

Fantastische Salate

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

riva

© des Titels »Fantastische Salate« vom riva Verlag (ISBN Print: 978-3-86883-607-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



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 Fruchtessig 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 Himbeeressig ... 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 nachlesen. (Getrocknete) Hülsenfrüchte sind billig, immer verfügbar und schmecken besser als Bohnen



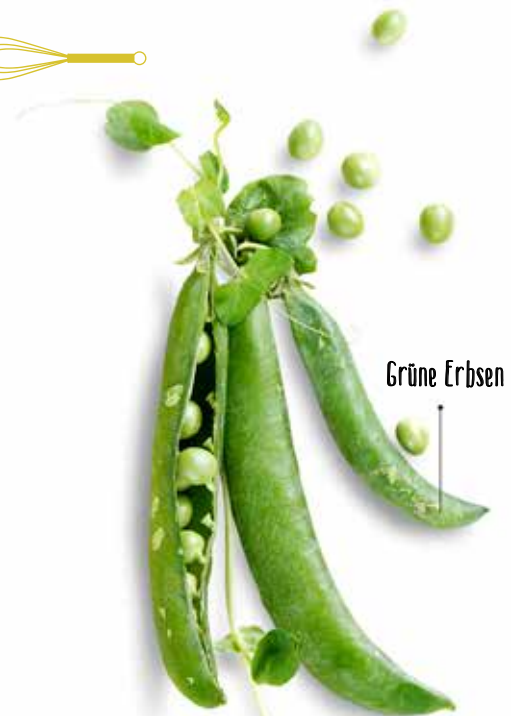
aus Dose oder Glas. Alle getrockneten Hülsenfrüchte außer Linsen werden eingeweicht; je größer die Hülsenfrucht, desto länger die Einweichzeit und Kochzeit. Schauen Sie die Einweichzeit auf der Verpackung nach. Kalkulieren Sie ca. 200 g Trockenware für ca. 500 g gekochte Ware. Sind die Hülsenfrüchte 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 |
|------------------------|--|
| Artischocke | Gekocht; kleine Artischocken sind auch roh gegrillt köstlich |
| Aubergine | Im Ofen geröstet, gegrillt oder gebraten in Würfeln im Salat |
| Avocado | Roh, Superstar in Salaten, gute Fette! |
| Blumenkohl | Roh und gekocht, gebraten; Blumenkohl saugt andere Aromen besonders gut auf und wird sowohl durch süße als auch durch pikante Aromen schmackhafter |
| Brokkoli | Herrlich vielseitig: gekocht oder gebraten, und vergessen Sie den Stiel nicht, denn er enthält die meisten Nährstoffe |
| Chicorée | Gekocht oder gebraten, die leicht bittere Note passt gut zu Blauschimmelkäse und Birne |
| Dicke Bohnen | Gekocht und enthülst, frische junge dicke Bohnen werden in Italien gern roh mit Pecorino gegessen – der süßliche Geschmack ist köstlich zusammen mit deftigem Käse |
| Fenchel | Roh oder geschmort, schmeckt lecker mit Tomaten |
| Grüne Erbsen | Sehr kurz gekocht, für einen leckeren süßen Akzent in einem Frühlingsalat |
| Gurke | Roh für eine frische Note im Salat, lässt sich gut mit Süßsaurem oder mit Joghurt kombinieren |
| Kartoffeln | Nicht zu lange kochen oder dämpfen, frittiert, perfekt für den Salat: neue Kartoffeln (mit Schale!), festkochende Kartoffeln (Opperdoezer Ronde, Nicola) und Drillinge |
| Kichererbsen | Idealerweise selbst einweichen und kochen, so schmecken sie am Besten! |
| Knollensellerie | Roh im Waldorfsalat, gebraten oder kurz gekocht |
| Kürbis | Die Schale junger Kürbisse kann man – gebraten oder gekocht – mitessen, ansonsten schälen |
| Linsen | Nicht zu lange kochen, mit vielen Kräutern |
| Mais | Kochen und grillen, köstlich in Sommersalaten |
| Mangold | Nach italienischer Art kurz gebraten oder geschmort, junge Blätter auch roh |

