnussöl.

## KRESSE- UND SPROSSENGEMÜSE

Kleine Geschmacksbomben voller Vitamine und Mineralstoffe, die Ihren Salat abrunden – das sind Kresse- und Sprossengemüse. Bei Sprossengemüse handelt es sich um gerade keimende Gemüsesamen. Am bekanntesten sind Sojasprossen, aber aktuell sind auch Alfalfa- und Brokkolisprossen oder eine Mischung verschiedener Samen (vor allem Brassicasorten) sehr populär. Die keimenden Samen sind ungeheuer nährstoffreich und daher beliebt bei allen, die sich besonders gesund ernähren möchten. Man kann sie auch sehr gut selbst ziehen. Wenn Sie sie etwas länger stehen lassen, entwickeln sie auch ihre ersten Blätter und man spricht im Grunde von Kressegemüse.

## GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

Gemüse kann man unterteilen in Knollen-, Stiel-, Wurzel-, Frucht- und Blattgemüse. Salat ist Blattgemüse, aber es gibt auch Blattgemüsearten, die kein Salat sind, zum Beispiel Mangold, Stielmus, Postelein und Spinat. Wird rohes Gemüse gekocht, gedämpft, pfannengerührt oder gegrillt, verändert sich der Geschmack bisweilen ganz erheblich. Denken Sie an Möhren, die zunächst würzig sind und nach dem Erhitzen süß. Abgekühlt schmecken sie oft auch köstlich zusammen mit anderen Salatzutaten. Natürlich wissen wir, dass Gemüse gesund und voller schützender und die Immunabwehr stärkender Stoffe ist, trotzdem schaffen wir die empfohlenen 200 g täglich nicht immer. Doch wenn Sie viel Salat essen, erreichen Sie es (und vielleicht sogar mehr!). Die entsprechende Jahreszeit können Sie auf dem Gemüsekalender von [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de) nachlesen. (Getrocknete) Hülsenfrüchte sind billig, immer verfügbar und schmecken besser als Bohnen



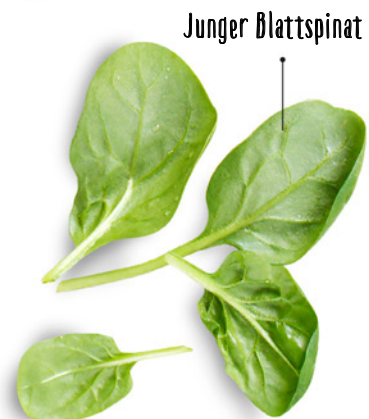
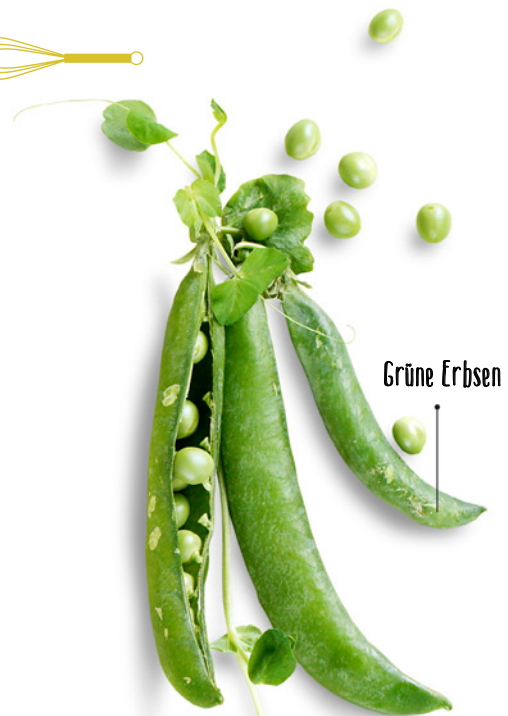
aus Dose oder Glas. Alle getrockneten Hülsenfrüchte außer Linsen werden eingeweicht; je größer die Hülsenfrucht, desto länger die Einweichzeit und Kochzeit. Schauen Sie die Einweichzeit auf der Verpackung nach. Kalkulieren Sie ca. 200 g Trockenware für ca. 500 g gekochte Ware. Sind die Hülsenfrüchte älter als ein Jahr erhöht sich die Kochzeit; rechnen Sie mit 30–60 Minuten zusätzlich. Salzen Sie das Kochwasser nicht, denn das macht die Schalen hart.

