

# Salate

Stand 29. September 2021

## Blumenkohlsalat mit Brokkoli

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)  
400 g Brokkoli  
1 Tl scharfer Senf  
1 El Weißweinessig  
1 El Öl  
100 g saurer Halbrahm  
1 Tl frischer Estragon, gehackt  
Salz, Pfeffer*

1. Den Blumenkohl in feine Röschen teilen. Von dem Brokkoli die Röschen abschneiden. Die Brokkolistengel in kleine Scheiben schneiden.
2. Die Gemüse gut waschen und auf einen Siebaufsatz geben. Einen passenden Topf halb hoch mit Wasser füllen, aufkochen, den Siebaufsatz daraufstellen und die Gemüse zugedeckt 6 Minuten garen.
3. Für die Sauce den Senf, den Essig und das Öl gut verrühren. Den sauren Halbrahm zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Röschen anrichten und noch warm mit der Sauce begießen. Mit Estragon bestreuen und sofort servieren.

## Blumenkohlsalat mit Melisse

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Blumenkohl (ca. 500 g)  
Salz  
2 El Zitronensaft  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
150 g Möhren  
1 Bund Zitronenmelisse  
4 El Weißweinessig  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1/2 Tl Koriander (gestoßen)  
7 El Öl*

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser mit Zitronensaft 8 Minuten garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden, dabei nur weiße und hellgrüne Teile verwenden. Die Möhren schälen, waschen und entweder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen oder fein raffeln. Die Melissenblättchen von den Stielen zupfen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Koriander und Öl eine Salatsauce rühren. Alle Zutaten darin wenden. Den Salat möglichst noch lauwarm servieren.

## **Bohnen-Avocado-Salat mit Zitronensauce und Dillblüten**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*500 g Prinzeßbohnen*

*3 El Öl*

*Vollmeersalz*

*Pfeffer*

*1/8 l Gemüsebrühe*

*100 ml Schlagsahne*

*3 El Zitronensaft*

*3 Eigelb*

*1 Avocado*

*1 El fein abgeriebene Zitronenschale*

*1 Handvoll Dillblüten*

*1 Handvoll Kerbel*

1. Bohnen waschen und putzen. Bei milder Hitze im Öl andünsten, salzen und pfeffern. Brühe zugeben und die Bohnen im geschlossenen Topf 15 Minuten garen.
2. Bohnen abgießen, Fond auffangen. Bohnen abkühlen lassen. Fond mit Sahne, 2 El Zitronensaft und Eigelb verrühren. Bei milder Hitze unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen erhitzen, bis die Sahne bindet, aber nicht kocht. Abkühlen lassen.
3. Avocado halbieren, Stein entfernen. Die Hälften schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Auf Tellern anrichten.
4. Zitronenschale unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dillblüten und Kerbelblätter abzupfen, von beidem etwas für die Dekoration zurückbehalten.
5. Kräuter unter die Bohnen mischen. Bohnen und Sauce auf den Avocadoscheiben anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren.

*Quelle: E&T 7/90/65*

## **Bohnen-Mais-Salat**

*1 Dose Indianerbohnen*

*1 Dose Mais naturell (285 g)*

*1 Stange Lauch*

*4 El Rotweinessig*

*Salz, Zucker*

*evtl. Tabasco (oder Pfeffer)*

*Knoblauchpulver*

*3 El Öl*

Abgetropfte Bohnen und Maiskörner und in sehr feine Ringe geschnittenen Lauch gut vermischen. Aus Essig, Salz, Zucker, Tabasco oder Pfeffer, Knoblauchpulver und Öl eine Marinade bereiten. Den Salat damit vermischen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

## **Bohnensalat mit Schafskäse**

*1 Dose weiße Bohnen*

1 rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
4 El Weinessig  
2 Zwiebeln  
Salz, 3 El Olivenöl  
1 Glas schwarze Oliven (90 g)  
100 g Schafskäse

Paprikaschote fein würfeln. Eine Salatschüssel mit der etwas zerdrückten Knoblauchzehe ausreiben. Aus Essig, den fein gewürfelte Zwiebeln, Salz und Öl eine Salatsauce herstellen. Mit den Bohnen, den Paprikawürfeln und den abgossenen Oliven vermischen. Schafskäse zerbröseln und vorsichtig untermengen. Den Salat gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

## **Bohnensalat mit Thunfisch**

### ***Für 4 Portionen:***

500 g kleine neue Kartoffeln  
Salz  
2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (à 185 g EW)  
3–4 El Estragonessig  
50 ml Gemüsefond  
1 Tl Tomatenmark  
weißer Pfeffer  
Zucker  
500 g Schneidebohnen  
1/2 Bund Basilikum  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
100 g Kapernäpfel (abgetropft)  
200 g roter Eichblattsalat

**1.** Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser garen, abgießen, pellen und zugedeckt abkühlen lassen. Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen. Das Öl auffangen, mit 25 g Thunfisch, Estragonessig, Gemüsefond, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit dem Schneidstab zu einer glatten Sauce pürieren. Restlichen Thunfisch in Stücke zerteilen, zugedeckt kalt stellen.

**2.** Die Bohnen putzen, in 1 cm breite Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Kartoffeln längs vierteln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerpflücken. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Kapernäpfel vierteln. Bohnen, Kartoffeln, Basilikum, Frühlingszwiebeln und Kapernäpfel mit 1/2 der Sauce mischen, salzen und pfeffern.

**4.** Eichblattsalat putzen, waschen und trockenschleudern, auf einer Platte anrichten und den Bohnensalat daraufgeben. Thunfisch darauf verteilen, mit der restlichen Sauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

## Brokkoli-Salat mit Frischkäse

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kg Brokkoli*

*Meersalz*

*2 Zitronen*

*1 Avocado*

*30 g Mandelstifte*

*1/2 Bund Zitronenmelisse*

*150 g Vollmilchjoghurt*

*100 g saure Sahne*

*1/2 Tl Sesamöl*

*1 Tl Honig*

*Pfeffer*

*100 g körniger Frischkäse*

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Einige zarte Brokkoliblätter beiseite legen. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, Brokkoli herausnehmen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. Mit einem Julienneiße von einer Zitrone dünne Streifen abschälen. Beide Zitronen auspressen.
3. Die Avocado schälen, der Länge nach halbieren, entsteinen und quer in Scheiben schneiden. Avocadoscheiben sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.
5. Joghurt mit der sauren Sahne verrühren. Sesamöl, 5–6 El Zitronensaft und den Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Brokkoliröschen, -blätter und -stiele und die Avocadoscheiben auf Tellern anrichten. Den Frischkäse darauf verteilen und die Sauce darübergießen. Den Salat mit gerösteten Mandelstiften, Zitronenschale und Zitronenmelisse bestreut servieren.