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



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

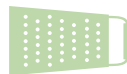
Pasta ist eine sättigende Zutat im Salat. Nehmen Sie die kleinen Pastasorten wie Orzo (sieht aus wie Reis) oder eine gesunde Variante, zum Beispiel Vollkornpasta aus weniger verarbeitetem Weizen mit folglich höherem Ballast- und Mineralstoffanteil.

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



SÜSSKARTOFFELSALAT MIT RICOTTA, FENCHEL UND ZITRUSFRÜCHTEN

VORSPEISE ODER ZWISCHENMAHLZEIT (8-10 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 30 MINUTEN / OFEN: CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN

1 (Bio-)Orange
1 Grapefruit
1 kg Fenchelknollen (mit
schönen grünen Spitzen)
800 g Süßkartoffeln
(geschält)
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
3 Becher Ricotta zu je 250 g
1 schöner Bund Koriander
(30 g)
Ferner wird benötigt:
Zestenreißer oder Reibe

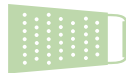
Dressing

1 (Bio-)Zitrone
10 Schalotten (fein
geschnitten)
8 EL Olivenöl
1 rote Chilischote (sehr
fein geschnitten)
Salz

1. Für das Dressing die Zitrone über einer Schüssel auspressen, die Schalotten einrühren und ca. 5 Minuten marinieren. Mit 8 EL Öl und Chili vermengen und mit Salz abschmecken.
2. Mit dem Zestenreißer Orangenzesten abnehmen und beiseitelegen. Orange und Grapefruit gut schälen, die Spalten enthäuten und klein schneiden. Zum Dressing geben.
3. Den Ofen auf 220 °C vorheizen (Umluft: 190 °C).
4. Das gute Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren, äußere Blätter entfernen und die Hälften der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden.
5. Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. In 2 EL Olivenöl wenden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auf einem großen Backblech verteilen und etwas Platz für den Ricotta lassen. Ricotta neben den Kartoffeln aus den Bechern stürzen, das übrige Öl darübergießen. Das Backblech auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und die Kartoffeln in 20 Minuten gar und den Ricotta warm und weich grillen.
6. Fenchel mit der Hälfte des Dressings vermengen und in einer großen Schale verteilen. Die gerösteten Süßkartoffeln darauflegen. Mit einem Löffel den warmen Ricotta auf dem Salat verteilen und das restliche Dressing darübergießen. Korianderblättchen abzupfen, das Gericht mit Orangenzesten und Fenchelgrün bestreuen.

In den Kartoffelsalat geben wir Grapefruit und viel Koriander – so wird er herrlich frisch.





SALAT AUS HÜLSENFRÜCHTEN UND KRÄUTERN MIT BURRATA

MITTAGSIMBISS ODER HAUPTGERICHT (4 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 30 MINUTEN



ZUTATEN

Ca. 250–300 g dicke Bohnen
(ca. 1 kg mit Schoten)
200 g frische grüne Erbsen
150 g Zuckererbsen (geputzt)
75 g Rucola
Eine gute Handvoll Kräuter,
z. B. Dill, Kerbel, Schnitt-
lauch (grob gehackt)

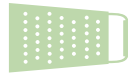
Salz und Pfeffer
2 Burrata-Kugeln*
(abgetropft)
dazu Grissini reichen