## KRÄUTER

Frische Kräuter wie Kerbel, Estragon, Minze, Basilikum, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Salbei, Majoran sind echte Geschmacksbooster für Ihren Salat.

## SALATSORTEN

Ein guter Gemüseladen bietet im Sommer durchaus 10–15 Sorten Salat an. Auch im Supermarkt finden Sie fertige gepflückte und gewaschene Salatmischungen, die auch junge Gemüseblätter und/oder Kräuter enthalten. Auch diverse Salatköpfe mit Wurzeln sieht man im Supermarkt immer häufiger. Außer all den Salatsorten sind auch die jungen Blätter von rohen Gemüsen wie Spinat, Mangold, Rote Bete, Rübstieler, Postelein und Brunnenkresse in Salaten sehr lecker und überraschend, eine geschmackliche Bereicherung. Blattgemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die beim Kochen zum Teil verloren gehen, während sie gerade in einem Salat erhalten bleiben. Sie enthalten außer den Vitaminen A, B und C auch Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalzium und Kalium.





Sorte	Struktur und Verwendung
<b>Artischocke</b>	Gekocht; kleine Artischocken sind auch roh gegrillt köstlich
<b>Aubergine</b>	Im Ofen geröstet, gegrillt oder gebraten in Würfeln im Salat
<b>Avocado</b>	Roh, Superstar in Salaten, gute Fette!
<b>Blumenkohl</b>	Roh und gekocht, gebraten; Blumenkohl saugt andere Aromen besonders gut auf und wird sowohl durch süße als auch durch pikante Aromen schmackhafter
<b>Brokkoli</b>	Herrlich vielseitig: gekocht oder gebraten, und vergessen Sie den Stiel nicht, denn er enthält die meisten Nährstoffe
<b>Chicorée</b>	Gekocht oder gebraten, die leicht bittere Note passt gut zu Blauschimmelkäse und Birne
<b>Dicke Bohnen</b>	Gekocht und enthülst, frische junge dicke Bohnen werden in Italien gern roh mit Pecorino gegessen – der süßliche Geschmack ist köstlich zusammen mit deftigem Käse
<b>Fenchel</b>	Roh oder geschmort, schmeckt lecker mit Tomaten
<b>Grüne Erbsen</b>	Sehr kurz gekocht, für einen leckeren süßen Akzent in einem Frühlingsalat
<b>Gurke</b>	Roh für eine frische Note im Salat, lässt sich gut mit Süßsaurem oder mit Joghurt kombinieren
<b>Kartoffeln</b>	Nicht zu lange kochen oder dämpfen, frittiert, perfekt für den Salat: neue Kartoffeln (mit Schale!), festkochende Kartoffeln (Opperdoezer Ronde, Nicola) und Drillinge
<b>Kichererbsen</b>	Idealerweise selbst einweichen und kochen, so schmecken sie am Besten!
<b>Knollensellerie</b>	Roh im Waldorfsalat, gebraten oder kurz gekocht
<b>Kürbis</b>	Die Schale junger Kürbisse kann man – gebraten oder gekocht – mitessen, ansonsten schälen
<b>Linsen</b>	Nicht zu lange kochen, mit vielen Kräutern
<b>Mais</b>	Kochen und grillen, köstlich in Sommersalaten
<b>Mangold</b>	Nach italienischer Art kurz gebraten oder geschmort, junge Blätter auch roh