*Quelle: E&T 4/90/93*

## Champignoncarpaccio

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Bund Radieschen*

*150 g Zucchini*

*2 El Weißweinessig*

*5 El Olivenöl*

*Vollmeersalz*

*250 g weiße Champignons*

*40 g Alfalfasprossen*

*Kerbel zum Garnieren*

1. Radieschen waschen und putzen. Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Radieschen und Zucchini in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

2. Essig und Öl kräftig in einer Schüssel verschlagen. Radieschen und Zucchiniwürfel leicht mit Salz bestreuen, in der Vinaigrette wenden und 10 Minuten darin ziehen lassen.
3. Inzwischen die Champignons sorgfältig abreiben, die Stielenden glattschneiden und die Pilze in hauchdünne Scheiben schneiden. Champignons auf großen flachen Tellern anrichten und leicht mit Salz bestreuen.
4. Die Gemüsewürfel über den Pilzen verteilen, die restliche Vinaigrette darüberträufeln. Mit Alfalfasproun und abgezapften Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

## **Champignon-Salat mit Avocados**

### ***Für 4 Portionen:***

*4 El Zitronensaft*

*Salz*

*weißer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Zucker*

*1 Tl abgeriebene Zitronenschale*

*8 El Haselnußöl*

*1 großes Bund Radieschen*

*250 g große weiße Champignons*

*2 reife Avocados (à 200 g)*

*1 Tablett Kresse*

1. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronenschale mit dem Schneebesen gut verschlagen. Nußöl nach und nach unterschlagen.
2. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Avocados schälen, halbieren, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons, Radieschen, Avocados auf Tellern anrichten und sofort mit der Vinaigrette übergießen. Kresse abschneiden und darüberstreuen.

*Quelle: E&T 02/95/76*

## **Chicorée-Birnen-Salat**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)*

*40 g Sonnenblumenkerne*

*4 große Orangen*

*20 g frische Ingwerwurzel*

*1 Limette*

*2 El brauner Zucker*

*1 El Currypulver (mittelscharf)*

*Salz*

*2 Chicorée (350 g)*

*3 reife Birnen (500 g, z.B. Williams Christ)*

1. Den Joghurt in einem Sieb abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten. Die Orangen dick schälen und die Filets

über einer Schüssel mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Den Saft auffangen. Ingwer schälen und reiben. Limettenschale dünn abreiben, den Saft auspressen. 3–4 El Orangensaft, Ingwer, Limettenschale und -saft, Zucker, Curry und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt verrühren.

**2.** 5–6 äußere Blätter vom Chicorée ablösen. Die beiden Chicoréekolben längs halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Birnen, Orangenfilets und Chicoréestreifen mit den Chicoréeblättern auf einer Platte anrichten. Mit dem restlichen Orangensaft beträufeln und mit einem Teil der Curry-Joghurt-Sauce überziehen. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und die restliche Sauce dazu servieren.

*Quelle: E&T 1/1997*

## **Chicoréesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*50 g Pinienkerne*

*500 g Erdbeeren*

*6 El Zitronensaft*

*3 Tl Zucker*

*500 g Chicorée*

*1 Tl grüner Pfeffer*

*1 Topf Zitronenmelisse*

*2 Becher Vollmilchjoghurt*

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und mit 2 El Zitronensaft und 1 Tl Zucker marinieren. Chicorée putzen, den bitteren Kern herausschneiden. Chicorée quer in Ringe schneiden, dabei einige Blattspitzen zum Garnieren beiseitelegen und mit 3 El Zitronensaft beträufeln. Pfefferkörner fein hacken. Zitronenmelisse von den Stielen zupfen (etwas zum Garnieren beiseitelegen), fein hacken. Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft und Zucker verrühren, Pfeffer und Zitronenmelisse unterheben. Chicorée in einer Schüssel anrichten, Erdbeeren darauf verteilen, mit der Sauce begießen, Pinienkerne darüber streuen, mit Chicorée und Zitronenmelisse garnieren.

## **Chicoréesalat mit Früchten**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*50 g Haselnußkerne*

*4 rosa Grapefruit*

*4 große Orangen*

*200 g blaue Weintrauben*

*200 g grüne Weintrauben*

*(statt Weintrauben frische Datteln)*

*3 Chicorée*

*250 g Eisbergsalat*

*1 El Rotweinessig*

Salz

8 El Haselnußöl

1. Die Haselnußkerne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der zweiten Einschubleiste von unten 6–8 Minuten rösten. Nüsse abkühlen lassen, die braunen Häutchen in einem Sieb abreiben. Nüsse mit der Küchenrolle in einem Gefrierbeutel grob zerdrücken. Grapefruit und Orangen dick schälen und über einer Schüssel filieren, dabei den Saft auffangen. Die Trauben waschen halbieren und entkernen.
2. Die Schnittflächen von 2 Chicorée dünn abschneiden. Kolben der Länge nach vierteln. Chicoréeviertel in Streifen schneiden. Den letzten Chicorée von außen her aufblättern. Die feste Mitte der Länge nach vierteln. Eisbergsalat grob würfeln.
3. Für die Salatsauce 1/8 l der Grapefruit-Orangensaftmischung mit Rotweinessig und Salz verquirlen. Das Nußöl mit dem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Chicoréeblätter und die Haselnüsse mit der Salatsauce gut vermengen. Den Salat auf den Chicoréeblättern anrichten und den Haselnußstücken bestreuen.

Quelle: E&T 1/96/98

## Chicoréesalat mit Spinat und Senfsauce

**Für 4 Portionen:**

250 g Chicorée

250 g Blattspinat

**Sauce:**

1 Eigelb

100 ml Öl

3 El Balsamessig

2 gehackte Sardellenfilets

1 gehackte Knoblauchzehe

10 Kapern

1 Tl Senf

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

1 Tl Zitronensaft

50 ml Brühe

1 El Crème fraîche

8 halbierte Cocktail-Tomaten

1. Den Chicorée putzen, den bitteren Kern keilförmig herauschneiden. Die Chicoréeblätter in Streifen schneiden.
2. Den Spinat verlesen und die Stiele abzupfen. Die Blätter gründlich waschen, gut abtropfen lassen und trockenschleudern.
3. Für die Sauce Eigelb, Öl, Essig, Sardellen, Knoblauch, Kapern und Senf in einen Mixbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Brühe und die Crème fraîche einrühren.
4. Chicorée und Spinat in einer flachen Schüssel mischen und mit der Sauce begießen. Den Salat durchheben und mit den Cocktail-Tomaten garnieren.

