

PDF erstellt mit WordTo PDF

Inhaltsverzeichnis

Seite

2	<i>Eier-Frikassee</i>	<i>Paprikasalat</i>	<i>Kohlrabisalat</i>
3	<i>Lollo Rosso Salat</i>		<i>Rettichsalat</i>
4	<i>Wintersalat</i>		<i>Fleischsalat</i>
5	<i>Maissalat</i>		<i>Linsensalat</i>
6	<i>Kartoffelsalat mit Senfmayonnaise</i>		<i>Weißkohlsalat</i>
7	<i>Ananas-Zwiebel Salat</i>		
8	<i>Blumenkohl</i>		
9	<i>Blumenkohl mit Currysoße</i>		
10	<i>Brokkolisalat</i>		
11	<i>Bunter Kartoffelsalat</i>		
12	<i>Erbsensalat</i>		<i>Gurken-Frucht-Salat</i>
13	<i>Möhrensalat (Rohkost)</i>	<i>Exotischer Obstsalat mit Joghurt-Sahne-Sauce</i>	
14			
15			

Ein paar Rezepte für Salate zum lesen oder ausdrucken.

Eier - Frikassee

6 hartgekochte Eier schälen und in große Würfel schneiden.
 In einem Topf 200 ml Wasser heiß werden lassen, Beutelinhalt
 einrühren und aufkochen. 50 ml süße Sahne zugießen
 Bei geringer Wärmezufuhr ca. 3 Min. kochen lassen.
 1 Glas Spargelstücke (314ml) abtropfen lassen, mit den
 Eiern zugeben und darin heiß werden lassen. Mit mittelscharfen
 Senf abschmecken. Nach Belieben mit gehackten Dill
 bestreuen.

Paprikasalat

Zutaten

200 g Fleischwurst
 100 g Butterkäse
 1/2 gelbe Paprika
 1/2 rote Paprika
 1/2 grüne Paprika
 1 kleine Zwiebel

Alle Zutaten
 in Streifen schneiden

Zubereitung

1 - 2 Tüten Salatkrönung (würzige Gartenkräuter)
 mit den in Streifen geschnittenen Zutaten mischen

Kohlrabisalat

Zutaten

6 mittelgroße Kohlrabi
 Salz/ 5 EL Weißwein- Essig
 5 EL Keimöl

Zubereitung

Kohlrabi schälen /waschen und würfeln
 Zarte Blättchen beiseite legen/ 1/2 l
 Salzwasser aufkochen/ Kohlrabi darin ca.
 5 Min bissfest garen. Abtropfen lassen;
 Gemüsewasser auffangen. Ca. 1/8l
 Gemüsewasser/ Essig und Öl verrühren
 Über die Kohlrabi gießen und durch=
 ziehen lassen, Abschmecken, Blättchen
 hacken, überstreuen, Nicht zu kalt
 servieren,

Lollo Rosso Salat

Zutaten:

Lollo Rosso
Essig
Salz
Zucker
Öl
Lauchzwiebel
Tomaten

Zubereitung:

3.Eßl.Essig mit 1/2Teel.Salz
und 1Teel.Zucker und schwarzen
Pfeffer verrühren. Etwas stehen
lassen. Dann 3Eßl. Öl zugeben
und noch mal verrühren Tomaten
Lollo Rosso waschen und putzen
Tomaten in Streifen schneiden
Lauchzwiebel klein schneiden
Alles zusammen in die Soße geben
und umrühren

Rettichsalat:

Zutaten:

300 g Rettich, 2-3 Zwiebeln,
je 1 rote und grüne Paprika
200 g Fleischwurst, 4-5 EßL
Weinessig, Salz, Pfeffer,
etwas Zucker, 4 EßL Öl,
je 1/2 Bund Schnittlauch und
Petersilie

Zubereitung:

Rettich und Zwiebeln schälen.
Paprika putzen. Rettich und
Paprika waschen. Rettich in
dünne Scheiben schneiden.
Paprika und Zwiebel in Ringe
schneiden. Wurst in Streifen
schneiden. Essig, Salz, Pfeffer
und Zucker in eine Schüssel
verrühren. Öl unterschlagen.
Gemüse, Zwiebeln und Wurst
zufügen, alles mischen. Kräuter
waschen, fein schneiden und
drüberstreuen.

Wintersalat:

Zutaten:

1kl. Zwiebel, 1/2 Bund Schnittlauch,
1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker, 3-4 EL Öl
500 g Rotkohl oder 2 Köpfe Radicchio,
1/2 Kopf Eisbergsalat, 150 g kleine Tomaten,
evtl. Zitronenscheiben

Zubereitung:

Für die Soße Zwiebel schälen und
hacken. Schnittlauch feinschneiden.
Zitrone halbieren, Saft auspressen.
Zitronensaft und Schale und Zwiebel
mit 3 EL Wasser verrühren. Mit Salz,

Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter =
schlagen. Rotkohl putzen, waschen und
in Streifen schneiden. Tomaten in Spalten
schneiden. Zitronensoße mit den vorberei =
teten Salatzutaten mischen und ca. 30
Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren
nochmals abschmecken und alles anrichten,
Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Fleischsalat:

Zutaten:

1-2 TL Senf, 1 EL Essig, Salz,
Pfeffer, 1 EL Öl, 100 g Fleischwurst,
100 g Emmentaler Käse, 1 Bund
Radieschen, 2 kl. Gewürzgurken,
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Senf, Essig, Salz und Pfeffer in
einer Schüssel verrühren. Öl
darunterschlagen. Wurst enthäuten
und in dünne Streifen schneiden.
Käse in kurze Streifen schneiden und
beides zur Marinade geben. Radieschen
putzen und waschen. Gurken und
Radieschen in feine Scheiben schneiden.
Mit den anderen Zutaten in der Marinade
mischen. Schnittlauch waschen, fein
schneiden und über den Salat streuen.

Maissalat

Zutaten:

2 D. Maiskörner auf einem Sieb mit Wasser überbrausen und ablaufen lassen. In einer Schüssel mit 3-4 kleinwürfelig geschnittenen Tomate und 3 in Ringe geschnittenen Zwiebeln mischen. Eine Marinade aus Öl Essig, Salz und Zucker rühren, über den Salat gießen, durchziehen lassen und kalt servieren. Man kann auch 1 Tasse feingeschnittenen Bleichsellerie zugeben.

Zutaten:

500g gar gekochte Linsen
6 gare kleingewürfelte Kartoffeln, 500g Kassler-Aufschnitt oder Braten Aufschnitt, 4 Tomaten, 1/2 Kopf Lollo Rosso

Soße:

1 Tasse Öl, 2 EL Zitronensaft 2 EL Senf, 2 EL feingehackte Zwiebeln, 1 EL feingehackte Kräuter, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Linsensalat

Zutaten:

500g gar gekochte Linsen
6 gare kleingewürfelte Kartoffeln, 500g Kassler-Aufschnitt oder Braten Aufschnitt, 4 Tomaten, 1/2 Kopf Lollo Rosso

Soße:

1 Tasse Öl, 2 EL Zitronensaft 2 EL Senf, 2 EL feingehackte Zwiebeln, 1 EL feingehackte Kräuter, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Linsen, Kartoffelwürfel, Kassler und Tomatenwürfel, in eine Schüssel füllen und locker vermischen. Den Lollo Rosso in dünne Streifen schneiden und eine Schüssel damit auslegen. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße rühren. Den mit der Soße vermischten, durchgezogenen Salat als Sattmacher mit Stangen-Weißbrot servieren.

Kartoffelsalat mit Senf-Mayonnaise:

Zutaten:

1,2kg Kartoffeln, 1 Kopf
Friseesalat, 250g Kirschtomaten (oder kleine Tomaten) 4 EL Mayonnaise, 300g Vollmilchjoghurt, 1-2EL Senf, 1-2EL Essig, 5-6EL Mineralwasser, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 25 Min. kochen. Salat putzen, waschen und Blätter kleiner zupfen. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Mayonnaise, Senf, Joghurt, Essig und Mineralwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. In die Senf-Mayonnaise rühren. Kartoffeln abschrecken, Schale abziehen und auskühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Salat Tomaten und Senf-Mayonnaise mischen. Salat durchziehen lassen und nochmals pikant abschmecken.

Weißkohlsalat

Zutaten:

1 Kopf Weißkohl, 1 TL Kümmel
1/8 l Essig, 1 EBL Salz, 2 EBL Öl
1/2 l Wasser, 200 g Räucherspeck

Zubereitung:

Den Kohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Dann mit Kümmel, Essig, Salz und Wasser zusammen aufkochen und kochen lassen bis die Kohlstreifen glasig sind. Zum Abkühlen beiseite stellen. Den Speck kleinwürfeln und im heißen Öl kross ausbraten. Die Speckwürfel ohne das Bratöl zum Salat geben, zusammen gut durchrühren, nochmals abschmecken und am besten den Salat lauwarm servieren.

Ananas-Zwiebel-Salat

4 Zwiebeln
1 kleine Dose Ananas

Für die Marinade: 50 g Mayonnaise

2 EL Ananassaft
2 EL Öl
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
1 EL Paprika, edelsüß
1 Prise Cayennepfeffer
3 Tropfen Tabascoße

Für die Garnierung:
Wenn vorhanden 1/2 Kästchen Kresse

Zwiebeln in Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und kochendes Wasser drübergießen. 2 Minuten ziehen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Ananasstücke auf einem Sieb abtropfen lassen. Saft dabei auffangen.

Für die Marinade Mayonnaise mit Ananassaft, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Pikant abschmecken.

Zwiebelringe und Ananasstücke reingeben. Zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

In einer Salatschüssel anrichten und mit Kresseblättern garniert servieren.

Blumenkohl

1 Blumenkohl

3/4 l Brühe

Muskatnuss

Etwas Öl

1 Bund frische Kräuter (z.B. Schnittlauch Thymian)

3 Eier, 1 EL Sahne

1 EL geriebener Käse

Blumenkohlröschen 10 Minuten garen, in eine gefettete Form füllen,
mit Kräutern bestreuen.