<b>Möhren</b>	Roh, gebraten, gekocht
<b>Pak-Choi</b>	Kurz gebraten, schmeckt gut in asiatischen Gerichten oder roh anstelle von Gurke oder Staudensellerie
<b>Paprikaschoten</b>	Roh, gegrillt, gebraten oder geschmort
<b>Pilze</b>	Gebraten, gegrillt oder ganz im Ofen für eine erdige Note im Salat
<b>Postelein</b>	Roh
<b>Prinzessbohnen</b>	Dämpfen oder kochen, pfannenrühren
<b>Radieschen</b>	Roh
<b>Rhabarber</b>	Kochen, frisch geerntet roh im Salat
<b>Rote Bete</b>	Im Ofen, gekocht, ideal in Kombination mit sauer Eingelegtem
<b>Rotkohl</b>	Sehr dünn roh gehobelt, mariniert oder geschmort
<b>Rübstiel</b>	Roh
<b>Schnittbohnen</b>	Gedämpft, gebraten oder gekocht, grob geschnitten noch köstlicher
<b>Schwarze Bohnen</b>	Einweichen und kochen
<b>Spargel</b>	Gegrillt für einen süßen Geschmack, gekocht mit Ei eine Superkombination
<b>Spinat</b>	Junge Blätter roh, braten
<b>Staudensellerie</b>	Roh schön knackig oder gebraten, ideal in Kombination mit Blauschimmelkäse
<b>Süßkartoffeln</b>	Gebraten und gekocht
<b>Tat-Choi</b>	Ist eine kleinere Variante des Pak-Choi, lässt sich hervorragend roh verarbeiten
<b>Tomaten</b>	Roh, geschmort, gegrillt oder gebraten, verwenden Sie unterschiedliche Farben und Größen
<b>Zucchini</b>	Roh sehr dünn geschnitten, gebraten, geschmort oder gegrillt
<b>Zuckererbsen und Zuckerschoten</b>	Dämpfen oder kochen, pfannengerührt in asiatischen Salaten
<b>Zwiebel, Frühlingszwiebel und Schalotte</b>	Roh für einen herzhaften, gebraten oder gegrillt für einen süßen Akzent



Sorte	Farbe und Aussehen	Geschmack und Struktur
<b>Brunnenkresse</b>	Dunkelgrüne Blätter mit Stielen	Pfeffrig
<b>Eichblattsalat</b>	Stark gezahntes Blatt in Rot- und Grüntönen	Süß mit leicht nussigem Geschmack
<b>Eisbergsalat</b>	Hellgrün mit geschlossenem Kopf	Fest, leicht bitter und knackig
<b>Frisée oder Krause Endivie</b>	Hellgelbes Grün mit krausem Blatt	Bitter und fest
<b>Junger Spinat</b>	Dunkelgrüne Blättchen	Zart, mild und leicht mineralisch im Geschmack
<b>Kopfsalat</b>	Leuchtend grün mit hellgrüner Innenseite, offener Kopf	Zart, mild und süß
<b>Romana-Salat</b>	Hellgrüner, kleiner Kopf, innen hellgelb	Leicht bitter, süß und knackig
<b>Römer- oder Bindsalat</b>	Länglicher, leuchtend grüner Kopf mit heller Unterseite	Knackig und leicht bitter
<b>Rucola</b>	Dunkelgrün mit gezahnten Blättern	Nussig, leicht bitter und pfeffrig

## OBST

Obst der Saison? Zuschlagen! Es ist schön frisch und enthält Nährstoffe, die unser Körper in der betreffenden Jahreszeit besonders nötig braucht. Erdbeeren, Rote Johannisbeeren, Brombeeren, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Trauben und noch viele weitere Obstsorten kosten dann nicht viel. Schauen Sie im Obstkalender von [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de) die Jahreszeiten für Obst nach.

Wir könnten uns noch viel gesünder ernähren, denn längst nicht alle verspeisen

die empfohlenen zwei Stück Obst pro Tag! Versuchen Sie daher einmal, Ihren Salat mit frischem und getrocknetem Obst anzureichern. Trockenobst gibt es in großer Vielfalt: Rosinen, Korinthen, Datteln, Feigen, Cranberrys, Aprikosen und Pflaumen. Vor allem Früchte, die von sich aus nicht allzu viel Flüssigkeit enthalten, eignen sich gut. Beeren, Kirschen und Erdbeeren werden zwar auch getrocknet, sind aber schwierig zu bekommen. In Nussläden, Feinkostläden, Supermärkten, im Naturkostladen und natürlich im Online-Handel ist ein ordentliches Sortiment erhältlich.