## Feldsalat mit Birne

### ***Für 2 Portionen:***

*2 Birnen (à 160 g)*

*2 El Zitronensaft*

*2 El Walnussöl*

*Salz*

*20 g Sesamsaat*

*20 g Semmelbrösel*

*1 Eigelb (Kl. M, verquirlt)*

*60 g Feldsalat*

1. 1 Birne schalen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch fein schneiden, mit Zitronensaft und Walnussöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Salz würzen. Sesam und Semmelbrösel mit dem Eigelb mischen. Masse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun braten, mit Salz würzen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

2. Restliche Birne waschen, in 8 Spalten schneiden und entkernen. Salat mit etwas Dressing mischen, mit Birnenspalten. Sesambröseln und Sardellenfilets servieren.

*Quelle: E&T 1/10/16*

## Feldsalat mit Feigen und Zitronen- Vinaigrette

### ***Für 4 Portionen:***

*150 g Feldsalat*

*300 g frische Feigen*

*2 Grapefruit (à 350 g)*

*300 g Granatapfel*

*1 reife Birne (z. B. Williamsbirne)*

*1 Zitrone*

*6–8 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

1. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Feigen schälen und vierteln. Mit einem scharfen Messer die Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und abgedeckt beiseite legen. Granatapfel halbieren, mit Hilfe einer Gabel die Kerne herausnehmen, die weißen Trennhäute entfernen. Die Birne waschen, vierteln und entkernen, die Viertel jeweils in 4 Spalten schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

2. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Olivenöl mit dem Schneidstab mixen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Feldsalat mit den Birnenspalten, Feigen, Grapefruitfilets und Granatapfelkernen mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 12/01/112*



## **Fenchel-Grapefruit-Salat mit Krabben**

### ***Für 4 Portionen:***

*750 g Fenchelknollen (etwa 3 Stück)*

*2 Grapefruits (à 250 g)*

*250 g Tiefseekrabben*

*Salz, Pfeffer*

*2 El Zitronensaft*

*1 Prise Zucker*

*1 Tl Senf*

*2 El Öl*

Die Fenchelknollen putzen und waschen. Das zarte Fenchelkraut aufheben. Die Fenchelknollen senkrecht in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Grapefruits wie Äpfel schälen, dabei die weiße Innenhaut völlig entfernen. Die Grapefruits über der Schüssel filieren, um den Saft aufzufangen. Die Filets zum Fenchel geben. Die Krabben vorsichtig unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Senf abschmecken. Das Fenchelkraut feinhacken und darüberstreuen. Zum Schluß das Öl untermischen.

## **Fenchel-Platte**

*1 Zitrone*

*Salz, Pfeffer, Zucker*

*100 ml Öl*

*2 Fenchelknollen mit Grün*

*75 g Parmesan*

*30 g kleine Kapern*

Zitronenschale abreiben und mit 3 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl verrühren. Fenchel putzen, das Grün beiseite legen. Fenchel der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf Teller verteilen, mit der Sauce beträufeln und 30 Minuten ziehen lassen. Parmesan mit dem Sparschäler hauchdünn schneiden, über den Fenchelscheiben verteilen. Mit gehacktem Fenchelgrün und Kapern bestreuen.

## **Fenchel-Trauben-Salat**

### ***Für 12 Portionen:***

*400 g kleine Fenchelknollen*

*Salz*

*1/8 l Traubenkernöl*

*100 ml weißer Traubensaft*

*100 ml Weißweinessig*

*Pfeffer*

*100 g Feldsalat*

*250 g Trauben (grüne und blaue)*

*1 Bund Thymian*

1. Den Fenchel putzen, in sehr feine Längsstreifen schneiden, leicht salzen. Aus Öl, Saft, Essig und Pfeffer eine Sauce rühren. Den Fenchel darin 20 Minuten ziehen lassen.
2. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Trauben halbieren und entkernen. Den Thymian hacken. Alles unter den Fenchel mischen. In der Salatsauce wenden und sofort servieren.

## **Fruchtiger Rotkohlsalat**

In feine Streifen geschnittener Wirsing und Rotkohl werden mit Mango, Papaya, Minze, Koriander und frischem Chili gemischt.

Die Würze bringt ein sirupartig eingekochtes Dressing aus klein geschnittenem Zitronengras, Ahornsirup, Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken und Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Für den Biss kommen karamalisierte gehackte Makadamianüsse oder geröstete Erdnüsse in die Schüssel.

*Quelle: Yotam Ottolenghi*

## **Gefüllte Birnen**

### ***Für 4 Portionen:***

*4 Birnen*

*2 El Zitronensaft*

*250 g Ziegenfrischkäse*

*4–6 El Milch*

*Salz, Pfeffer*

*1 El frische Minze, gehackt*

Birnen schälen, längs halbieren, Kernhaus herausschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Käse mit Milch, Salz und Pfeffer glattrühren, Minze unterheben, in die Birnen füllen. Mit Minze garnieren.

## **Grüner Wurstsalat**

### ***Für 6 Portionen:***

*500 g Geflügelfleischwurst*

*1 große Salatgurke*

*100 g Cornichons (a. d. Glas, abgetropft)*

*150 g Zwiebeln*

*5 El Sherryessig*

*1 gestrichener El feiner Senf*

*Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)*

*Zucker*

*100 ml Öl*

*100 g feinblättrige Rauke*

*1 Bund Basilikum*

*40 g Pecorino*

*150 g TK-Erbisen*

1. Wurst längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salatgurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Cornichons längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl eine Vinaigrette schlagen. Mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Dicke Mittelrippen von der Rauke entfernen, die Blätter mundgerecht zerteilen. Basilikumblätter abzupfen. Pecorino mit einem Sparschäler dünn abhobeln.

3. Rauke, Basilikum und die Erbsen unter den Salat heben, eventuell nachwürzen. Auf einer großen Platte mit dem Pecorino bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Marinierzeit)*

*Quelle: E&T 7/97/24*

## **Hähnchensalat mit Haselnüssen und Porree**

*4 Hähnchenbrustfilets*

*Salz, Pfeffer, 1 El Öl*

*250 g Porree*

*250 g Mayonnaise*

*150 g Haselnüsse, grob gehackt*

*2 El Zitronensaft*

*1 Prise Zucker*

*1 Tl Currypulver*

Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben und in heißem Öl etwa 5 Minuten braten. Beiseite stellen. Den Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen und kalt werden lassen. Die Mayonnaise mit 100 g Nüssen verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Currypulver abschmecken. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des Porree in eine flache Schüssel geben. Die andere Hälfte mit dem Geflügel und der Mayonnaise mischen und auf dem Porreebett ausrichten. Den Salat eine Stunde durchziehen lassen und dann mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.

