



SALATE

Die
80 besten
Rezepte



König ✂ Berg







INHALTSVERZEICHNIS

Frühling 4

Sommer 38

Herbst 76

Winter 112

Register 142

Impressum 144



Salat mit Blumenkohl und Bärlauchdressing

*Ein herzhafter Salat, der locker auch als vollwertiges Mittagessen durchgeht.
Ideal zum Mitnehmen ins Büro!*

800 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
800 g Blumenkohl
1 Bio-Zitrone
5 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
Pfeffer
1 TL rosa Pfefferbeeren (nach Belieben)
1 Bund Bärlauch
150 g Crème fraîche
3 EL Weißweinessig
2 TL mittelscharfer Senf
2 TL Zucker
1 Eichblattsalat
100 g Butter
1 Knoblauchzehe
je ½ TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Pro Portion ca. 605 kcal, 8 g E, 49 g F, 32 g KH

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser zugedeckt in 20–25 Min. garen. Blumenkohl putzen, waschen und in einzelne Röschen teilen. In kochendem Salzwasser in 5–7 Min. garen oder in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser ca. 8 Min. dämpfen. Die Röschen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Je 3 EL Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen und unterrühren. Den Blumenkohl darin marinieren. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen.

3 Für das Dressing den Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden. Crème fraîche, Essig, Senf, Zitronenschale und Zucker verrühren. Übriges Öl unterschlagen, das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bärlauchstreifen unterrühren.

4 Salat putzen, zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Salat- und die restlichen Bärlauchblätter nach Belieben etwas klein zupfen.

5 Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und die Kartoffeln darin ca. 2 Min. schwenken. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Blattsalat und Bärlauch auf Teller verteilen. Blumenkohl und Kartoffeln darauf anrichten. Das Dressing in Schälchen dazu servieren.

SOMMERVARIANTE

Wenn die Bärlauchzeit vorbei ist, den Salat mit Schnittlauch- oder Dilldressing servieren. Dafür 1 Bund Dill oder Schnittlauch waschen. Die Dillspitzen fein hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill oder Schnittlauch unter das Dressing rühren. Wer es ausgefallener haben möchte, verwendet statt Eichblattsalat 200 g junge Spinatblätter.



SALATE



oben: Brotsalat mit Fenchel und Salami | unten: Weißer Bohnensalat mit Thunfisch

Weißer Bohnensalat mit Thunfisch

150 g getrocknete weiße Bohnen | 2 Knoblauchzehen |
10 EL Olivenöl | 1 Lorbeerblatt | 3 Zweige Thymian | Salz |
12 Paprikaviertel | 4 Tomaten | 6 Frühlingszwiebeln |
200 g Thunfischfilet (naturell, aus dem Glas) |
3 EL Zitronensaft | Pfeffer | Chilipulver | ½ Bund Petersilie

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min. | Garen: 1 Std. 30 Min. + Abkühlen |

Einweichen: über Nacht | Marinieren: 10–20 Min.

Pro Portion ca. 500 kcal, 25 g E, 32 g F, 22 g KH

1 Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen, das Wasser am nächsten Tag abgießen. Knoblauch schälen, halbieren und mit den Bohnen, 750 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und Lorbeerblatt in einen Topf geben. Thymian waschen und einlegen. Alles zum Kochen bringen, dann die Bohnen zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 1 Std. 30 Min. weich garen, erst gegen Ende der Kochzeit salzen. Im Kochwasser abkühlen lassen.

2 Die Paprikaviertel in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen. 80 ml Kochwasser mit Zitronensaft und übrigem Olivenöl mischen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Alle Zutaten mit der Marinade mischen und möglichst noch 10–20 Min. durchziehen lassen.

Brotsalat mit Fenchel und Salami

200 g italienisches Weißbrot | 2 Knoblauchzehen |
1 TL Fenchelsamen | 10 EL Olivenöl | 2 große Knollen
Fenchel | 1 Bund Rucola | 2 EL Weißweinessig | 1 EL Zitro-
nensaft | Salz | Pfeffer | ½ TL Zucker | 120 g Fenchelsalami
(in Scheiben) | 12 kleine schwarze Oliven

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 500 kcal, 13 g E, 37 g F, 29 g KH

1 Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, Fenchelsamen grob hacken. 5 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brot und Fenchelsamen hineingeben, den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Die Brotwürfel bei geringer Hitze goldgelb rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Die Fenchelknollen waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Knollen quer in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln, das Fenchelgrün fein hacken. Den Rucola waschen und trocken schütteln, grobe Stiele wegschneiden, die Blätter grob schneiden.

3 Den Essig mit dem Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, das übrige Öl unterschlagen. Vinaigrette mit Fenchel und Rucola mischen, dann die Brotwürfel, die Salami und die Oliven unterheben und den Salat servieren.



Schalotten-Auberginen-Couscous

Farbenfroh kommt dieser fruchtige Salat auf den Tisch. Dazu passt am besten ein erfrischender leicht gesalzener Joghurt.