## GETREIDE UND SAATEN

Dank der Suche nach Alternativen zu Fleisch und dem Wunsch nach Powerfood geraten immer mehr Getreidearten ins Blickfeld. Bulgur, Weizen, Couscous, Dinkel, Quinoa, Roggen und Reis tauchen in vielerlei Rezepten auf: allesamt Getreide oder Saaten. Essen Sie sie der Gesundheit zuliebe am besten so intakt wie möglich, also als Vollkorn! Getreidekörner bestehen aus mehreren »Schichten« mit Nährstoffen wie B-Vitaminen sowie Mineralstoffen wie Eisen und Phosphor. Der innerste Teil, der Mehlkörper, enthält darüber hinaus Stärke. Alles sehr schön für uns, doch leider werden Weizen und auch Reis häufig bearbeitet (»raffiniert«), um Weißmehl und weißen Reis daraus herzustellen. Dabei wird der Großteil der Schichten und somit auch die Nähr- und Ballaststoffe entfernt! Ballaststoffe halten jedoch länger satt und sind gut für den Stuhlgang.

**Bulgur/gebrochener Weizen** Bulgur und gebrochener Weizen ähneln einander sehr, aber Bulgur wird vorgekocht und gebrochener Weizen nicht. Beide werden zumeist aus Hartweizen hergestellt. In vielen gut sortierten Supermärkten oder im Naturkostladen findet man eine grobe und eine feinkörnige Variante. Bulgur enthält mehr Ballaststoffe als weißer Reis oder Couscous.

**Couscous** Couscous kommt aus Nordafrika und wird aus grob gemahlenem Hartweizengries, Gerste oder Hirse hergestellt. Das gemahlene Getreide wird mit Wasser zu einem »Teig« vermischt und aus diesem formt man (mit den Fingerspitzen oder maschinell) Kügelchen, die getrocknet werden. Couscous ist häufig bereits vorgegart, dann muss er nur noch ein bisschen gedämpft werden.

**Pasta** ist eine sättigende Zutat im Salat. Nehmen Sie die kleinen Pastasorten wie Orzo (sieht aus wie Reis) oder eine gesunde Variante, zum Beispiel Vollkornpasta aus weniger verarbeitetem Weizen mit folglich höherem Ballast- und Mineralstoffanteil.

**Quinoa** (Aussprache: Ki-nóa) sind kleine, abgeflachte, runde, elfenbeinfarbige Samen. Quinoa stammt aus Südamerika, ist glutenfrei und enthält Eiweiße, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Samen sind nussig im Geschmack und schön fest im Biss. Im Naturkostladen bekommt man auch rote und schwarze Quinoa.

**Reis** Verwenden Sie ganzkörnigen Reis mit langer Kochzeit, zum Beispiel Naturreis (mit Silberhäutchen), wenn Sie die meisten Nährstoffe haben wollen. Weißer Reis enthält keine Kleie (Silberhäutchen). Weil die Kleie sehr viele Nährstoffe enthält, ist weißer Reis weniger gesund als ganze Reiskörner. Wildreis ist im Grunde eine bestimmte, dem Reis verwandte Grassorte. Es sind ganze Samen: nahrhaft und gesund. Wählen Sie die Variante, die mit (Natur-)Reis gemischt ist.

**Dinkel** Ist ein vollwertiges Getreide mit jeder Menge Ballaststoffen und viel Vitamin B, Zink, Eisen und Magnesium. Die Nährstoffe aus Dinkel werden langsam vom Blut aufgenommen und in Energie umgesetzt. Dinkel ist ein starkes Gewächs und braucht daher weniger Düngung mit Mist und weniger Pestizide. Er schmeckt ein wenig wie Weizen, ist aber etwas »schwerer«.

**Weizen/Roggen (Körner)** Weizenkörner sind lang und dünn mit saftigem Geschmack; sie müssen lange kochen. Durch Einweichen



können Sie die Kochzeit verkürzen (oder Sie kaufen vorgekochten Weizen, bzw. Zartweizen).