## **Insalata alla Ligure**

*1 Eissalatkopf*

*Walnußkerne*

*2 große saftige Birnen*

*Salz*

*1 1/2 El Zitronensaft*

*3 El Olivenöl*

Salat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Nüsse grob hacken. Nüsse und Salat in eine große Schüssel geben. Salz und Zitronensaft in einer Tasse verrühren, Öl zugeben. Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zum Salat geben, die Sauce darübergießen und sofort servieren.

## **Insalata di Fagioli**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*2 Dosen große weiße Bohnen  
1 Dose Thunfisch ohne Öl (220 g)  
1 Gemüsezwiebel  
1 Paprikaschote  
5 El Weißweinessig  
Pfeffer, Salz, Salbei  
5 El Olivenöl*

Abgetropfte Bohnen und Thunfisch mischen. Zwiebelringe und Paprikastreifen mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken und abtropfen lassen und mit Bohnen und Thunfisch mischen. Restliche Zutaten verrühren und darübergeben. Gut durchziehen lassen.

## **Kohlrabi-Apfel-Salat**

### ***Für 2 Portionen:***

*300 g Kohlrabi  
1/2 Tl Salz  
2 El Pinienkerne  
1 El fein gehackte Thymianblättchen  
2 El Weißweinessig  
2 Tl Honig  
Salz  
Pfeffer  
4 El Öl  
1 roter Apfel*

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Scheiben mit 1/2 Tl Salz bestreuen, vorsichtig mischen und 10 Min. ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Thymianblättchen mit Weißweinessig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Öl verschlagen.

2. Den Apfel vierteln, entkernen, in sehr dünne Spalten schneiden, sofort mit der Sauce mischen. Kohlrabi trocken tupfen, ebenfalls unter die Sauce mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

*Quelle: E&T online*

## **Kohlrabi-Kartoffel-Salat**

### ***Für 4 Portionen:***

*350 g Kohlrabi  
500 g Kartoffeln  
Salz  
4 El Weißweinessig  
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
250 g Magerquark*

100 ml Milch  
125 g Crème fraîche  
1 Tl Kümmel  
100 g Friséesalat  
50 g Frühlingszwiebeln  
1 Bund Schnittlauch  
150 g sehr kleine Tomaten  
2 El Haselnussöl  
4 El Kürbiskernöl  
2 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
4 Laugenbrezeln

1. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 12 Minuten bissfest kochen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit 3 El Essig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Quark mit Milch, Crème fraîche, Kümmel, Salz und Pfeffer glattrühren und mit der Kartoffel-Kohlrabi-Mischung vermengen.

2. Den Friséesalat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen. Die Hälfte vom Schnittlauch unter den Quark mischen, eventuell nachwürzen.

3. Den Friséesalat mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Essig und dem Haselnussöl anmachen. Kartoffel-Kohlrabi-Quark auf Tellern verteilen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit dem Paprikapulver bestäuben. Friséesalat und Tomaten um den Quark verteilen, die Frühlingszwiebeln und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen.

Mit den Laugenbrezeln servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Quelle: E&T 05/98/76

## **La salade niçoise**

### **Für 4 Portionen:**

3 festkochende Kartoffeln  
3 große Tomaten  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
16 grüne Böhnchen  
Sardellenfilets  
weißer Thunfisch  
4 Eier  
2 El Kapern  
12 schwarze Oliven mit Stein

### **Vinaigrette**

1 El Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer  
1 Tl Zucker  
1 Tl scharfer Dijon-Senf

*2 Knoblauchzehen*

*4 El Olivenöl*

**Außerdem**

*1 kleiner Kopfsalat*

1. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien und auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden. Jede Tomate separat 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel nochmals quer halbieren.
2. Paprikaschote waschen, trocknen, halbieren und den Stängelansatz herausschneiden. Samen und Scheidewände entfernen. Beide Hälften quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden.
3. Grüne Böhnchen knackig gar kochen. Sardellen aus dem Glas wässern und abtropfen lassen. Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen. Eier hart kochen, abschrecken, pellen, vierteln und bis zum Anrichten beiseitestellen. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf die Ei-Viertel mit Kapern und schwarzen Oliven mischen.
4. Teller mit gewaschenen und getrockneten Salatblättern auslegen. Den Salat darauf anrichten und mit Ei-Vierteln dekorieren. Alle Zutaten der Vinaigrette aufschlagen und erst zum Schluss über den Salat geben.

*Quelle: Hagen Grote*

## **Lauwarmer Erbsensalat**

***Für 4 Portionen:***

*300 g Erbsen*

*200 g Kochschinken*

*2 Römersalatherzen*

*20 g Butter*

*2 El Olivenöl*

*1 kleine Zwiebel*

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kochschinken in sehr feine Wüfel schneiden. Die Strunkenden der Salatköpfe dünn abschneiden. Salat waschen und trocken schütteln. Anschließend längs halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Butter und Olivenöl bei mittlerer Temperatur zerlassen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Schinken und Erbsen zugeben und für ca. 10 Minuten mitdünsten.
3. Den Topf vom Herd nehmen, den fein geschnittenen Salat unterheben, anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten*

*Quelle: Tim Mälzer*

## **Mortadella-Salat**

***Für 8 Portionen:***

*600 g Mortadella (in dünnen Scheiben)*

*150 ml Öl*

*250 g Cornichons (abgetropft)*

200 g rote Zwiebeln  
200 g Kirschtomaten  
80 g Schafskäse  
1/2 Bund Basilikum  
2 Eigelb  
5 El Weißweinessig  
Salz  
weißer Pfeffer

1. Mortadellascheiben halbieren, übereinander legen und in lange, 1 cm breite Streifen schneiden. Wurststreifen in eine Schüssel geben, vorsichtig auseinander zupfen und mit 1 El Öl mischen. Cornichons längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Mortadella, Cornichons und Zwiebeln mischen. Kirschtomaten halbieren. Schafskäse grob zerbröseln.
2. Die Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen, grob zerschneiden und mit Eigelb und Essig mit dem Schneidstab in einem hohen Gefäß pürieren, dabei das restliche Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und cremig aufschlagen. Kräftig salzen und pfeffern.
3. Mortadella-Salat, Sauce und Tomaten auf eine große Platte schichten. Mit den restlichen Basilikumblättern und Schafskäse bestreuen.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 04/04/129*

