

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate



#### FrISCHE Verführung

Ob als Vorspeise, als kleine Mahlzeit zwischendurch oder als sommerlich leichtes Abendessen - Salate bringen Vitamine auf den Tisch und ihre Vielfalt bereichert jede Küche. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt:

Ein einfacher grüner Salat lässt sich mit verschiedenen Dressings variieren, exotische Zutaten harmonisieren mit heimischen, und schon durch die Zugabe von Nüssen oder Meeresfrüchten wird ein Salat zur besonderen Kreation. Klassisch, fruchtig oder exotisch: Mit diesen Rezepten kommen Sie garantiert auf den Geschmack!



#### Classico

Caesar's Salad  
Gemüsesalat  
Mozzarella mit Kirschtomaten  
Griechischer Salat mit gebackenem Feta  
Pastasalat  
Salade niçoise



#### Salate aus aller Welt

Feldsalat mit asiatischem Gemüse  
Indonesischer Reissalat mit Ei  
Maissalat mit Avocado  
Mangosalat mit Hummer  
Mediterraner Schichtsalat  
Reissalat mit Ingwer-Honig-Dressing  
Asiatischer Rohkostsalat  
Asiatischer Gemüsesalat

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate



#### Salate mit Früchten

Exotischer Obstsalat in Cassis Karamel  
Möhren-Mangosalat mit Kressejoghurt  
Chicoreesalat  
Blattsalat mit Käse und Pfirsich  
Melonensalat mit Sabayone  
Rettich-Ananas-Salat



#### Salate mit Fisch und Meeresfrüchten

Feldsalat mit Shrimps  
Kabeljau-Kartoffelsalat  
Hummersalat mit Wermutbutter  
Rote-Bete-Salat mit Rauke und Aalfilet  
Steinbuttsalat mit Rauke und warmer Senfsauce  
Tomatensalat mit Tintenfisch



#### Salate mit Geflügel

Avocado-Hähnchen-Salat  
Salat von jungem Spinat  
Paprikasalat mit Hähnchenfilet  
Stubenküken mit Löwenzahnsalat in Paprika-Fenchel-Vinaigrette



#### Frisch aus dem Garten

Möhrenrohkost  
Bunter Sommersalat  
Endivien-Kartoffelsalat  
Kürbissalat  
Weißkohl-Möhren-Salat  
Bunter Blattsalat  
Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton  
Gurken Avocado Salat

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate



#### Warme Salate

Artischockensalat mit Pancetta  
Kartoffelsalat mit Kaviar  
Lauwarmer Gemüsesalat mit Paprika und Zucchini  
Warmer Gurkensalat



#### Salate mit Pilzen

Friséesalat mit Pfifferlingen  
Kohlrabi-Pfifferling-Salat  
Nudelsalat mit Pfifferlingen



#### Tipps für frisches Grünzeug

Ein frischer Salat enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe - und er ist enorm knackig und lecker. Um in seinen vollen Genuss zu kommen, sollten Sie nur einige Tipps für Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung beachten.

# Essen & Trinken

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Classico

Caesar's Salad

Gemüsesalat

Mozzarella mit Kirschtomaten

Griechischer Salat mit gebackenem Feta

Pastasalat

Salade niçoise



## Rezept

### Caesar's Salad



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Schnell

Vegetarisch

#### Nährwerte

kcal: 453

#### Zubereitungszeit

25 min

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

2 Knoblauchzehen

6 Sardellenfilets

2 El Zitronensaft

1 Tl Worcestershiresauce

1 Eigelb (Kl. M)

100 g Parmesan

100 ml Olivenöl

Salz

Zucker

Pfeffer

3 Köpfe Römische Salatherzen (Little Gem)

8 Scheiben Baguette

#### Zubereitung

1. Knoblauch und 3 Sardellen fein hacken, mit Zitronensaft, Worcestershiresauce, Eigelb und 50 g fein geriebenem Parmesan verrühren. Mit einem Schneebesen 50 ml Öl in dünnem Strahl unterziehen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.

2. Salat in Streifen schneiden, mit dem Dressing vermengen. Baguette in 50 ml Öl knusprig braten. 3 Sardellen in Stücke schneiden, mit dem Baguette auf den Salat legen. Mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen.

## Rezept

### Gemüsesalat



#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
je 1 rote, grüne und gelbe Paprika-  
schote (ca. 400 g)  
400 g Zucchini  
250 g Champignons  
300 g weiße Zwiebeln  
125 ml Olivenöl  
1 Bund Thymian  
3 Rosmarinzweige  
1 Knoblauchzehe  
3 El Weißweinessig  
2 El Balsamessig (Aceto balsamico)  
Salz  
Pfeffer  
300 g Mozzarella

#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 47  
Kohlenhydrate in g: 8  
kcal: 532

#### Zubereitungszeit

45 min

#### Zubereitung

1. Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, vierteln, entkernen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Zucchini längs vierteln und in 3 cm lange Stifte schneiden. Champignons halbieren, Zwiebeln pellen und achteln.
2. Paprika und Zwiebeln 6-8 Min. im Öl braten. Mit der Schaumkelle herausheben und in eine Schüssel füllen. Dann Zucchini und Champignons 6 Min. in dem Öl braten und in die Schüssel heben.
3. Kräuter abzupfen und fein hacken, Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Beides ebenfalls 1 Min. im Bratöl dünsten und zum Gemüse geben.
4. Mit Essig, Balsamessig, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella würfeln und unterheben. Kalt servieren.

## Rezept

### Mozzarella mit Kirschtomaten



#### Kategorie

Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Schnell  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 54  
Kohlenhydrate in g: 5  
kcal: 584

#### Zubereitungszeit

20 min

#### Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Rauke waschen, trockenschleudern und grob hacken. Parmesan fein reiben.