## NÜSSE UND SAATEN

Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Sesam, Pistazienkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Paranüsse, Leinsaat, Kürbiskerne, Chia-Samen, Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse und Pekannüsse sind sehr nahrhaft und köstlich. Nüsse, Saaten und Kerne enthalten ungeheuer viele gesunde Nährstoffe. Etwa zehn Nüsse (bei Paranüssen sechs) oder ein Esslöffel Saaten pro Tag im Salat sind perfekt! Essen Sie sie vorzugsweise naturbelassen (roh), und, ja – das heißt, nicht geröstet und/oder gesalzen. Manche Saaten schmecken allerdings noch besser, wenn man sie kurz in einer trockenen Pfanne röstet. Bewahren Sie Nüsse an einem kühlen und dunklen Ort auf, damit sie nicht bitter oder ranzig werden.

Nüsse vor der Verwendung kurz einweichen. Werden beispielsweise Cashewnüsse in Wasser eingeweicht und danach im Mixer verarbeitet, wird das Salatdressing herrlich sahnig.

## HINWEISE

1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml

Ofentemperaturen gelten für Gas- und/oder Elektrogeräte. Reduzieren Sie die Temperatur beim Umluftofen um 15% (aus 200 °C werden dann 170 °C).

Vegetarische Rezepte sind gekennzeichnet. Achtung: Unsere vegetarischen Gerichte können Käse mit tierischem Lab oder Gelatine enthalten. Schauen Sie aufmerksam auf das Etikett und verwenden Sie, falls gewünscht, eine vegetarische Alternative.







# TIPPS UND TRICKS

**Vom Aufbewahren über knackige Toppings und Pfannenrühren bis hin zum idealen Salat to go: Hier sind die besten Tipps und Tricks.**

## SALAT PUTZEN

Die Blätter vom Kopf lösen und die ganzen Salatblätter oder das Blattgrün vorsichtig in einem Gefäß mit reichlich kaltem Wasser waschen, danach abtropfen lassen und in einer Salatschleuder oder einem Salatkorb trockenschleudern; alternativ die Blätter vorsichtig zwischen Küchenpapier oder sauberen Geschirrtüchern trocknen.

## SALAT AUFBEWAHREN

Sie können sich aus mehreren Sorten und Pflücksalat selbst eine Lieblingsmischung

zusammenstellen. Bewahren Sie die ganzen, gewaschenen Salatblätter luftdicht auf, beispielsweise in einem Kühlschrankbehälter. Den Boden mit Küchenpapier auslegen, den Salat draufgeben und wieder mit Küchenpapier abdecken. Drücken Sie den Salat leicht an, sodass wenig Luft zwischen den Blättern ist. Dies gelingt auch in einem stabilen Plastikbeutel. Frische Kräuter kann man wie Salat behandeln, diese aber bitte gesondert aufbewahren.

## SCHÖN SERVIEREN

Auf einer großen, flachen Schale sieht Ihr Salat noch schöner aus. Mischen Sie alles direkt vor dem Servieren locker mit der Hand in einer großen Salatschüssel und geben Sie den Salat dann in eine flache Schale.

## KNACKIGE TOPPINGS

Mit Walnüssen, Mandeln, Haselnüssen, Pinienkernen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Leinsaat können Sie Salaten eine Extraportion Biss geben. Besonders köstlich: Rösten Sie die Nüsse kurz in einer trockenen Pfanne an. Auch in Öl gebratene Brotstückchen machen sich gut als knuspriges Salat-Topping. Tipp: Geben Sie dem Salat mit gerösteten Kokosflocken eine asiatische Note.