## **Petersiliensalat mit Zitronensauce**

### ***Für 4 Portionen:***

200 g Zucchini  
1 Bund Radieschen  
200 g Möhren  
3 Schalotten  
250 g Tomaten  
400 g glatte Petersilie (etwa 6–8 Bund)  
30 g Sonnenblumenkerne  
6 El Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Tl Honig  
50 ml Sonnenblumenöl

1. Zucchini, Radieschen und Möhren putzen waschen und in feine Stifte schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden, achteln.
2. Petersilie waschen, gut trockenschütteln. Die Blätter abzupfen. Blätter von einem Bund beiseite legen, den Rest grob hacken.
3. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
4. Für die Sauce Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Dann das Öl unterrühren. Gemüse, gehackte Petersilie und Schalotten mit der Sauce mischen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

5. Inzwischen Petersilienblätter und Tomatenachtel ringförmig auf vier Tellern anrichten. Petersiliensalat in die Mitte geben und zum Schluß mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

## **Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Paprika**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 rote Paprikaschote*

*Salz, Pfeffer*

*400 g Pfifferlinge*

*3 Zwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Bund glatte Petersilie*

*100 g Zucchini*

*5 El Olivenöl*

*2 El Weißweinessig*

*4 El trockener Weißwein*

*1/2 Bund Basilikum*

1. Die Paprikaschote vierteln, die Kerne herauschneiden. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und etwas flach drücken. Unter dem Grill auf der obersten Schiene 3–4 Minuten backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

2. Aus dem Backofen nehmen und ein nasses Küchentuch auf die Paprika drücken. In einen Gefrierbeutel geben, zudrehen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen. Die Paprika erst in 2 cm breite Längsstreifen, dann in Rauten schneiden. Paprika mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Während die Paprikastücke abkühlen, die Pfifferlinge putzen. Eine Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken. Die restlichen Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie abzupfen und hacken. Zucchini sehr fein würfeln. Aus 3 El Olivenöl, Essig, Wein, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und Zwiebelringe, Paprika und Zucchini darin marinieren.

4. Im restlichen Öl die gehackte Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Pfifferlinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie mischen. 3–4 Minuten bei stärkerer Hitze unter Rühren braten. Sofort mit dem marinierten Gemüse mischen und 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Basilikumblätter abzupfen, große Blätter längs halbieren. Unter den lauwarmen Salat mischen und auf Portionstellern anrichten. Sofort servieren.

*Quelle: E&T 7/93/68*

## **Pfifferling-Tomaten-Salat mit weißem Balsamico-Sabayon**

### ***Für 4 Portionen:***

*100 g Schalotten*

*300 g Kirschtomaten*

*10 El Olivenöl*

*350 g kleine Pfifferlinge*

*5 El weißer Balsamessig (ersatzweise Weißweinessig)*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

*50 g durchwachsener Speck (in Scheiben)*



25 g Pinienkerne  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Bohnenkraut  
1 Ei (Kl. L)  
1 Eigelb (Kl. L)  
50 ml Schlagsahne  
40 g schmalblättrige Rauke  
200 g Baguette  
Kerbel zum Dekorieren

1. Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Die Schalotten und die ganzen Tomaten in 4 El Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten andünsten.
2. Die Pfifferlinge putzen, rasch waschen und gut abtropfen lassen. In 3 El Olivenöl bei starker Hitze 1–2 Minuten kräftig anbraten. Zu den Tomaten geben, mit 2 El Essig mischen, salzen und pfeffern.
3. Den Speck fein würfeln und mit 1 El Olivenöl knusprig auslassen. Die Pinienkerne dazugeben und darin goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen. Petersilie und Bohnenkraut abzupfen, mit den Pinienkernen mischen und fein hacken.
4. Ei, Eigelb, restlichen Balsamessig und Sahne verquirlen und über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Mit Salz würzen und im kalten Wasserbad kaltschlagen. Rauke waschen, putzen, grob zerpfeifen und trockenschleudern.
5. Baguette längs in 4 Scheiben schneiden, jeweils der Länge nach halbieren. Mit restlichem Öl bepinseln, unter dem Grill goldbraun rösten. Die Kräutermischung darauf verteilen.
6. Den Pfifferling-Tomaten-Salat mit der Rauke auf Tellern anrichten, mit dem Sabayon beträufeln und mit Kerbel dekorieren. Mit dem gerösteten Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Quelle: E&T 7/99/95

## **Preßsack-Tomaten-Salat in Kümmel- Vinaigrette**

**Für 12 Portionen:**

1/2 El Kümmelkörner  
150 ml Öl  
1 El Senf (mittelscharf)  
9 El Weißweinessig  
6 El Walnußöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1/2 Tl Zucker  
700 g Tomaten  
2 Bund Radieschen (500 g)  
700 g Preßsack (Schweinesülzwurst)  
150 g Zwiebeln  
200 g Gewürzgurken  
1 Bund Schnittlauch  
12 Laugenstangen oder -brezeln

1. Den Kümmel in 1 El Öl kurz rösten, dann mit Senf, Essig, restlichem Öl und Nußöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
2. Die Tomaten und die Radieschen waschen und putzen. Tomaten, Radieschen und Preßsack in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen, die Zwiebeln und die Gurken sehr fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen, in einer Schüssel anrichten und mit Laugenstangen oder -brezeln servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten.*

*Quelle: E&T 8/97/36*

## **Radieschensalat**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 g Radieschen*

*150 g Käse, Emmentaler*

*2 Eier, hart gekocht*

*Schnittlauch*

*1 Tl Senf*

*4 El Sonnenblumenöl*

*Zucker nach Geschmack*

*Salz und Pfeffer*

*1 Bund Schnittlauch*

*etwas Öl*

*3 El Essig*

Die Radieschen in sehr dünne Scheibchen, den Emmentaler und die Eier in sehr dünne Streifen schneiden.

Aus dem Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und mit den Zutaten vermischen, mit den Schnittlauchröllchen bestreuen

## **Rettich-Carpaccio**

*1 Rettich*

*75 g Pecorino*

*3-4 Radieschen*

*1/2 Bund Schnittlauch*

*Salz*

*3 El Olivenöl*

*30 kleine Minzeblättchen*

Den Rettich schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Rettichscheiben auf großen Tellern verteilen. Den Käse in feine Streifen hobeln und über die Rettichscheiben streuen. Die Radieschen waschen, putzen und würfeln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beides auf den Tellern verteilen. Leicht mit Salz würzen, dann mit Olivenöl beträufeln. Minzeblättchen kleinzupfen und darüberstreuen.

