



the salad project

Clem Haxby

ALWAYS FULLY DRESSED

Kreative Rezepte & Dressings
für grenzenlosen Salatgenuss

GU

Hochwertige Nährstoffe, appetitliche Farbe + konzentrierter Geschmack

Wie du inzwischen bestimmt bemerkt hast, ist das Dressing im Salat für mich eine alles entscheidende Zutat.

Alle lieben die säuerlich-frischen Zitrusnoten der mexikanischen Küche oder die wohlige Kombination aus Erdnuss und Chili, die die Thai-Küche ausmacht. Aber wer wenig Zeit und Energie hat, kann diese Aromen nicht so einfach zu Hause nachstellen. In einem Salatdressing kannst du sie jedoch „einfangen“ und konzentrieren und musst dazu nur am Anfang der Woche ein paar Minuten vorarbeiten. Dann hast du die Aromen jederzeit im Kühlschrank griffbereit und kannst eher neutrale Zutaten in etwas mit reichlich Geschmack verwandeln.

Aber Dressings sind viel mehr als nur Aromabomben. Sie können eine Mahlzeit, die sie „umkleiden“, auch mit zusätzlichen Nährstoffen aufwerten.

Bei The Salad Project halten wir nichts davon, sich beim Essen einzuschränken. Wir möchten dem Körper durch gesunde Mahlzeiten ausreichend Treibstoff liefern und bereichern unsere Salate daher mit möglichst vielen Nährstoffen. Dazu tragen vor allem unsere Dressings bei.

Früher galt Salat als eine (mehr oder weniger) sättigende Mahlzeit, die wenig Kalorien liefern sollte. Wir sehen das anders: Der Wert eines Salats liegt für uns darin, dass er unterschiedliche Nährstoffe in einem Gericht vereint. Ob du nun deine „fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag“ oder „30 pro Woche“ abdecken willst: Gute Salate sind der beste Weg zum Ziel!

Mit diesem Buch möchten wir keine besondere Ernährungsweise propagieren, sondern eher einen Lebensstil fördern, der den Körper mit hochwertigen Nährstoffen und einer Vielfalt an köstlichen Aromen versorgt, und gleichzeitig Zubereitungsmethoden vorstellen, die auch in einen vollen Terminkalender passen. Da wir wissen, dass es viele unserer Kundinnen und Kunden interessiert, haben wir im Buch die Rezepte markiert, die besonders proteinreich oder darmfreundlich sind oder gutes „Gehirnfutter“ liefern. So kannst du die Rezepte auswählen, die für deine individuellen Bedürfnisse passen.

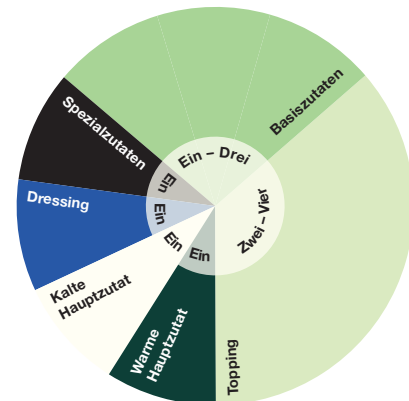
Unsere Dressingformel

Ausgewogenheit ist bei einem Dressing das Wichtigste. Wir haben eine Formel erstellt, die helfen soll, eigene Dressings zu entwerfen. Wie die amerikanische Bestseller-Kochbuchautorin Samin Nosrat sagt, sollte man die Elemente Salz, Fett, Säure und Schärfe beherrschen, wenn man meisterhaft kochen will. Ich bin überzeugt, dass man meisterhafte Dressings zaubern kann, wenn man die Komponenten Salz, Säure, Fett und Süße in Harmonie zusammenbringt. Auch wenn Dressing-Rezepte in der Regel leicht von den hier angegebenen Mengenverhältnissen abweichen, sind diese Angaben dennoch für den Anfang eine zuverlässige Basis:



Unsere Salatformel

Neben der Formel für Dressing haben wir bei The Salad Project auch eine eigene Formel für unserer Salate entwickelt. Wie wir die Zutaten für unsere Salate zusammenstellen, zeigt das Schaubild unten, das man sehr gut als praktische Leitlinie nutzen kann:



- Blattgrün, Getreide, Kohlenhydrate
- Gemüse (gekocht oder roh) + etwas Knuspriges (z.B. Crunchies)
- Proteine oder Gemüse von guter Qualität
- Kalte Zutaten von guter Qualität, wie Käse, Dips oder Avocado
- Ein Dressing, das den Charakter des Salats bestimmt
- Zitrussaft (frisch gepresst) + etwas zum Bestreuen (z.B. Crunchies)

Eingelegte Zwiebeln

Fermentiertes Gemüse ist sehr gesund und bietet komplexe Aromen. Mit diesem Rezept lässt sich der Prozess des Fermentierens, der in der Regel mindestens einige Tage dauert, stark abkürzen. Die Zwiebeln sind im Handumdrehen eingelegt. Und das Beste: Es gibt kaum ein Gericht, das sich nicht mit diesen aromatischen Zwiebeln aufpeppen lässt.

1. Die Zwiebel mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Ringe oder „Halbmonde“ schneiden und mit den Händen gründlich durchmischen. Dann in ein sauberes, dicht verschließbares Schraubglas oder einen luftdichten Behälter geben.
2. Salz, Zucker und Essig dazugeben und gründlich durchmischen. Zum Schluss mit 240 ml kochendem Wasser auffüllen und die Zwiebeln mit einem Löffel hinunterdrücken. Das Glas oder den Behälter dicht verschließen und alles gründlich durchschütteln, bis Zucker und Salz vollständig gelöst sind. Das Glas oder den Behälter mit den eingelegten Zwiebeln am besten beschriften. Im Kühlschrank halten sich die Zwiebeln bis zu zwei Wochen. Hinweis: Die Zwiebeln verfärben sich nach etwa einer Stunde pink. Nach einer Woche verblasst die intensive Färbung etwas, der Geschmack bleibt jedoch unverändert.

Eingelegte Chilis

Wir verwenden für unsere Salate lieber eingelegte als frische Chilis, denn wenn wir mehrere frische Schoten kaufen, nutzen wir meist nur eine davon und der Rest verschumpelt im Gemüsesfach. Durch das Einlegen kommt man zudem in den Genuss der leicht abgemilderten Schärfe der Chili und der gesunden Probiotika, die beim Einlegen von Gemüse entstehen.

1. Die Stielansätze der Chilis abschneiden und die Schoten mit einem Gemüsemesser oder einem Gemüsehobel in Ringe (ca. 2 mm dick) schneiden. Mitsamt Kernen in ein dicht verschließbares Schraubglas oder einen luftdichten Behälter geben.
2. Zucker, Salz und Essig dazugeben. Mit kochendem Wasser aufgießen, bis die Chiliringe bedeckt sind. Das Glas oder den Behälter dicht verschließen und durchschütteln, bis Zucker und Salz gelöst sind. Danach mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Zum Aufbewahren das Glas oder den Behälter beschriften. Im Kühlschrank halten sich die Chilis drei Wochen. Je länger, desto milder und süßsaurer schmecken sie.

2 Portionen  

+ schnell: unter 20 Min.

1 rote Zwiebel, geschält

1 TL feines Speisesalz

2 TL feinsten Zucker

150 ml Weißweinessig

2 Portionen  

+ schnell: unter 20 Min.

150 g gemischte Chilischoten

2 TL feinsten Zucker

1 TL feines Speisesalz

100 ml Weißweinessig



Harissa-Steak + Perl-Couscous mit Eingelegten Zwiebeln + Pistazien

Dies ist das perfekte Date-Night-Abendessen für alle, die mit möglichst wenig Aufwand großen Effekt erzielen möchten. Tatsache: Steak und Pistazien sind wahrlich keine Alltagszutaten – und wenn du nicht den ganzen Abend für ein kompliziertes Rezept in der Küche stehen willst, dann probiere es mit diesem nordafrikanisch inspirierten Salat. Er ist optisch eine Wucht, schmeckt unglaublich erfrischend und ist in weniger als 20 Minuten fertig. Pistazien enthalten reichlich hochwertiges pflanzliches Protein. Zusammen mit dem Steak-Protein laden sie deine Batterien nach einer anstrengenden Arbeitswoche auf, ohne dass du dafür viel Energie verschwenden musst.