2. Alle Zutaten mit Knoblauch und Olivenöl im Mixer fein pürieren, salzen und pfeffern. Abgetropfte Mozzarella-Kugeln und Kirschtomaten mit dem Raukepesto vermengen und kalt stellen.

#### Zutaten

Basis für 8 Personen/Portionen

100 g Pinienkerne

200 g Rauke

100 g Parmesan

1 Knoblauchzehe

1/4 l Olivenöl

Salz

Pfeffer

4 Pk. Mini-Mozzarellakugeln ÷ 125 g  
(ersatzweise großen Mozzarella würfeln)

400 g Kirschtomaten

## Rezept

### Griechischer Salat mit gebratenem Feta



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 42  
Kohlenhydrate in g: 29  
kcal: 561

#### Zubereitungszeit

45 min

#### Zubereitung

1. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerpflücken. Gurke und Paprika waschen, längs halbieren, entkernen, die Gurke in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Oliven vierteln.

2. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Eier verschlagen. Schafskäsewürfel erst im Ei, dann in Semmelbröseln wenden, diesen Vorgang wiederholen. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Würfel in mehreren Portionen bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Petersilie abzupfen und hacken. Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie dazugeben. Salatzutaten mischen, mit der Vinaigrette übergießen und servieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
4 Römersalatherzen  
1/2 Salatgurke  
150 g gelbe Paprika  
200 g Kirschtomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
50 g schwarze Oliven ohne Stein  
300 g Schafskäse  
2 Eier (Kl. M)  
350 g Semmelbrösel  
300 ml Öl zum Fritieren  
1/2 Bund Petersilie  
2 El Weißweinessig  
6 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Foto: Olaf Szczepaniak

## Rezept

### Pastasalat



#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
(à 40 g), 1 Dose Thunfisch (in Wasser, 185 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie (gehackt)  
6 El Zitronensaft  
1/8 l Schlagsahne  
10 El Olivenöl  
Salz  
Cayennepfeffer  
250 g Festonati-Nudeln  
(eingekerbte Röhrennudeln, ersatzweise Penne)  
125 g Kapernäpfel (Glas)  
150 g Kirschtomaten  
50 g Parmesan (am Stück)  
3 Zweige Basilikum

#### Kategorie

Nudeln  
Salate

#### Eigenschaften

Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 37  
Kohlenhydrate in g: 45  
kcal: 642  
kJ: 2690

#### Zubereitungszeit

55 min

#### Zubereitung

1. Von den Tintenfischen die Arme samt Eingeweide herausziehen. Die Arme knapp über den Augen abschneiden und den in der Mitte sitzenden Kiefer herausdrücken. Von den Körpern die Haut abziehen und den Chitinstreifen herausziehen. Körper und Arme waschen, trockentupfen und kalt stellen.
2. Thunfisch abtropfen lassen. Knoblauch durchpressen. Beides pürieren. Mit der Hälfte der Petersilie, 4 El Zitronensaft, Sahne, 3 El Öl, Salz und Cayenne verrühren.
3. Die Nudeln in Salzwasser garen. Restlichen Zitronensaft mit der restlichen Petersilie, 3 El Olivenöl und Salz verrühren. Die Kapernäpfel ohne Stiel längs vierteln. Die Tomaten halbieren. Den Käse entrinden und hobeln.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen und noch heiß mit dem Thunfischdressing mischen.
5. Die Calamari portionsweise im restlichen Öl bei starker Hitze 2 Minuten braten, salzen und mit der Petersilien-vinaigrette mischen.
6. Nudelsalat mit Tomaten, Kapernäpfeln und Calamari belegen, mit grob geschnittenen Basilikumblättern und Parmesan bestreuen.

Foto: Richard Stradtman

## Rezept

### Salade niçoise



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach

#### Nährwerte

Fett in g: 42

Kohlenhydrate in g: 10

kcal: 463

#### Zubereitungszeit

35 min

#### Zubereitung

1. Die Eier in 10 Minuten hart kochen. Die Tomaten vierteln und leicht salzen. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden.

2. Die Eier abschrecken, pellen und vierteln. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und eventuell halbieren. Die Sardellenfilets halbieren. Knoblauch pellen und die Salatschüssel damit ausreiben. Gurken, Paprika, Sardellen, Zwiebeln, Bohnen und Eier in die Schüssel füllen.

3. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Tomaten abtropfen lassen, nochmals leicht salzen und mit den Oliven zum Salat geben. Mit dem Kräuteröl beträufeln und leicht gekühlt servieren. Dazu paßt Röstbrot.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

3 Eier

500 g Tomaten

Salz

1 Salatgurke

1 grüne Paprikaschote

3 Zwiebeln

100 g Keniabohnen

12 Sardellenfilets

1 Knoblauchzehe

1 Bund Basilikum

Pfeffer

1/8 l Olivenöl

50 g schwarze Oliven

# Essen & Trinken



## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Salate aus aller Welt

Feldsalat mit asiatischem Gemüse

Indonesischer Reissalat mit Ei

Maissalat mit Avocado

Mangosalat mit Hummer

Mediterraner Schichtsalat

Reissalat mit Ingwer-Honig-Dressing

Asiatischer Rohkostsalat

Asiatischer Gemüsesalat



## Rezept

### Feldsalat mit asiatischem Gemüse



#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Schnell  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 17  
Kohlenhydrate in g: 9  
kcal: 210