Eier und Sahne verschlagen, Käse zugeben und über den Blumenkohl
gießen.

Ca. 20 Minuten überbacken.

Blumenkohlsalat mit Currysoße 1 Blumenkohl

Salz, 5 Pfefferkörner

1 rote Paprika

2 Frühlingszwiebeln

100 g Delikatessmayonnaise

2 EL Sahne

1 EL Zitronensaft

1 EL Curry

1 Messerspitze gemahlener Koriander

25 g grob gehackte Haselnüsse

Blumenkohl ca. 10 Minuten in Wasser (Salz, Pfefferkörner) garen und abkühlen lassen. Mayonnaise mit Sahne, Saft und Gewürzen verrühren. Paprika in hauchdünne Streifen hobeln, Zwiebeln würfeln. Alle Zutaten vorsichtig mit der Soße mischen.

Brokkolisalat

750g Brokkoli

Salz

4 EL Weinessig

1 TL scharfer Senf

Pfeffer

2 Hartgekochte Eier

6 EL Öl

1 Bund gem. Kräuter 4 Tomaten

1/2 Bund Radieschen geröstete

Mandelblättchen

Brokkoli kurz garen, Essig, Senf und Pfeffer verrühren, Eigelb durch ein Sieb streichen und mit Öl und Kräutern zur Soße geben. Eiweiß würfeln, Tomaten häuten und in Streifen scheiden.

Radieschen vierteln. Brokkolistiele in dicke Scheiben schneiden und mit Röschen, Tomaten, Eiweiß und Radieschen in die Soße geben. Zum Schluss mit Mandelblättchen bestreuen.

Bunter Kartoffelsalat

300g Pellkartoffeln
 2 Gewürzgurken
 1 Apfel, 2 Tomaten
 2 Zwiebeln
 2 Paprikaschoten

Für die Marinade:

1 hartgekochtes Ei 1/2
 EL Senf
 3 EL Öl
 1 EL Estragon- oder anderen Essig Salz, Pfeffer,
 1/4 TL Zucker

Gepellte Kartoffeln, Gurken, geschälten, entkernten Apfel und die gehäuteten Tomaten in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel und Paprika fein würfeln. AH die Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Für die Marinade das hartgekochte Ei halbieren. Eigelb rausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Senf verrühren. (Das Eiweiß fein würfeln und noch zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.) Öl nach und nach reinmischen. Dann kommen Essig, Salz, Pfeffer und Zucker hinzu. Pikant abschmecken. Zum Salat geben und gut mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

Erbsensalat

1 Tasse Wasser, Salz

1 Packung tiefgekühlte Erbsen (450 g)

1 kleine Dose Champignons (170 g)

1 Apfel

2 Tomaten

1 Zwiebel

Für die Marinade;

3 EL Öl

1 EL Essig

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker,

1 Bund Petersilie

Wasser

mit Salz aufkochen. Tiefgekühlte Erbsen reingeben. Bei kleiner Hitze 8 Minuten garen. Abtropfen lassen. Champignons halbieren. Apfel waschen und ungeschält halbieren. Kerngehäuse rausschneiden und würfeln. Tomaten abziehen, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten vorsichtig mischen. Für die Marinade Öl und Essig verrühren, würzen und die fein gehackte Petersilie zugeben. Marinade über den Salat gießen und gut mischen.

Gurken-Frucht-Salat

Salatgurke

1 Orangen

150 g blaue Weintrauben 1/2

Honigmelone Für die Marinade 5 EL

saure Sahne

1 EL Zitronensaft

2 EL Zucker

Sah, Pfeffer

1 Bund Dill (oder 1 EL getrockneter Dill)

Salatgurke

waschen, halbieren und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Orangen mit dem Messer schälen. In Schnitze teilen und diese quer halbieren. Weintrauben halbieren und entkernen. Melonenstück schälen und Kerne rausheben, Melone in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit den Gurkenscheiben in einer Schüssel mischen. 15 Minuten kalt stellen. Für die Marinade Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Tasse verrühren. Dill waschen und hacken. Reinmischen. Marinade über den Salat gießen und mischen.

PS: Zur Abwechslung die Marinade mit 3 EL süßer Sahne und 2 EL Joghurt rühren.

Möhrensalat (Rohkost)

3 bis 4 größere Möhren
2 - 3 Apfelsinen
½ Zitrone
1 EL. Zucker
Petersilie

Die Möhren säubern und raspeln. Apfelsinen und Zitrone auspressen mit dem Zucker verrühren und die Möhren hineingeben.

Wer es etwas süßer mag. Zucker kann angepasst werden
Petersilie waschen klein hacken und über den Salat geben.

Exotischer Obstsalat Joghurt-Sahne-Sauce

(für 6-8 Portionen)

4 Orangen
4 Äpfel
4 Bananen
1 Honigmelone
1 Ananas
2 Avocados
150 g geschälte Walnüsse
2 Mangos

Sauce:
Vollmilch Joghurt (600 g)
Creme fraiche (400 g)
3 Limetten oder Zitronensaft
4 EL flüssiger Honig (mild)

Die Sauce kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Alle Früchte mischen und zugedeckt kühl stellen.