3 Auberginen (à ca. 300 g)
600 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
8 Zweige Thymian
40 g Walnusskerne
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
250 g Instant-Couscous
1/3 TL Kurkumapulver
3 EL Zucker
5 EL Aceto balsamico
1/2 Bund Koriander
50 g rote Johannisbeeren

Für 4 Personen
Zubereitung: 50 Min.
Pro Portion ca. 540 kcal, 13 g E, 22 g F, 72 g KH

1 Auberginen waschen und von den Stielansätzen befreien. Jetzt bei jeder Aubergine von den beiden Längsseiten je zwei ca. 1 1/2 cm breite Scheiben abschneiden. Jede Aubergine auf eine Schnittfläche legen und von den restlichen Seiten mit Schale jeweils noch mal zwei Scheiben abschneiden. Den inneren, weichen Teil wegwerfen. Die Scheiben anschließend in ca. 1 1/2 cm breite Streifen, diese in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und längs in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln abzupfen und hacken. Die Walnüsse halbieren oder vierteln.

2 In einer Pfanne ca. 1 EL Öl erhitzen. Darin die Walnüsse bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. Zusätzlich 3 EL Öl in die Pfanne

geben, darin die Auberginen anbraten. Knoblauch und die Hälfte des Thymians dazugeben, salzen, pfeffern und die Auberginen in ca. 5 Min. unter Rühren fertig braten, dabei nach und nach ein paar Esslöffel Wasser dazugeben, damit die Auberginen nicht anbrennen (das Wasser sollte dabei jeweils sofort verdampfen!). Die Auberginen aus der Pfanne nehmen.

3 In einem Topf ca. 450 ml Wasser aufkochen, salzen, dann Couscous und Kurkuma einrühren und bei geringer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt ausquellen lassen. Inzwischen das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Schalotten bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Übrigen Thymian und Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen (dabei nicht rühren!). Sobald die Schalotten dunkler bräunen, umrühren und mit Balsamico ablöschen. Nochmals kurz unter Rühren weiterbraten.

4 Die Auberginen, den Couscous und die Walnüsse in die Pfanne geben und alles mischen, dann vom Herd nehmen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Koriander und Johannisbeeren unter das Couscous heben. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

UND DAZU?

Wer will, reicht zum Schalotten-Auberginen-Couscous noch etwas griechischen Naturjoghurt. Diesen einfach glatt rühren, leicht salzen und mit auf den Tisch stellen.

Rosenkohl-Ingwer-Salat mit knusprigen Hähnchenstreifen

Rosenkohl, Rotkohl, Ingwer, Mango, Hähnchenstreifen – dieser würzig-fruchtige Salat wird sicherlich für Aufsehen sorgen.

ca. 400 g Rotkohl
400 g Rosenkohl
Salz
Pfeffer
3 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g, oder 3 Hähnchenbrustfilets à ca. 200 g)
4 EL Rapsöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
2–3 Bio-Limetten
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1 EL schwarze Sesamsamen
2 EL Ahornsirup
1 Mango
je 1 Bund Minze und Dill

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std. | Garen: ca. 25 Min. |

Ruhen: 1 Std.

Pro Portion ca. 460 kcal, 41 g E, 23 g F, 21 g KH

1 Den Rotkohl putzen, dabei den Strunk entfernen, und – am besten mit einem Krauthobel – Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Rosenkohl putzen, die Strünke großzügig abschneiden und die Blätter abzupfen. Die Rosenkohlblätter ebenfalls fein schneiden oder hobeln (das geht auch mit einem Parmesan- oder Trüffelhobel) und in eine zweite Schüssel geben. Beide Kohlsorten jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und leicht drücken.

2 Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Mit der Hautseite auf ein Brett legen und links und rechts vom Knochen einschneiden. Das Fleisch zur Seite drücken, den Knochen anheben und

darunter einen Schnitt setzen, sodass man den Knochen herausziehen kann. Das Hähnchenfleisch salzen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. knusprig braten, dabei nach ca. 12 Min. wenden. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Limetten heiß waschen und trocken reiben, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und im Bratfett die Frühlingszwiebeln und den Sesam ca. 2 Min. rösten. Limettensaft, Ingwer und Ahornsirup untermischen und kurz aufkochen lassen, sodass der Bratensatz gelöst wird. Die Rotkohlstreifen mit dem Frühlingszwiebel-Limetten-Sud mischen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

4 Kurz vor dem Servieren die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Kern und dann in mundgerechte Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und klein zupfen. Den Rotkohlsalat mit dem Rosenkohl und der Mango mischen. Die Hähnchenstreifen und Kräuter locker unterheben und den Rosenkohl-Ingwer-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.





KNACKFRISCHES SCHÜSSELGLÜCK

»Bringst du einen Salat mit?« Kein Problem – hier sind die besten Rezepte für jede Jahreszeit. Ob Grillabend oder Partybüfett, leichtes Abendessen oder schneller Bürolunch: Salate passen immer! Cremiger Nudelsalat, bunt gemischter Blattsalat, exotisches Geschmackswunder oder geliebter Klassiker: Was kommt heute in die Schüssel?



König  Berg

ISBN 978-3-8338-6002-7



9 783833 860027