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Paprika putzen, waschen, längs in feine Streifen schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken-schleudern. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2. Chilischote aufschneiden, entkernen, fein hacken, mit Sojasauce, Essig, Brühe, Sesamöl, Öl und Chilisauce verrühren. Salatzutaten auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit Sesam bestreut servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Mungobohnensprossen
- 250 g Feldsalat
- 3 El Sesamseed
- 1 grüne Chilischote
- 3 El Sojasauce
- 2 El Weißweinessig
- 6 El Gemüsebrühe
- 1 El Sesamöl
- 4 El Öl
- 3 El süß-pikante Chilisauce

## Rezept

### Indonesischer Reissalat mit Ei



#### Kategorie

Reis  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Schnell

#### Nährwerte

Fett in g: 16  
Kohlenhydrate in g: 32  
kcal: 326

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Den Reis in kochendes Salzwasser geben und bei geringer Hitze zugedeckt 20 Min. ausquellen lassen. Porree putzen, in Ringe schneiden und die letzten 5 Min. unter den Reis rühren.
2. Die Eier in kochendes Wasser geben und 10 Min. kochen, abschrecken und pellen. Die Gurke schälen, würfeln und leicht mit Salz bestreuen. Ananas schälen, sechsteln, den Strunk abschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Curry im Öl kurz anschwitzen, Zitronensaft und Joghurt unterrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gurke zum Abtropfen auf ein Sieb geben.
4. 1 Ei längs in Scheiben, den Rest in grobe Würfel schneiden und vorsichtig mit Reis, Ananas und Gurke mischen. Mit der Currysauce servieren.

Dazu paßt Brot, z. B. Ciabatta.

#### Zutaten

Basis für 2 Personen/Portionen  
100 g Langkornreis  
Salz  
350 g Porree  
4 Eier  
0,5 Salatgurke  
1 Baby-Ananas (300 g)  
1 El Madras-Curry  
1 El Öl  
1 El Zitronensaft  
250 g Sahnejoghurt  
Pfeffer

## Rezept

### Maissalat mit Avocado



## Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

- 150 g rote Zwiebeln
- 2 reife Avocados
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Dose Mais (300 g EW)
- 1 rote Chilischote (6-8 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 6-8 Zweige Koriandergrün
- 4 El Weißweinessig
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Beutel Taco-Chips (75 g EW)

## Kategorie

Gemüse  
Salate

## Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell  
Vegetarisch

## Nährwerte

Fett in g: 41  
Kohlenhydrate in g: 22  
kcal: 477

## Zubereitungszeit

20 min

## Zubereitung

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Avocados schälen, halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kirschtomaten vierteln und mit Zwiebeln, Avocados und dem abgetropften Mais vermengen.
2. Chili entkernen und fein hacken, Knoblauch durchpressen, Koriander hacken und alles mit Essig und Öl verrühren. Die Vinaigrette mit Salz würzen und unter den Salat mischen.
3. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Taco-Chips servieren.

## Rezept

### Mangosalat mit Hummer



#### Kategorie

Salate  
Vorspeisen

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Schalotten pellen, in feine Streifen schneiden. Mango schälen und vom Kern schneiden. Mangofleisch in sehr dünne, schmale Streifen schneiden. Zuckerschoten in sehr feine Streifen schneiden. Mangostreifen mit Zuckerschoten und Schalotten vermengen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer glatt rühren. Zur Mangomischung geben, alles gut vermengen.

2. Blattsalate waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Hummerfleisch im Ganzen und die Hälfte vom Dill dazugeben und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten.

3. Mango- und Blattsalat auf Tellern anrichten. Hummer aufschneiden und zu den Salaten legen. Mit dem restlichen Dill garnieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

80 g Schalotten

1 fest fleischige, grüne Mango

100 g Zuckerschoten, geputzt

5 El Essig

4 El Öl

Salz

Pfeffer

100 g gemischte Blattsalate (z. B. Frisee, Lollo Rosso)

1 El Butter

2 Hummer, evtl. bereits vom Händler

4 Minuten kochen und aus der Schale brechen lassen

1 Bund Dill

## Rezept

### Mediterraner Schichtsalat



#### Kategorie

Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Zubereitungszeit

35 min

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
300 g Zucchini  
500 g Strauchtomaten  
400 g gegrillte, eingelegte Paprikaschoten aus dem Glas  
250 g weiße, milde Zwiebeln  
400 g Fetakäse  
150 g Ciabatta-Brot  
1 El flüssiger Honig  
1 Tl mittelscharfer Senf  
1 Knoblauchzehe  
4 El Weißweinessig  
2 El Weißwein  
8 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

1. Zucchini und Tomaten in feine Scheiben, geschälte Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Abgetropfte Paprikaschoten längs halbieren. Den Fetakäse mit einer Gabel zerbröseln. Das Ciabatta-Brot in dünne Scheiben schneiden und leicht tosten.
2. Honig mit Senf, geschältem Knoblauch, Weißweinessig, Wein und Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abwechselnd je eine Schicht Brot, Paprika, Fetabrösel, Zucchini, Zwiebeln und Tomate in eine Lasagneform (ca. 2,5 l) schichten. Dabei jede Schicht mit Vinaigrette beträufeln, die Gemüseschichten leicht salzen und pfeffern. Zugedeckt 2–3 Stunden durchziehen lassen. Den Salat mit einem scharfen Messer in Portionsstücke schneiden.

## Rezept

### Reissalat mit Ingwer-Honig-Dressing



#### Kategorie

Reis  
Salate

#### Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten  
Raffiniert  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 28  
Kohlenhydrate in g: 74  
kcal: 603

#### Zubereitungszeit

40 min

#### Zubereitung

1. Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, Reis hineinstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. ausquellen lassen.

2. Paprika putzen, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden.

3. Reis abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen, Ingwer schälen, beides fein hacken. Von der Limette die Schale abreiben, 3 El Saft auspressen. Öl, Essig, Limettensaft und -schale, Knoblauch, Ingwer und Honig verrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Salz würzen.