## **Rettichsalat**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 großer Rettich  
2 Tl Salz  
2 El Essig  
1 Prise Zucker  
1/2 Tl weißer Pfeffer  
3 El Öl oder Sahne*

Den Rettich putzen und dünn schälen. Dann grob raspeln. Den geraspelten Rettich mit 1 gehäuften Tl Salz bestreuen und 15 Min. aussaften lassen.

Aus Essig, Zucker, Pfeffer und Öl oder Sahne eine Marinade rühren. Den Rettichsalat leicht ausdrücken und den Saft abgießen. Rettich und Marinade gründlich vermischen und abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

## **Rettichsalat österreichisch**

### ***Für 4 Portionen:***

*500 g weißer Rettich  
250 g roter Rettich  
200 g Salatgurke  
150 g saure Sahne  
2 El Weinessig  
2 El Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 El Schnittlauch, Röllchen*

Für den Rettichsalat den weißen Rettich schälen, den roten unter fließendem kaltem Wasser gut abbürsten. Die Salatgurke ebenfalls waschen. Rettich und Gurke auf einer Rohkostreibe fein raspeln und in einer entsprechend großen Schüssel miteinander vermengen.

Für die Rettichsauce die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl in einer Schüssel glatt rühren, auf den Rettichsalat gießen und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rettichsalat mit der Gurke auf Tellern nebeneinander anrichten, mit dem Schnittlauch bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

## **Rotkohlsalat**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 g Rotkohl  
Salz  
2 El Aceto balsamico  
6 El Olivenöl  
schwarzer Pfeffer*

75 g Walnußkerne  
50 g Parmesan  
1/2 Bund Thymian  
4 El Crème fraîche

1. Den Rotkohl fein hobeln und leicht salzen. Aus Essig, Öl und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Rotkohl etwa 30 Minuten darin ziehen lassen.
2. 50 g Walnußkerne grob hacken. Parmesan mit dem Sparschäler hobeln. Thymian von den Stielen zupfen.
3. Rotkohlsalat auf Portionstellern anrichten, je 1 Esslöffel Crème fraîche daraufsetzen, Käseraspel und gehackte Walnüsse daneben anrichten. Mit den ganzen Walnußkernen und den Thymianblättchen garnieren.

Quelle: E&T 1/92/83

## Salat mit Meerrettich-Dressing

1 Kopf Lollo Rosso  
2 Lauchzwiebeln  
4 El süße Sahne  
3 El Crème fraîche  
1 El Meerrettich mit Mayonnaise  
Saft einer Orange  
Salz  
Pfeffer

Die Dressingzutaten verrühren und über den Salat geben, gehackte Lauchzwiebeln darüberstreuen.

## Salat mit Schafskäse

**Für 4–6 Portionen:**  
6 hartgekochte Eier  
Herz eines sehr festen Kopfsalats  
150 g Rauke  
1 rote Paprikaschote  
1 großes Bund Radieschen  
150 g milder Schafskäse  
2 Beete Kresse  
8 große Knoblauchzehen  
4 El Öl, 4 El Olivenöl  
5 El Rotweinessig  
1 El mittelscharfer Senf  
Salz  
1 Tl brauner Zucker  
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. Eier pellen. Das grob zerzupfte Salatherz und die geputzte Rauke waschen und trocken-schleudern. Paprikaschote putzen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse zerkrümeln. Die Kresse vom Beet schneiden.

2. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken, in der Öl-Olivenöl-Mischung hellbraun braten, abkühlen lassen. Essig, Senf, Salz und Zucker mit dem Schneebesen verquirlen. Das Öl mit den Knoblauchwürfeln unter die Salatsauce schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Sauce halbieren. Salatblätter, Rauke, Radieschen-Scheiben und Paprikastreifen mit einer Hälfte mischen und auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. Die Eier achteln, Ei-Achtel und Kresse auf dem Salat verteilen. Den Schafskäse darüberstreuen. Mit der restlichen Sauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 05/96/99*

## **Salat aus weißen Bohnen und Tomaten in Basilikum-Vinaigrette**

### ***Für 4 Portionen:***

*175 g extra große, getrocknete weiße Bohnen*

*2 Knoblauchzehen*

*4 Salbeiblätter*

*1 Schalotte*

*250 g Tomaten*

*1/2 Kopf Friséesalat*

*2 Stiele Basilikum*

*4 El Essig*

*Salz, Pfeffer aus der Mühle*

*5 El Olivenöl*

1. Die weißen Bohnen kurz abspülen, dann über Nacht in 1 l kaltem Wasser einweichen.

2. Den Knoblauch pellen, mit den Salbeiblättern zu den Bohnen geben. Die Bohnen im Einweichwasser und zugedeckt bei milder Hitze 60 bis 75 Minuten garen. Die Bohnen dürfen nicht zerkochen. Die Bohnen abgießen und dabei den Sud auffangen.

3. Während die Bohnen garen, die Schalotte pellen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Tomaten achteln. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

4. Für die Vinaigrette den Essig mit 6 El Kochsud, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterrühren. Erst die Schalottenwürfel, dann die Basilikumstreifen untermischen. Die weißen Bohnen und die Tomaten unterheben. Den Salat etwas durchziehen lassen und dann auf einem Bett aus Friséebblättern anrichten.

## **Salat aus geschmorten Tomaten**

### ***Für 4 Portionen:***

*800 g Tomaten*

*150 ml trockener Weißwein*

*8 El Olivenöl*

*4 kleine Knoblauchzehen*

*Salz, schwarzer Pfeffer*  
*125 g schwarze Oliven (mit Stein)*  
*3 El Zitronensaft*  
*100 g Grana padano (ersatzweise Parmesan)*  
*2 Zweige glatte Petersilie*  
*50 g Rucola*

1. Die Tomaten putzen und waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Mit dem Wein und 4 El Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und die Oliven dazugeben.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der zweiten Einschubleiste von unten 15 Minuten schmoren (Gas 3–4, Umluft 10 Minuten bei 200 Grad). Tomaten herausnehmen, mit Zitronensaft und dem restlichen Öl beträufeln und leicht abkühlen lassen.

3. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und in kleine Stücke brechen. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. Rucola putzen und waschen. Tomaten in einer Schale anrichten. Käse, Rucola und Petersilie darauf verteilen.