Radieschen



Frisée



Little Gem



Rucola



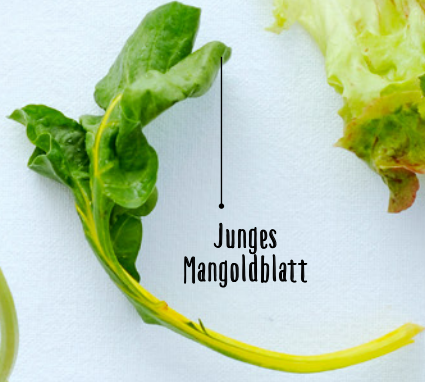
Spinat



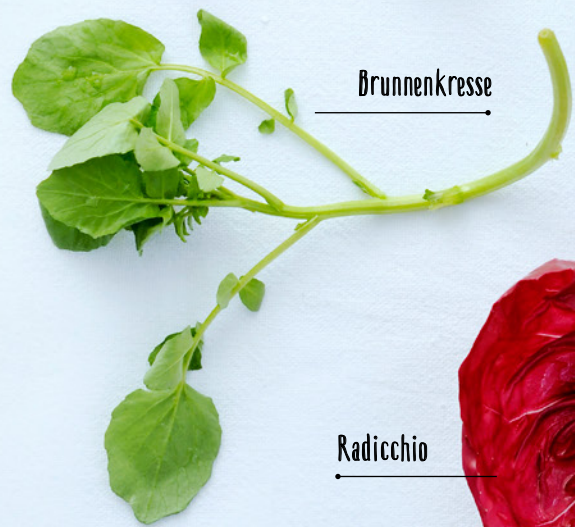
Eichblattsalat



Rote-Bete-Blatt



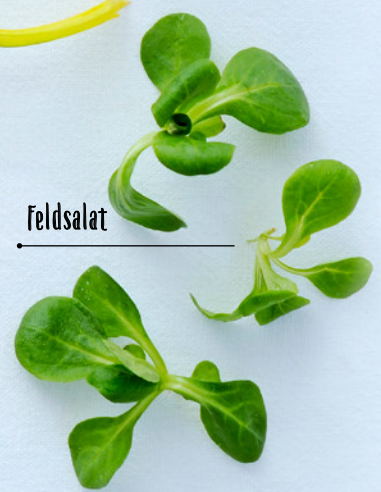
Junges Mangoldblatt



Brunnenkresse



Radicchio



Feldsalat



## SALAT AUS KRÄUTERN

Verwenden Sie Kräuter statt normalem Salat. In vielen arabischen, aber auch skandinavischen Ländern ist das ganz üblich! Mischen Sie Petersilie, Brunnenkresse, Rucola, Dill, Koriander und Minze. Jeder Bissen ist eine Geschmacksexplosion in Ihrem Mund und Sie nehmen viel mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

## DÄMPFEN – FÜR FARBE UND GESCHMACK

Immer mehr Köche am heimischen Herd gehen dazu über, Gemüse zu dämpfen: Um den Geschmack besser zu erhalten – weil die Farbe schöner bleibt – und die Zubereitungszeit meistens etwas zu verkürzen. Das Gemüse bleibt bissfest und besonders lecker. Perfekt für einen Salat.

## FEEL-GOOD-SALAT

Variieren, experimentieren und kombinieren macht den Salat spannend! Fügen Sie außer Grün möglichst viele Farben mit anderem Gemüse hinzu: Rote Beten, Möhren, Paprika. Mit frischen Kräutern erhalten Sie noch mehr Geschmack. Oder zaubern Sie aus Ihrem Salat eine Mahlzeit mit Eiweißen, zum Beispiel mit frischem Fisch, Bio-Huhn, Hülsenfrüchten, Ei oder Quinoa. Machen Sie das Dressing selbst, das ist herrlich gesund, weil kein Raffinadezucker und -salz oder Geschmacksverstärker darin enthalten sind.

## KOHLLENHYDRATE IM SALAT

Ein Salat ist etwas Feines als leichte Mahlzeit an warmen Sommertagen, aber zu anderen Jahreszeiten kann man gut mehr Kohlenhydrate

gebrauchen. Machen Sie Ihren Salat daher gehaltvoller mit kohlenhydratreichen Zutaten. (Vollkorn-)Reis, Nudeln, Dinkel und Quinoa geben extra Struktur und oft einen weicheren Geschmack. Kohlenhydratreiche Salate sind perfekt als vollständige Mahlzeit.

## EIWEIßE IM VEGGIE-SALAT

Für Vegetarier ist es wichtig, die guten Eiweiße zu sich zu nehmen. Eine Kombination der richtigen pflanzlichen Eiweiße wie Hülsenfrüchte und Getreide sorgt dafür.

## BRATEN UND PFANNENRÜHREN

Wenn Gemüse in etwas Öl oder Butter gebraten wird, verändert sich der Geschmack enorm. Zwiebeln bekommen eine intensive Süße, wenn man sie lange bei niedriger Flamme in etwas Butter oder Öl schmort. Für Salate können Sie Gemüse auch kurz anbraten oder bei hoher Temperatur pfannrühren, sodass es gerade nicht mehr roh ist.