4. Reis, Paprika, Frühlingszwiebeln, Gurke, Aprikosen und Nüsse mit dem Dressing mischen und 25-30 Min. ziehen lassen. Korianderblättchen von den Stielen zupfen, den Salat nochmals durchmischen und mit dem Koriander garnieren. Nach Belieben mit Limettenspalten garnieren und mit dünnem Fladenbrot (Tortillafladen) servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
250 g Natur-Langkornreis  
Salz

1 rote Paprikaschote

3 Frühlingszwiebeln

200 g Salatgurke

100 g getrocknete Aprikosen

1 Knoblauchzehe

20 g frische Ingwerwurzel

1 Limette

6 El Öl

2 El Weißweinessig

2 Tl Honig

gemahlener Kreuzkümmel

gemahlener Koriander

Cayennepfeffer

50 g gesalzene Erdnüsse

50 g gesalzene Cashewkerne

4-5 Zweige Koriandergrün

evtl. Limettenspalten zum Garnieren

Foto: Giorgio Scarlini

## Rezept

### Asiatischer Rohkostsalat



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 15  
Kohlenhydrate in g: 31  
kcal: 289  
kJ: 1208

#### Zubereitungszeit

90 min

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

2 rote Paprikaschoten (à 200 g)

500 g dicke Möhren

Salz

200 g Staudensellerie

400 g Ananas

4 rosa Grapefruit (à 250 g)

1 Granatapfel (300 g)

20 g geschälte Sesamseed

1 Bund Koriandergrün

2 El Zitronensaft

1 Tl dunkles Sesamöl

20 g frisch geriebene Ingwerwurzel

4 El Olivenöl

Cayennepfeffer

8 Pappadams (indische Teigfladen, à 10 g)

300 ml Öl zum Fritieren

#### Zubereitung

1. Paprika vierteln und putzen. Möhren schälen. Beides in feine Streifen schneiden, mischen und leicht salzen. Selleriestangen abfädeln, in dünne Scheiben schneiden, die Blätter beiseite legen. Ananas dick schälen, längs vierteln, den Strunk herausschneiden und die Ananas in dünne Scheiben schneiden. Grapefruit mit einem Messer dick schälen, so daß keine weiße Haut mehr vorhanden ist, und die Filets herausschneiden. Grapefruit-Rückstände gut auspressen und den Saft auffangen. Um den Granatapfelstiel ein Quadrat in die Schale schneiden und ablösen. Den Granatapfel an dieser Stelle auseinanderbrechen und die Kerne ohne Häute herauslösen.

2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Koriander- und Selleriegrün bis auf einige Blättchen fein schneiden. Staudensellerie, Ananas, Grapefruitfilets, Granatapfelkerne, Sesam, Koriander- und Selleriegrün locker mit den Paprika- und Möhrenstreifen mischen. Grapefruit- und Zitronensaft, Sesamöl, Ingwer und Olivenöl untermischen. Eventuell nachsalzen und mit Cayenne leicht scharf würzen.

3. Die Pappadams nach Packungsanweisung in einem tiefen Topf im Öl ausbacken, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Den Salat mit dem übrigen Koriander- und Selleriegrün garnieren, mit den Pappadams servieren.

Foto: Heino Banderob

## Rezept

### Asiatischer Gemüsesalat



#### Kategorie

Gemüse  
Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Raffiniert  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 10  
Kohlenhydrate in g: 6  
kcal: 117

#### Zubereitungszeit

50 min

#### Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett 1 Min. stark rösten. Koriander hacken. Öl, Sesamöl, Reisessig, Zucker und Koriander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ganze Chilischote und 2/3 des gerösteten Sesams dazugeben und mindestens 30 Min. ziehen lassen.

2. Möhren schälen. Gurken und Möhren in feine, 8 cm lange Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Gemüse in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit halbierten marmorierten Eiern anrichten. Mit restlichem Sesam bestreut servieren.

#### Zutaten

Basis für 8 Personen/Portionen

1 El Sesamsaat (oder je 1 Tl weiße und schwarze Sesamsaat)  
1/2 Bund Koriandergrün  
5 El Öl  
2 El Sesamöl  
4 El Reisessig (ersatzw. Weißweinessig)  
1-2 El Zucker  
Salz  
Pfeffer  
1 rote Chilischote (6-8 g)  
350 g Möhren  
350 g Salatgurke  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote

Foto: Jan-Peter Westermann

# Essen & Trinken



## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Salate mit Früchten

Exotischer Obstsalat in Cassis Karamel

Möhren-Mangosalat mit Kressejoghurt

Chicoreesalat

Blattsalat mit Käse und Pfirsich

Melonensalat mit Sabayone

Rettich-Ananas-Salat



## Rezept

### Exotischer Obstsalat in Cassis-Karamel



#### Kategorie

Fondue  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 1  
Kohlenhydrate in g: 48  
kcal: 220  
kJ: 920

#### Zubereitungszeit

75 min

#### Zubereitung

1. Die Mangos schälen, in schmalen Spalten vom Stein und dann in kleine Rauten schneiden. Die Papayas schälen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Litschis aus der Schale brechen, entsteinen und in feine Streifen schneiden. Die Ananas großzügig schälen, vierteln und vom Strunk schneiden. Die Ananasviertel nochmals längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden.

2. Von 2 Limetten die Schale fein abreiben, aus allen Limetten 200 ml Saft auspressen. Den Zucker in einen Topf häufen und goldbraun karamelisieren. Mit Limettensaft und Cassis ablöschen und den Karamel mit einem Holzlöffel vom Boden lösen. Ungefähr 7 Minuten offen einkochen, dann etwas abkühlen lassen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Vanillemark und Limettenschale unter den Karamel rühren. Den Karamel mit den Früchten mischen und zugedeckt kalt stellen. Den Obstsalat mit Zitronensorbet servieren.