*Quelle: E&T 7/96/89*

## **Selleriesalat**

### ***Für 4 Portionen:***

*400 ml Geflügelfond (Glas)*  
*1 Hähnchenbrustfilet (300 g)*  
*400 g Knollensellerie*  
*7 El Zitronensaft*  
*250 g Staudensellerie*  
*4 kernlose Orangen*  
*1 säuerlicher Apfel*  
*40 g Walnußkerne*  
*1 Topf Zitronenmelisse*  
*3 Eigelb*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*1/4 l Öl*  
*1 gehäufter El Sahnejoghurt*

1. Fond aufkochen. Fleisch darin 20 Minuten offen sieden. Abgekühlt in feine Streifen schneiden.

2. Knollensellerie raspeln, mit 3 El Zitronensaft mischen, Staudensellerie in Ringe schneiden. Orangen filieren. Apfel stifteln, mit 2 El Zitronensaft mischen. Nüsse halbieren, Melisse hacken. Alles mischen.

3. Eigelb, restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und Joghurt verrühren. Über den Salat geben.

*Quelle: E&T 11/1995*

## **Sellerie-Trauben-Salat mit Frischkäse**

**Für 4 Portionen:**

### **Salat**

400 g Staudensellerie

6–8 El Olivenöl

Salz

Zucker

160 g helle Trauben

20 g Walnusskerne

250 g Chicorée

1 kleine grüne Chilischote

30 g Schalotten

2–3 El Weißweinessig

Pfeffer

4 Stiele Estragon

### **Käsebällchen**

1 Bio-Zitrone

150 g Ricotta

200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer, Zucker

1. Für den Salat Sellerie putzen, entfädeln und schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Sellerieblätter abzupfen und in kaltes Wasser legen. Sellerie in 2 El Öl 3–4 Minuten andünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Trauben halbieren. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Chicorée putzen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln, mit Essig und restlichem Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragonblätter von den Stielen zupfen.

2. Für die Käsebällchen Zitronenschale fein abreiben, mit Ricotta und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In 4 Portionen teilen, jeweils in einem Mulltuch fest zu einer Kugel drehen. Sellerie, Trauben, Nüsse, Chicorée, Chili 5 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen. Salat mit Selleriegrün, Estragon und Käsebällchen anrichten.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 09/07/48*

## **Spargelsalat mit Paprika-Vinaigrette**

**Für 2 Portionen:**

je 1 rote und gelbe Paprikaschote (à 220 g)

50 g Schalotten

2 El Pinienkerne

2 El Weißweinessig

8 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

1–2 Tl Akazienhonig

500 g weißer Spargel

200 g grüner Spargel

Zucker

4 Basilikumblätter

3 Kerbelzweige

1. Paprika vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 8–10 Minuten auf der 2. Einschubleiste von oben grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken, 10 Minuten abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden und beiseite stellen.

2. Für die Vinaigrette die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und mit Paprika, Schalotten und Pinienkernen mischen.

3. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur bis zum oberen Drittel schälen. Von allen Stangen die Enden abschneiden. Weißen und grünen Spargel getrennt mit Küchengarnt zusammenbinden.

4. Weißen Spargel in einem breiten Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und aufkochen. Grünen Spargel zugeben und 30 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Spargel bei milder Hitze mit halb geöffnetem Deckel 5 Minuten ziehen lassen. Grünen Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Weißen Spargel weitere 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen. Spargelstangen in 5 cm lange Stücke schneiden, dicke Stücke längs halbieren.

5. Basilikum fein schneiden, Kerbel von den Stielen zupfen. Basilikum mit der Vinaigrette verrühren. Den Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln, mit dem Kerbel bestreuen und servieren.

Dazu passen Kartoffelrösti mit Porree.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 05/02/16

## Spargelsalat mit dicken Bohnen

**Für 4 Portionen:**

600 g weißer Spargel

Salz, Zucker

700 g dicke Bohnen (ergibt 250 g gepalzte Bohnen, ersatzweise TK)

200 g Chicorée

60 g Radicchio

60 g Römersalat

8 Stiele Basilikum

20 g Pecannusskerne

250 g Mozzarella

6 El Walnussöl

2 El Olivenöl

2–3 El Apfelessig

Pfeffer

1. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargelschalen und -endstücke in 2l Salzwasser mit 1 Prise Zucker einmal aufkochen und 20 Minuten offen leicht sieden lassen. Spargelfond



durch ein feines Sieb in einen 2. Topf gießen. Spargel im kochenden Fond 2 Minuten garen, von der Kochstelle nehmen und 15–20 Minuten im Fond ziehen lassen.

**2.** Bohnen aus den Schoten lösen. Bohnenkerne in wenig stark kochendem Salzwasser 3–4 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und häuten. Chicorée, Radicchio und Römersalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Große Salatblätter klein zupfen. Basilikumblätter abzupfen. Pecannüsse grob hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Spargel aus dem Fond nehmen und schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

**3.** In einer Schüssel Walnussöl, Olivenöl und Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Spargel, Bohnen, Salate, Pecannüsse, Basilikum und Mozzarella zugeben und mischen. Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 06/07/46*

## **Staudensellerie Salat mit Äpfeln und Haselnüssen**

*500 g Staudensellerie*

*4 El Zitronensaft*

*etwas abgeriebene Zitronenschale*

*1 Tl Dijonsenf*

*1/8 l süße Sahne*

*Salz, Zucker*

*500 g rote Äpfel*

*100 g Haselnüsse*

Staudensellerie putzen, waschen und in 1/2 cm große Stücke schneiden. Die oberen Enden der Stangen mit den Blättern beiseite legen. Aus Zitronensaft, Zitronenschale, Senf, Sahne, Salz und Zucker eine Marinade rühren. Die Äpfel waschen und vierteln, das Kernhaus heraus-schneiden, dann die Viertel in dünne Spalten und schließlich in Stifte schneiden. Sofort mit der Marinade vermischen. Den Sellerie dazugeben und gut durchziehen lassen. Zum Servieren in eine Schüssel füllen und mit Sellerieblättern garnieren.

## **Thunfischsalat mit weißen Bohnen**

***Für 4 Portionen:***

*400 g kleine weiße Bohnen (Dose)*

*200 g Thunfischfilet (in Öl)*

*150 g rote Zwiebeln*

*250 g kleine Tomaten*

*1–2 El Rotweinessig*

*8 El Olivenöl*

*Salz, Pfeffer*

*80 g kleine Kapernäpfel*

*1/2 Bund Basilikum*

**1.** Bohnen in ein Sieb schütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Essig und Öl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Arbeitsschale Bohnen, Zwiebeln, Tomaten, Kapernäpfel und die Vinaigrette miteinander mischen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerschneiden. Thunfischfilets grob zerpfücken und mit dem Basilikum locker unter den Salat heben. Mit Pfeffer abschmecken.