## GLEICH GROß? GLEICHZEITIG GAR!

Wird Gemüse in gleich große Stücke geschnitten, ist alles gleichzeitig gar.

- Teilen Sie unterschiedlich dicken Spargel in 2 oder 3 Portionen mit jeweils gleich dicken Stangen auf. Die dicksten kommen zuerst in den Topf, nach 1–2 Minuten folgen die etwas dünneren Exemplare und danach die dünnsten. So sind alle gleichzeitig gar.
- Wird Gemüse als Ganzes gegrillt, zum Beispiel unterschiedlich dicke Frühlingsschwämme, können Sie ebenfalls die »Spargelmethode« anwenden.



- Spülen Sie Gemüse nach dem Kochen sofort kalt ab, dann kann es nicht weitergaren und bleibt bissfest.

## BASISDRESSING

Ein Basisdressing besteht aus 1 Teil Essig auf 3–4 Teile Öl. Nah Belieben können Sie ¼–½ Teil Senf sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

## DRESSING-BAUSTEINE: SAUER, SÜß, PIKANT, SALZIG

**Sauer:** Essig, Saft aus Zitrusfrüchten, Granatapfelmelasse, Vincotto

**Süß:** Zucker, Honig, Dattelsirup, Granatapfelsirup, Vincotto

**Pikant:** Pfeffer, Senf, Chiliflocken, Sambal

**Salz:** Anchovis, Oliven

## SALAT UND DRESSING

Dressing bringt den Salat in Balance und verbindet Zutaten. Was schmeckt gut zu welchem Salat?

- Ein bitterer Salat wie die Endivie möchte gern etwas Süßes + etwas Saures (Essig, Zitronensaft) + etwas Salziges (ausgebackene Speckwürfel, Anchovis, Käse).
- Ein milder, ganz leicht süßer Kopfsalat kann durchaus eine kräftige Säure vertragen, zum Beispiel eine Vinaigrette mit süßlicher Zwiebel. Kosten Sie immer wieder und folgen Sie Ihrem eigenen Geschmack. Zu sauer? Geben Sie etwas Puderzucker (löst sich schnell auf) oder Honig hinzu. Darf es schärfer sein, geben Sie Pfeffer oder sogar ein bisschen Sambal oder Chiliflocken hinzu. Senf ist auch schön pikant und zugleich leicht sauer.

## ZUM MITNEHMEN

Geben Sie den Salat doch einmal in ein Glasgefäß. Total hip und überall erhältlich: Salatgläser. Der Salat bleibt länger gut und man kann ihn leicht mitnehmen.

## GEMÜSE UND DRESSING

Dressing gibt einen Extrakick und bringt den Salat in Balance. Verquirlen Sie zum Beispiel für zart schmeckendes Gemüse einen würzigen Blauschimmelkäse mit dem Dressing – der Geschmack wird herzhaft und cremig. Oder löschen Sie gebratene Pilze oder Zwiebeln in der Pfanne mit Essig ab. Eine reife pürierte Avocado verleiht dem Dressing eine herrliche Farbe und einen cremigen Geschmack. Saft von Zitrusfrüchten kann recht sauer sein – kochen Sie den Saft jedoch auf die Hälfte ein, erhalten Sie eine betörende Dressing-Grundlage, die wunderbar mit frischem Gemüse harmoniert. Seien Sie kreativ beim Zusammenstellen, gerade durch häufiges, ausgiebiges Probieren und eine kleine Analyse der Aromen entdecken Sie, welcher Geschmack Ihren Salat in Balance bringt.

## SELBST GEMACHT

Gut verschlossen sind selbst gemachte Dressings meistens einige Wochen im Kühlschrank haltbar.

## ÖL AUFBEWAHREN

Bewahren Sie Öl in einer dunklen Flasche (evtl. mit Papier/Folie umwickeln) und an einem kühlen Ort auf. Öl oxidiert schnell durch Wärme und Licht und verliert dadurch Vitamin E, Qualität und Geschmack.