#### Zutaten

Basis für 10 Personen/Portionen

2 Mangos

2 Papayas

500 g Litschis

1 Ananas (500 g)

6–8 Limetten

100 g Zucker

2 El Cassis

(schwarzer Johannisbeerlikör)

2 Vanilleschoten

1 Pk. Zitronensorbet (1 l)

## Rezept

### Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt



#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 12  
Kohlenhydrate in g: 22  
kcal: 216  
kJ: 903

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zuerst in sehr dünne Scheiben, dann in ebenso dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Zucker würzen und in einer Schüssel mit heißem Wasser begießen. Möhrenstreifen nach 1 Minute im Sieb abtropfen lassen.

2. Mango und Papaya schälen. Das Mangofleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden, längs dritteln und schräg in Rauten schneiden. Die Papaya entkernen, ebenfalls zuerst in Scheiben, dann in Rauten schneiden.

3. Die Frühlingszwiebeln schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote putzen und ohne Kerne in winzige Würfel schneiden. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Die Zitronenmelisse grob hacken. 10 cm Orangenschale abschälen und in hauchdünne Späne schneiden. Die Limettenschale fein abraspeln. Alle Zitrusfrüchte auspressen.

4. Orangen-, Limetten- und Zitronensaft mit Frühlingszwiebeln, Chili, Ingwer, Melisse, Orangen- und Limettenschale verrühren, leicht salzen. Möhren, Mango und Papaya in der Flüssigkeit mischen, 10 Minuten ziehen lassen und eventuell mit Cayenne nachwürzen.

5. Den Joghurt mit der Sahne verrühren und leicht sal-

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

150 g Möhren

Salz

Zucker

500 g Mango (1 Stck)

350 g Papaya (1 Stck)

3 Frühlingszwiebeln

1 Chilischote große; milde

1 Ingwerwurzel haselnußgroßes Stück; frische

1 Zitronenmelisse Topf

1 Orange (unbehandelt)

1/2 Limette

1/2 Zitrone

Cayennepfeffer

150 g Sahnejoghurt

100 ml Schlagsahne

1 Beet Kresse

1 Lollo bianco

Foto: Richard Stradtman

## **Cocktails**

### **Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt**

zen. Die Kresse vom Beet schneiden und unterrühren. Den Lollo bianco putzen, waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten. Salat in die Mitte geben und mit Kressejoghurt garnieren.

## Rezept

### Chicoreesalat



#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
1/2 Salatgurke (ca. 280 g)  
2 Orangen (÷ ca. 160 g)  
100 g gekochter Schinken  
200 g weiße Champignons  
2 Chicoree (÷ ca. 160 g)  
2-3 El Zitronensaft  
5B16 El Olivenöl  
1-2 Tl Zucker n Salz n Pfeffer  
150 g Crème fraîche  
1 Beet Kresse

#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Kalorienarm

#### Nährwerte

Fett in g: 26  
Kohlenhydrate in g: 11  
kcal: 318

#### Zubereitungszeit

35 min

#### Zubereitung

1. Salatgurke so schälen, daß von der grünen Schale einige dünne Streifen zurückbleiben. Die Gurke mit einem Löffel entkernen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Orangen mit einem Messer so schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt ist. Die Filets zwischen den Trennhäuten vorsichtig herauslösen, dabei den Saft auffangen. Schinken in feine Streifen schneiden. Die Champignons waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Chicorée der Länge nach halbieren, Strunk entfernen, die Blätter in 4 cm breite Stücke schneiden.

2. Zitronensaft, Olivenöl und Zucker zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche und 3 El Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden.

3. Gurke, Orangenfilets, Schinken, Champignons und Chicorée locker mit dem Zitronendressing vermischen. Den Salat auf einer Platte anrichten und mit Orangen-Crème-Fraîche und Kresse servieren.

## Rezept

### Blattsalat mit Käse und Pfirsich



#### Kategorie

Salate

#### Nährwerte

Fett in g: 12

Kohlenhydrate in g: 7

kcal: 159

#### Zubereitungszeit

20 min

#### Zubereitung

1. Beide Salate putzen, verlesen, waschen und trockenschleudern. Basilikum abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Gorgonzola würfeln.

2. Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Öl zu einer Salatsauce anrühren. Salat- und Basilikumblätter anrichten. Pfirsichspalten, Pinienkerne, Himbeeren und Gorgonzola darüberstreuen. Mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

#### Zutaten

Basis für 8 Personen/Portionen

2 Römersalat-Herzen

1 Lollo-Bianco-Salat

1 Bund Basilikum

50 g Pinienkerne

3 Pfirsiche

100 g Gorgonzola

3 El Himbeeressig

4 El Orangensaft

Salz

Pfeffer

Zucker

4 El Öl

150 g Himbeeren

## Rezept

### Melonensalat mit Sabayone



#### Kategorie

Nachspeisen  
Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Lässt sich vorbereiten  
Schnell

#### Zubereitungszeit

40 min

#### Zubereitung

1. Eine Melone halbieren, entkernen. Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Zweite Melone zickzackförmig halbieren und entkernen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden.

2. Sirup, Orangen-, Zitronensaft und 4 El Puderzucker verrühren, mit den Obststücken mischen und 1/2 Stunde durchziehen lassen.

3. Für die Sabayone Weißwein, Eigelb, 6 El Puderzucker mischen und über einem heißen Wasserbad dickcremig bis kurz vor dem Kochen aufschlagen. Dann in Eiswasser weiterschlagen, bis die Creme kalt ist. Likör und Rosenwasser unterrühren. Obstsalat in und um die Melonenhälften verteilen, mit 1 El Puderzucker bestäuben und mit der Sabayone servieren.