1. Das Rosenharissa in eine flache Schüssel oder Gefrierdose geben. Das Fleisch in der Harissapaste wenden, dann rundum mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer einreiben und 10–15 Minuten marinieren.
2. Den Perl-Couscous in einem Topf mit 500 ml Wasser und dem Brühwürfel geben. Bei starker Hitze aufkochen, dann den Couscous darin bei mittlerer Hitze in etwa 6 Minuten gar köcheln. In ein Sieb abgießen, mit kaltem fließendem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In eine Rührschüssel geben und mit Olivenöl, Zitronenabrieb und Petersilie gründlich durchmischen.
3. Die Erbsensprossen oder den Rucola auf einer Servierplatte verteilen (ein paar Sprossen oder Rucolablätter zum Garnieren aufheben), dann den Couscous daraufsetzen und mit 2 Esslöffeln Tahin-Salzzitronen-Dressing beträufeln.
4. Eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen (sie hat die richtige Temperatur, wenn ein Spritzer Wasser darin sofort zu zischen beginnt). Das Fleisch mit einer Zange in die Pfanne legen, etwas andrücken und scharf anbraten. Für (blutig) 3 Minuten braten und dann wenden, für (englisch) 5 Minuten je Seite. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
5. Inzwischen die Pistazienkerne grob hacken und die Hälfte über den Couscous streuen.
6. Die Steaks nun quer zur Faser in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Erst Eingelegte Zwiebeln darüberstreuen und dann mit 3–4 Esslöffeln Tahin-Salzzitronen-Dressing beträufeln. Zum Schluss mit den restlichen Pistazien und Erbsensprossen (falls verwendet) garnieren.

2 Portionen

+ mittel: unter 30 Min.

2–4 EL Rosenharissa (4 EL bei 2 Steaks)
1–2 Filet- oder Rumpsteaks
150 g Perl-Couscous
½ Würfel Gemüsebrühe
1 EL natives Olivenöl extra
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
1 kleine Handvoll frische glatte Petersilie, gehackt
1 Handvoll Erbsensprossen oder Rucola
100 g Pistazienkerne
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DAS BRINGT'S:

5–6 EL Tahin-Salzzitronen- Dressing (Seite 68)
2 EL Eingelegte Zwiebeln (Seite 28)

TIPP:

Du kannst mit dem Salat eine Focaccia oder eine Ciabatta belegen und sie ruckzuck in luxuriöse Sandwiches verwandeln. Das Brot aufschneiden, anrösten und mit Harissa bestreichen. Dann den Salat mit den Pistazien und den Steakscheiben darauf verteilen und mit reichlich Dressing beträufeln.





Blumenkohl mit Paprika-Mandeln „Sweet + Smoky“ + Labneh mit Scharfem Honig

2 Portionen V GF

+ lang: über 30 Min.

SPRITZIG

Blumenkohl und Romesco-Style-Dressing ist eine gelungene Kombination. Hier trifft diese Kombi auf einen kräuterwürzigen Salat mit herrlich cremiger Basis, die die Säure des Dressings abmildert und reichlich Proteine liefert. Ob unter der Woche oder am Wochenende: Dieser Salat ist perfekt, da er nicht zu schwer ist, dennoch satt macht und Energie bis zur nächsten Mahlzeit liefert. Das friskäseähnliche Labneh kann man in 20 Minuten zubereiten. Für ein besonders cremiges Labneh muss der Joghurt allerdings schon am Vortag austropfen.

1. Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen.
2. Ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Den Joghurt in das Tuch löffeln, die Ecken des Tuchs oben zusammennehmen und mit einem Gummiband zubinden. Den Joghurt im Tuch bei Zimmertemperatur im Sieb liegen lassen, damit die Molke in die Schüssel abtropfen kann. Je länger die Molke abtropfen kann, desto dicker wird das Labneh. Deswegen lohnt es sich, das Labneh bereits am Vortag vorzubereiten. (Wenn nicht, keine Panik – die Textur des Joghurts wird schon nach 20 Minuten cremiger.)
3. Die Gurke mit einem Messer oder Gemüsehebel in dünne Scheiben schneiden und in ein dicht verschließbares Schraubglas oder einen luftdichten Behälter geben. Speisesalz, Zucker, Dill, Essig und 120ml Wasser hinzugeben und 15 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen geräuchertes Paprikapulver und Kreuzkümmel mit 1 Teelöffel Meersalz und dem Olivenöl in einer Schüssel zu einer dickflüssigen Marinade verrühren. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in die Marinade geben. Mit den Händen durchmischen und die Röschen rundum benetzen. Den Kohl auf einem Backblech verteilen und die restliche Marinade aus der Schüssel mit einem Silikonlöffel darübergeben. Im vorgeheizten Ofen in 20 Minuten goldgelb backen.
5. Die Brunnenkresse und die Petersilie in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Prise Meersalz würzen. Mit den Händen sanft durchmischen. Die Avocadoscheiben dazugeben.
6. Das Passiertuch öffnen und die Molke aus der Schüssel entsorgen. Den Joghurt in die Schüssel geben. Rosenharissa, Honig und 1 Teelöffel Meersalz hinzugeben und gut durchrühren.
7. Das Labneh mit einem Löffelrücken gleichmäßig auf einem Servierteller verstreichen. Den Kräuter-Avocado-Mix darauf verteilen. Mit 2 Esslöffeln Romesco-Style-Dressing beträufeln. Den Blumenkohl darauf verteilen und eingelegte Gurke und Paprika-Mandeln darauf anrichten. Mit den übrigen 3–4 Esslöffeln Romesco-Style-Dressing, Scharfem Honig oder Honig mit Chiliflocken und Petersilie abschließen.

250 g Naturjoghurt

½ Bio-Salatgurke,
die Enden abgeschnitten

1 EL Speisesalz

1 TL feinsten Zucker

2 EL fein gehackte Dillspitzen

60 ml Weißweinessig

1 TL geräuchertes

Paprikapulver

1 TL gemahlene

Kreuzkümmelsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 EL natives Olivenöl extra

½ Blumenkohl

1 Handvoll Brunnenkresse

1 Handvoll glatte Petersilie,
plus mehr zum Bestreuen

Saft von ½ Zitrone

1 Avocado, halbiert und ohne
Kern, das Fruchtfleisch in
Scheiben geschnitten

2 TL Rosenharissa

2 TL flüssiger Honig

Meersalz

DAS BRINGT'S:

5–6 EL Romesco-Style-
Dressing (Seite 92)

2 EL Paprika-Mandeln
„Sweet + Smoky“ (Seite 25)
oder geröstete Mandelstifte

1 EL Scharfer Honig
(Seite 31) oder Honig mit
einer Prise Chiliflocken

TIPP:

Für veganes Labneh statt Joghurt einen pflanzlichen Joghurtersatz verwenden und den Saft einer Zitrone einrühren. Das Austropfen dauert etwas länger, aber die Methode ist dieselbe.

Honig-Hähnchen + Jalapeño-Quinoa mit gerösteten Pinienkernen und Stängelbrokkoli

Diese Salatversion mit Kräuterwürzigem Green-Goddess-Dressing hat Stil und Substanz. Der köstliche Salat ist vollgepackt mit allem Gesunden und Guten, das die Grüne Göttin zu bieten hat, und abgerundet mit einigen unserer Publikumsbeliebte wie gerösteten Pinienkernen und Parmesan. Du wirst wohl kaum einen Fleischliebhaber finden, der diesen grünen (aber nicht zu grünen) Salat verschmähen wird. Warum? Weil er frisch, gesund, herzhaft und unglaublich köstlich ist.

1. Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen.
2. Das Knoblauchgranulat in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Meersalz, 6 Mühlenumdrehungen Pfeffer, Olivenöl, Honig und Oregano vermengen. Die Hähnchenschenkel einlegen und in der Marinade wenden. Bei Zimmertemperatur beiseitestellen.
3. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Mit 350ml Wasser und Speisesalz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur leicht reduzieren und die Quinoa etwa 15 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen und die Quinoakörner weich sind.
4. Den Stängelbrokkoli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen (die übrige Marinade zur weiteren Verwendung beiseitestellen), abtropfen lassen und mit der Haut nach oben mittig auf das Backblech legen. Brokkoli und Hähnchen im vorgeheizten Ofen 8 Minuten rösten. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und den Brokkoli vom Blech nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Das Hähnchen mit der beiseitegestellten Marinade übergießen und im Ofen weitere 10 Minuten rösten.
5. Die Salatblätter ablösen, waschen und trocken tupfen, dann auf einem Servierteller verteilen und mit 3 Esslöffeln Kräuterwürzigem Green-Goddess-Dressing beträufeln. Mit den Händen sanft durchmischen.
6. Die gekochte Quinoa auf dem Salatbett anrichten und Brokkoli und Jalapeños darauf verteilen. Dabei zwei oder drei Jalapeñoschoten zum Garnieren zurückbehalten. Mit der Hälfte der frischen Oregano- und Basilikumblätter bestreuen.
7. Die goldbraun gebratenen Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen, dann aufschneiden und das Fleisch auf dem Salat anrichten. Den Parmesan über den Salat reiben, dann mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Mit dem restlichen Kräuterwürzigen Green-Goddess-Dressing (3EL) beträufeln und zum Abschluss mit frischen Kräutern und den Jalapeños garnieren.

2 Portionen



- + mittel: unter 30 Min.
- + Protein-Power

1 TL Knoblauchgranulat
1 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Beträufeln
1 TL flüssiger Honig
½ TL getrockneter Oregano
3–4 Hähnchenschenkel mit Haut, ohne Knochen
100g Quinoa tricolore (Mischung aus weißer, roter und schwarzer Quinoa)
¼ TL Speisesalz
100g Stängelbrokkoli oder herkömmlicher Brokkoli
½ Eichblatt- oder Kopfsalat
1 Handvoll Jalapeños in Lake, abgetropft
1 Handvoll frischer Oregano, die Blätter abgezupft
1 Handvoll Basilikumblätter
60g Parmesan
60g geröstete Pinienkerne
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

DAS BRINGT'S:

6 EL Kräuterwürziges Green-Goddess-Dressing (Seite 146)

TIPP:

Für eine vegane Version das Hähnchen durch Champignons ersetzen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze in die Marinade einlegen, Olivenöl (1 TL) und Aceto balsamico (1 TL) zugeben und dann im Ofen bei 220°C (200°C Umluft) 20–30 Minuten rösten. Den Parmesan durch veganen Hartkäse ersetzen.





DIE SALAT-REVOLUTION - KREATIV, KÖSTLICH UND EINFACH GENIAL!

Hier kommt Schwung in die Schüssel: über 90 Rezepte für Dressings, Salate, Kicks und Crunchies, die sich endlos kombinieren lassen – für abwechslungsreiche, gesunde und einfach richtig gute Mahlzeiten.

Tauche ein in eine Welt grenzenloser Möglichkeiten und entdecke neue Zutaten und Geschmackskombinationen – von cremig über würzig bis hin zu knackig-frisch. Ob *Süß-salziger Halloumi auf Mango-Minz-Salat*, *Rote Bete-Chorizo-Buchweizen-Bowl* oder unwiderstehliche Dressings wie *Chipotle-Limette* oder *Grünes Tahin-Dressing* – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Egal ob für schnelle Mittagessen, wöchentliches Meal-Prep oder ein besonderes Dinner – dieses Buch beweist, wie aufregend, vielseitig und nährstoffreich Salate wirklich sein können!

www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0213-0