Dressing

1 Zitrone
4–5 EL Olivenöl nativ extra

1. Die dicken Bohnen enthülsen und dann in reichlich Salzwasser 4 Minuten gar kochen. Einen Teil der Bohnen, vorzugsweise die größten, aus der Haut streifen – optisch und geschmacklich passt es gut, die dicken Bohnen teils einfach, teils doppelt zu enthülsen.
2. Erbsen in reichlich Salzwasser in 6–8 Minuten knackig gar kochen, Zuckererbsen ebenfalls. Die Hülsenfrüchte kurz unter kaltem Wasser abspülen, bis sie lauwarm sind. Mit einem großzügigen Spritzer Zitronensaft und dem Olivenöl als Dressing vermengen.
3. Direkt vor dem Servieren Rucola und Kräuter unter die Hülsenfrüchte mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in einer großen Schale oder auf 4 Teller verteilen und Burrata dazulegen. Mit den Grissini servieren.

* Burrata bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten, in italienischen Feinkostläden und in manchen Käsegeschäften. Nehmen Sie ansonsten Büffelmozzarella.



ZUCCHINISALAT MIT ZIEGENKÄSE UND DATTELN

VORSPEISE ODER BEILAGE (4 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 15 MINUTEN

ZUTATEN

2 mittelgroße Zucchini
 16 Datteln

Dressing

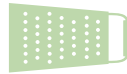
4 EL Nussöl
 1 EL Weißweinessig
 100 g milder Ziegenkäse
 (Zimmertemperatur)
 Salz und Pfeffer
 1 Bund Basilikum (Blätter
 abgezupft)

1. Zucchini in dünne Scheiben oder Stäbchen schneiden.
2. Für das Dressing Öl, Essig und Ziegenkäse gut verrühren, bis der Ziegenkäse ganz aufgenommen und die Soße glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zucchini mit der Ziegenkäsecreme und der Hälfte der Basilikumblätter vermengen. Auf 4 Teller verteilen.
4. Die Datteln der Länge nach in dünne Streifen schneiden und über die Zucchini streuen; die restlichen Basilikumblätter ebenfalls.

Zucchini sehen in lange, dünne Streifen geschnitten sehr wirkungsvoll aus und schmecken mit Datteln und Ziegenkäse raffiniert.







LINSEN-FENCHEL-SALAT MIT BURRATA

VORSPEISE, MITTAGSIMBISS ODER HAUPTGERICHT (4 PERSONEN)

ZEITBEDARF: CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN

200 g Belugalinsen*
Salz
2 mittelgroße
Fenchelknollen (geputzt)
2 EL Estragon* (fein
geschnitten)
4 Becher Burrata*
(abgetropft)

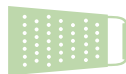
Dressing

7 Anchovisfilets (am besten
in Salz eingelegt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
Saft von ½ Zitrone
6 EL Olivenöl nativ extra
Salz und Pfeffer aus der
Mühle

1. Die Linsen in reichlich Wasser in 22–25 Minuten bissfest kochen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Salz hinzufügen. Die Kochflüssigkeit abgießen.
2. Anchovis im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten, Knoblauch hinzugeben und wiederum fein zerstampfen. Zitronensaft und Öl dazugeben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und das Dressing unter die warmen Linsen geben. Fenchel mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und mit den Linsen vermengen.
3. Die grünen Fenchelspitzen abzupfen und mit dem Estragon über den Salat streuen. Mit Burrata servieren. Eventuell noch etwas Olivenöl darüberträufeln.

* Belugalinsen sind im Naturkostladen, in italienischen Feinkostläden und online erhältlich. Es sind kleine, schwarze und feste Linsen. Estragon bekommt man im Gemüseladen oder im größeren Supermarkt. Burrata ist eine Schwester von Mozzarella mit einem noch cremigeren, feineren Geschmack; mittlerweile auch in manchen Supermärkten erhältlich.

Estragon und Fenchel sorgen für herrlichen Anisgeschmack – unheimlich lecker zusammen mit dem würzigen Knoblauch-Anchovis-Dressing, den erdigen Belugalinsen und cremiger, frischer Burrata.