#### Zutaten

Basis für 12 Personen/Portionen  
2 Charentaismelonen à ca. 1200 g  
700 g Erdbeeren  
700 g Nektarinen  
5 El Rosensirup  
7 El Orangensaft  
3 El Zitronensaft  
10 El Puderzucker  
220 ml Weißwein  
6 Eigelb (Kl. M)  
5 El Rosen- oder Orangenlikör  
1/2 Tl Rosenwasser

Foto: Matthias Haupt

## Rezept

### Rettich-Ananas-Salat



#### Kategorie

Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Nährwerte

kcal: 142

#### Zubereitungszeit

25 min

#### Zubereitung

1. Ananas schälen, achteln, Strunk herausschneiden und die Ananas in 1–2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananas darin 2 Min. schmoren, Kurkuma und Frühlingszwiebeln zugeben, weitere 2 Min. braten. Salzen und auskühlen lassen.

2. Rettich schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen „schälen“. Die Streifen 10 Min. in kaltes Salzwasser einlegen. Das Ananas-Frühlingszwiebel-Gemüse mit den abgetropften Rettichstreifen, der Chilisauce, Essig und 1 El Öl mischen, salzen. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

500 g Ananas

2 Frühlingszwiebeln

3 El Öl

1 Msp. Kurkuma, gemahlen

Salz

300 g weißer Rettich

5 El Chilisauce, süß-sauer

1 El Weißweinessig

4 Zweige Koriander

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Salate mit Fisch und Meeresfrüchten

Feldsalat mit Shrimps

Kabeljau-Kartoffelsalat

Hummersalat mit Wermutbutter

Rote-Bete-Salat mit Rauke und Aalfilet

Steinbuttsalat mit Rauke und warmer Senfsauce

Tomatensalat mit Tintenfisch



## Rezept

### Feldsalat mit Shrimps



#### Kategorie

Salate

#### Nährwerte

kcal: 140

#### Zubereitungszeit

20 min

#### Zubereitung

1. Die Orangen über einer Schüssel wie Äpfel schälen; die weiße bittere Innenschale dabei vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Die Reste ausdrücken, den Saft auffangen. 5 El Saft mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich verquirlen, das Öl unterschlagen.

2. Die Shrimps mit Salz, Pfeffer und restlichem Oran-gensaft würzen. Rote Bete vierteln, den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Alles mit den Oran-gen auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträu-feln.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

2 Orangen

2 El Weinessig

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Tl Meerrettich

5 El Öl

150 g Shrimps

150 g Rote-Bete-Kugeln (Glas)

150 g Feldsalat

## Rezept

### Kabeljau-Kartoffelsalat



## Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

750 g festkochende Kartoffeln, Salz

25 g kleine Kapern

6 Sardellenfilets in Öl

75 g getrocknete Tomaten in Öl

5 El Weißweinessig

13 El Olivenöl (ca. 125 ml)

schwarzer Pfeffer, 50 g feine Rauke

75 g Staudensellerie mit Grün

1 Bund glatte Petersilie

600 g Spitzkohl, 400 g Kabeljaufilet

## Kategorie

Fisch

Salate

## Eigenschaften

Ganz einfach

## Nährwerte

Fett in g: 27

Kohlenhydrate in g: 22

kcal: 403

kJ: 1687

## Zubereitungszeit

55 min

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Möglichst warm pellen und in gröbere Stücke schneiden. Inzwischen die Kapern abtropfen lassen. Die Sardellen waschen und kleinhacken. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Essig, 10 El Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Kapern, Tomaten und Sardellen untermischen. Die warmen Kartoffeln damit mischen.

2. Die Rauke waschen, putzen und trockenschleudern. Staudensellerie putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Sellerieblätter und Petersilie grob hacken. Spitzkohl putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Spitzkohl im kochenden Salzwasser 3 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen. Spitzkohl und Selleriescheiben mit den Kräutern unter die Kartoffeln mischen.

3. Das Kabeljaufilet in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Salzen, pfeffern und im restlichen Öl auf jeder Seite bei starker Hitze 1 Minute braten. Den Kartoffelsalat eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Kabeljaustücke grob zerpfeifen und mit 2/3 der Rauke locker unter den Kartoffelsalat mischen. Restliche Rauke darüberstreuen und servieren.

## Rezept

### Hummersalat mit Wermutbutter



#### Kategorie

Fisch  
Salate

#### Eigenschaften

Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 52  
Kohlenhydrate in g: 9  
kcal: 594  
kJ: 2485

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln schälen, schräg in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, 3–4 Minuten in Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Das Butterschmalz erhitzen. Die Petersilienwurzeln darin 3–4 Minuten rundherum goldbraun braten und salzen.

2. Aus Schalotten, Petersilie, Weißweinessig und Walnußöl eine Vinaigrette rühren. Mit Fenchelsaat, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Hälfte der Fenchel-Vinaigrette auf die Petersilienwurzeln in der Pfanne gießen und durchziehen lassen. Die restliche Vinaigrette beiseite stellen.

3. Von jedem Hummer erst die große Schere, dann den kleinen Scherenteil abdrehen. Den Hummerschwanz vom Körper abdrehen und mit einem starken Messer auf der Oberseite von hinten nach vorne längs halbieren. Den Darm entfernen. Die große Schere hochkant legen und mit einem schweren Messer so anschlagen, daß die Schale aufspringt. Die Schale auseinanderbrechen und das Fleisch vorsichtig auslösen. Den kleinen Scherenteil mit einer Haushaltsschere aufschneiden und das Fleisch auslösen.