Dazu passt geröstetes Brot.

Quelle: E&T 7/01/31

## Tomaten, griechische Art

### **Für 4 Portionen:**

750 g vollreife Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

125 g Schafskäse

100 g schwarze Oliven (ohne Stein)

Aceto balsamico

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Rosmarin, Thymian, Oregano

1. Tomaten häuten, halbieren, die Kerne herausdrücken. Das Fruchtfleisch würfeln und die Würfel in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Dann in eine flache Schüssel füllen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und mit etwas Aceto balsamico beträufeln.

2. Frühlingszwiebeln längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Schafskäse raspeln. Oliven in Scheiben schneiden. Nacheinander Zwiebeln, Käse und Oliven über die Tomaten geben. Mit Olivenöl beträufeln.

## Tomatensalat

### **Für 4 Portionen:**

1 rote Chilischote

Saft von 1 Limette

Salz, Zucker

4 El Sonnenblumenöl

1/2 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)

800 g gemischte Tomaten

1 rote Zwiebel

8 Stiele Koriandergrün

100 g Kichererbsen a.d. Dose

1. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Limettensaft mit Salz, Zucker und Öl verquirlen. Kreuzkümmel und Chili untermischen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

2. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, Zwiebeln und Koriander auf den Tomaten verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Quelle: E&T 08/11/49

## Tomatenvinaigrette

250 g reife Tomaten  
100 g Schalotten  
4 El Olivenöl  
1 El Rotweinessig  
2 El Rotwein  
3 Tl Tomatenmark  
Salz, schwarzer Pfeffer

## Weiß-grüner Spargelsalat

### **Für 6 Portionen:**

300 g weißer Spargel  
250 g grüner Spargel  
1 Salatgurke  
300 g kleine weiße Champignons  
5 El Zitronensaft  
1 El mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer, Zucker  
120 ml Öl  
1 Bund Basilikum

1. Geputzte und geschälte Spargelstangen in schräge, sehr dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons kurz abrausen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Öl verrühren. Die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers ca. 1 Minute aufschlagen. Die Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Zuletzt die Basilikumblätter von den Stielen zupfen (große Blätter kleinzupfen), unter den Salat heben und anrichten.

## Weißkrautsalat

### **Für 6 Portionen:**

1,5 kg Weißkohl  
Salz  
150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)  
8 El Öl  
1 Tl Kümmel (ganz)  
6 El Weißweinessig  
100 ml Rinderbrühe  
weißer Pfeffer  
1 Tl Zucker

1. Den Kohl entblättern, die dicken Blattrippen herausschneiden und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Kohl leicht salzen, alles einmal kräftig durchkneten und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

2. Den Speck in sehr feine Würfel schneiden und mit 1 El Öl knusprig braten. Kümmel dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Essig ablöschen, Rinderbrühe und restliches Öl dazugeben und erhitzen. Die Vinaigrette mit dem Kohl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und noch eine Stunde durchziehen lassen.

*Zubereitungszeit: 25 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)*

*Quelle: E&T 9/98/32*

## **Wintersalat mit Gänseleber**

### ***Für 4 Portionen:***

*100 ml Marsala*

*300 ml Gänsefond (ersatzweise Geflügelfond)*

*100 g eiskalte Butter (in Würfeln)*

*Salz, Pfeffer*

*100 g Rauke*

*50 g Radicchio*

*2 El Weißweinessig*

*100 ml Öl*

*400 g Gänseleber*

Für die Sauce Marsala und Fond zusammen in einem offenen Topf auf 150 ml reduzieren. Die Butter in die kochende Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, nicht mehr kochen lassen. Salate putzen. Radicchio in kleine Stücke zupfen. Aus Essig, 80 ml Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Leber putzen, kalt abspülen und trockentupfen. Restliches Öl erhitzen, die Leber bei starker Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Salate mit der Vinaigrette mischen, Leber darum herumlegen und mit der Marsalasauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 12/01/12*

## **Zucchini Salat**

### ***Für 4 Portionen:***

*3–4 Zucchini*

*Salz, Pfeffer, Zucker*

*8 El Olivenöl*

*1–2 Limetten*

*30 g Mandelblättchen*

*50 g Parmesan*

Zucchini waschen, putzen und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 gestrichenen Tl Salz und 1 Tl Zucker bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Zucchini Scheiben in ein Sieb geben, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen, dann auf einem Teller anrichten. 8 El Olivenöl mit 3–4 Limettensaft mischen und über die Zucchini träufeln. 30 g geröstete Mandelblättchen und 50 g gehobelten Parmesan über die Zucchini streuen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

*Quelle: E&T 4/95/9*

## Zwetschgen-Gurken-Salat mit Entenbrust

### **Für 4 Portionen:**

400 g Zwetschgen

1 Mini-Salatgurke (200 g)

6 El Ume Su (japanische Würzsauce)

1–2 Tl Hichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)

1 El Sesamöl

30 g frischer Ingwer

2 El Puderzucker

100 ml Sake

50 ml Sojasauce

50 g Frühlingszwiebeln

10 Basilikumblätter

2 Barbarie-Entenbrüste (à 300 g)

Salz

1. Für den Salat Zwetschgen putzen, quer halbieren und den Stein herausdrehen. Gurke schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Beides mit Ume Su, Hichimi Togarashi und Sesamöl mischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
2. Ingwer schälen und fein würfeln. Puderzucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Ingwer, Sake und Sojasauce dazugeben, in 6–8 Minuten zu einer leicht sirupartigen Sauce einkochen lassen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, in ca. 5 cm lange dünne Streifen schneiden und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen. Basilikumblätter ebenfalls in kaltes Wasser legen.
3. Die Haut der Entenbrüste mit einem sehr scharfen Messer (oder einer Rasierklinge) kreuzförmig einschneiden. Fleisch salzen, mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne ohne Fett legen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Fleisch wenden. 30 Sekunden weiterbraten und dann mit der Hautseite nach oben auf ein mit einem Rost belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
4. Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter gut abtropfen lassen, Basilikum grob schneiden und beides unter den Zwetschgensalat mischen, evtl. mit etwas Ume Su nachwürzen. Salat nach Belieben mit Hichimi Togarashi bestreuen. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Entenbrust mit der Ingwersauce beträufeln.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Marinierzeit)*

*Quelle: E&T 09/08/34*