SALAT MIT BIRNEN, GORGONZOLA UND GRANATAPFELKERNEN

VORSPEISE ODER MITTAGSIMBISS (4-6 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 15 MINUTEN

ZUTATEN

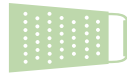
150 g Rucola oder
Babyspinat
150 g Little Gem
2 reife Birnen (geschält
und in dünne Scheiben
geschnitten)
3 EL Granatapfelkerne
75 g Gorgonzola
2 EL Kürbiskerne (kurz in
einer trockenen Pfanne
geröstet)
1-1 ½ EL Honig

Dressing

60 ml Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
½ Knoblauchzehe (aus
der Presse)
1 EL Zitronensaft + 1 EL
fein abgeriebene
Zitronenschale
Schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
2 EL Olivenöl

1. Alle Dressing-Zutaten in einem Marmeladenglas vermengen.
2. Rucola und Little Gem, Birnenscheiben und Granatapfelkerne in einer Schale verteilen. Den Gorgonzola darüberkrümeln und mit Kürbiskernen bestreuen. Schwarzen Pfeffer darübere mahlen und den Honig vom Löffel in dünnen Strahlen darübere lassen. Das Dressing schütteln und auf dem Salat verteilen.





PASTASALAT MIT BLAUSCHIMMELKÄSE-DRESSING

MITTAGSIMBISS ODER HAUPTGERICHT (4 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN

150 g Muschel-Pasta
 4 Selleriestangen + gelbe Blätter
 ½ Romanasalat (in 2 cm breite Streifen geschnitten)
 100 g Tat-Choi* (Blätter abgelöst) oder junger Spinat

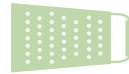
Dressing

150 g Roquefort
 4 EL Rotweinessig
 50 ml Olivenöl
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Für das Dressing 100 g des Roqueforts mit Essig und Öl im Messbecher mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. 1 EL Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Staudensellerie schräg in dünne Bögen schneiden. In einer großen Schüssel Pasta, Sellerie, Romanasalat und Tat-Choi mit dem Dressing vermengen.
4. Den Salat auf 4 tiefe Teller verteilen. Den restlichen Käse darüberbröckeln. Frischen Pfeffer darübermahlen.

* Tat-Choi ist eine kleinere Variante des Pak-Choi und kann sehr gut roh in Salaten verarbeitet werden. In vielen Asiamärkten erhältlich.





CHICORÉE-POSTELEIN-SALAT MIT BLAUSCHIMMELKÄSE, WALNÜSSEN UND CRANBERRYDRESSING

VORSPESIE UND ZWISCHENMAHLZEIT (6-8 PERSONEN), VEGETARISCH
ZEITBEDARF: CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN

4 Chicorée
1 Kopf Radicchio
200 g Winterpostelein*
300 g kernlose weiße
Trauben (halbiert)
125 g geschälte Walnüsse
200 g milder
Blauschimmelkäse

Dressing

1 ½ EL Cranberrykompott
(Glas)
2 TL feiner französischer
Senf
2 EL Zitronensaft
1 EL flüssiger Honig
50 ml grünes Olivenöl
50 ml Walnussöl
50 ml Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer

1. Für das Dressing mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine Cranberrykompott, Senf, Zitronensaft, Honig und Ölsorten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Chicorée- und Radicchioblätter vorsichtig ablösen. Chicorée, etwas zerkleinerte Radicchioblätter und Winterpostelein auf den Tellern verteilen. Trauben und Walnüsse darauf verteilen und den Käse in Stückchen darüberbröckeln. Dressing großzügig darüberträufeln und servieren.

* Winterpostelein erhält man in den meisten Gemüse- und Naturkostläden; nehmen Sie ansonsten Feldsalat.

In diesem Salat treffen vier Geschmacksrichtungen gelungen aufeinander: bitter durch Chicorée und Radicchio, süß durch die Trauben, salzig durch den Käse und sauer durch das Dressing.