4. Die Butter in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Hummerschwänze (mit Schale) auf der Fleischseite hineinlegen und 3 Minuten braten. Die Scheren hineingeben und kurz mitbraten. Die Hummertteile umdrehen, salzen, pfeffern und die Thymianzweige zugeben. Den Bratfond mit Wermut ablöschen.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
Salat

600 g Petersilienwurzeln

3 TI Zitronensaft

Salz

60 g Butterschmalz

1 El Schalotte (gewürfelt)

2 El Petersilie (gehackt)

100 ml Weißweinessig

150 ml Walnußöl

1 TI Fenchelsaat (a. d. Mühle)

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

Zucker

Hummer

2 Hummer (à 500-600 g)

30 g Butter

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

4 Zweige Thymian

20 ml Wermut

1 Kopf Fris/esalat (geputzt)

1 El Kerbelblättchen

Foto: Richard Stradtman

## Rezept

### **Hummersalat mit Wermutbutter**

5. Frisée, Kerbel und Petersilienwurzeln anrichten. Die Hummerschwänze, die Scheren und das Scherenfleisch daraufgeben, erst mit der Wermutbutter, dann mit der restlichen Fenchel-Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

## Rezept

### Rote-Bete-Salat mit Rauke und Aalfilet



#### Kategorie

Fisch  
Gemüse  
Salate  
Vorspeisen

#### Eigenschaften

Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 42  
Kohlenhydrate in g: 27  
kcal: 548  
kJ: 2291

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Die Rote Bete 40 Minuten zugedeckt in Salzwasser kochen. Rote Bete mit einer Schaumkelle herausheben, und abschrecken. Die Knollen häuten und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Die Feigen eventuell häuten und in schmale Spalten schneiden. Die Salzgurken in kleine feine Streifen schneiden. Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Die Aalfilets in 2 cm große Rauten schneiden.
3. Aus Himbeeressig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl eine Vinaigrette rühren. Die Hälfte der Vinaigrette mit Rote-Bete-Würfeln, Zwiebeln und Feigen mischen und 10 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.
4. Raukeblätter und Salzgurkenstreifen mit der restlichen Vinaigrette mischen. Den Rote-Bete-Salat mit der Rauke-Gurken-Mischung auf einer Platte anrichten. Die Aalfilet-Rauten darauflegen und mit Baguette servieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
600 g Rote Bete  
Salz  
150 g rote Zwiebeln  
4 frische Feigen  
100 g Salzgurken  
200 g Rauke  
250 g Räucheraalfilet (gehäutet)  
70 ml Himbeeressig  
weißer Pfeffer a. d. Mühle  
Zucker  
100 ml Öl

## Rezept

### Steinbuttsalat mit Rauke und warmer Senfsauce



#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
1/4 l Weißwein trockener  
Salz  
1 El Senfkörner  
1 El Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1,2 kg Steinbutt  
4 El Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone (unbehandelt)  
Pfeffer (a. d. Mühle)  
4 Weizentostbrot Scheiben  
40 g Butter  
1 Bund Rauke  
1 Kopfsalat  
4 El Öl  
2 El Weißweinessig  
2 Eigelb  
2 El Schlagsahne  
1 El Senf körniger

#### Kategorie

Fisch  
Salate

#### Eigenschaften

Lässt sich vorbereiten  
Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 25  
Kohlenhydrate in g: 11  
kcal: 364  
kJ: 1526

#### Zubereitungszeit

80 min

#### Zubereitung

1. Vom Porree ca. 80 g aus der Mitte in etwa 6 cm lange, schmale Streifen schneiden und beiseite legen. Restliches Suppengrün und Zwiebeln putzen und grob würfeln. In einem großen ovalen Topf mit Wein, 2 1/2 l Wasser, Salz, Senfkörnern, Wacholder und Lorbeer zugedeckt 30 Minuten leise kochen.
2. Den Steinbutt säubern und in den kochenden Sud legen. Zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte 20-25 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und häuten, die Filets auslösen und in eine Arbeitsschale legen.
3. 150 ml Fischsud durch ein Sieb geben und mit dem Olivenöl verquirlen. Den Knoblauch pellen, die Hälfte zum Olivenöl pressen. Die Zitronenschale fein abreiben. 3 El Saft auspressen und mit der Mischung verrühren. Über den Fisch gießen und mit Pfeffer und der Zitronenschale würzen.
4. Das Toastbrot ohne Rinde würfeln und in der Küchenmaschine zerbröseln. In der heißen Butter hellbraun rösten, den restlichen Knoblauch dazupressen. Gut unterrühren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Porreestreifen 1 Minute blanchieren und sorgfältig abtropfen lassen.
5. Rauke und Kopfsalat putzen, waschen und trocken-schleudern. Die Blätter mundgerecht zerpfeifen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, die

Foto: Richard Stradtman

## Rezept

### **Steinbuttsalat mit Rauke und warmer Senfsauce**

Salatblätter darin wenden und auf einer großen Platte verteilen.

6. Den Steinbutt aus der Marinade heben, abgetropft in Stücke teilen und auf dem Salat anrichten. Die Marinade mit Eigelb, Sahne und Senf in einem kleinen Topf unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen erhitzen, bis eine cremige Sauce entsteht.

7. Die Sauce mit Salz und Pfeffer nachwürzen und eßlöffelweise über den Fisch geben. Mit Bröseln bestreuen, mit den Porreestreifen garnieren und sofort servieren.

## Rezept

### Tomatensalat mit Tintenfisch



#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
20 g frische Ingwerwurzel  
1 Limette  
1 El Currypulver (mild)  
Salz  
Cayennepfeffer  
8 El Olivenöl  
1 Tl dunkles Sesamöl  
400 g Tintenfische (geputzt, ohne Köpfe)  
500 g Tomaten  
1/2 Bund Koriandergrün

#### Kategorie

Fisch  
Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 23  
Kohlenhydrate in g: 7  
kcal: 300  
kJ: 1262

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, fein reiben. Die Limettenschale fein abreiben, pro Portion 1 El Saft auspressen. Curry, Ingwer, Limettensaft und -schale, Salz, Cayennepfeffer, gut die Hälfte des Olivenöls und das Sesamöl verrühren.
2. Die Tintenfische in etwa 3 mm dünne lange Streifen schneiden.
3. Die Tomaten putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. 2/3 vom Koriandergrün hacken und über die Tomaten streuen. Die Vinaigrette behutsam untermischen.
4. Das restliche Öl erhitzen. Die Tintenfischstreifen salzen und im Öl etwa 1–2 Minuten rasch bei starker Hitze anbraten. Heiß auf dem Salat verteilen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren.

# Essen & Trinken



## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Salate mit Geflügel

Avocado-Hähnchen-Salat

Salat von jungem Spinat

Paprikasalat mit Hähnchenfilet

Stubenküken mit Löwenzahnsalat in Paprika-Fenchel-

Vinaigrette



## Rezept

### Avocado-Hähnchen-Salat



#### Kategorie

Geflügel  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Kalorienarm  
Schnell

#### Nährwerte

Fett in g: 19  
Kohlenhydrate in g: 12  
kcal: 317

#### Zubereitungszeit

25 min

#### Zubereitung

1. Das Hähnchen häuten, das Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden, Mais abtropfen lassen. Petersilie hacken.
2. Saure Sahne mit Mayonnaise, Senf und Essig verrühren, mit Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker und dem Knoblauch würzen. Avocados halbieren, Kern herauslösen, Hälften schälen, Fruchtfleisch würfeln und unter die Sauce rühren.
3. Hähnchenfleisch, Staudensellerie, Mais und Petersilie mit dem Dressing vermengen, evtl. nachwürzen.
4. Grapefruit so schälen, daß die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Aus den Resten den Saft ausdrücken und mit den Filets erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mengen.

#### Zutaten

Basis für 8 Personen/Portionen  
1 fertiges Grillhähnchen  
200 g Staudensellerie  
1 Dose Mais (425 g EW)  
1 Bund Petersilie  
100 g saure Sahne  
2 El Mayonnaise  
1-2 Tl Senf  
4 El Weißweinessig  
Salz  
Cayennepfeffer  
Zucker  
1 durchgepreßte Knoblauchzehe  
2 reife Avocados  
2 rosa Grapefruit

Foto: Olaf Szczepaniak

## Rezept

### Salat von jungem Spinat



#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Lässt sich vorbereiten

#### Nährwerte

Fett in g: 26  
Kohlenhydrate in g: 12  
kcal: 373

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Min. kochen. Spinat putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln.
2. Die Kartoffeln pellen. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mit Geflügelfond, Essig und Sahne auffüllen, aufkochen lassen und in ein hohes Gefäß umfüllen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in den Fond pressen und so mit dem Mixstab mixen, daß ein cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Entenbrust salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach oben in den vorgeheizten Backofen geben und bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15 Min. garen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhenlassen.
4. Spinatblätter auf Tellern anrichten und mit dem Kartoffeldressing und der aufgeschnittenen Entenbrust servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
300 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
1 kg junger Spinat  
60 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
300 ml Geflügelfond  
2 El Weißweinessig  
100 ml Schlagsahne  
Pfeffer  
300 g Entenbrustfilet

## Rezept

### Paprikasalat mit Hähnchenfilet



#### Kategorie

Geflügel  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Lässt sich vorbereiten

#### Nährwerte

Fett in g: 19  
Kohlenhydrate in g: 9  
kcal: 392

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Chilischoten entkernen, sehr fein würfeln und mit 50 ml Olivenöl mischen. Hühnerbrüste im Chiliöl 1 Stunde marinieren.
2. Paprika putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zitronenschale fein würfeln.
3. Chiliöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfilets von beiden Seiten anbraten, dann mit dem Öl in eine feuerfeste Form geben und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. weitergaren (Gas 3, Umluft 180 Grad). In Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen.
4. 20 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin 2 Min. anbraten, Paprikapulver und Knoblauch kurz mitdünsten, Zitronenschale und -saft dazugeben, 3-4 Min. bei mittlerer Hitze weitergaren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbrüste aufschneiden und zusammen mit dem lauwarmen Gemüse anrichten.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
je 3 rote und grüne Chilischoten  
70 ml Olivenöl  
2 doppelte Hühnerbrüste (÷ 350 g)  
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
(÷ 250 g)  
120 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
dünn abgeschnittene Schale und 2 El  
Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone  
2 TL scharfes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer

Foto: Damir Begovic

## Rezept

### Stubenküken mit Löwenzahnsalat in Paprika-Fenchel-Vinaigrette



#### Kategorie

Geflügel  
Salate

#### Eigenschaften

Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 45  
Kohlenhydrate in g: 11  
kcal: 587  
kJ: 2457

#### Zubereitungszeit

70 min

#### Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln und entkernen, mit der runden Seite nach oben auf ein Backblech legen, im Backofen auf der obersten Einschubleiste unter dem vorgeheizten Grill etwa 15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Das Blech herausnehmen, ein feuchtes Tuch auf die Schoten legen, nach ein paar Minuten die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

2. Den Fenchel halbieren, die Stiele und den Strunk wegschneiden. Den Fenchel klein würfeln und in 200 ml Salzwasser blanchieren, zum Abtropfen in ein Sieb schütten, dabei 50 ml Blanchierwasser auffangen.

3. Paprika- und Fenchelwürfel mit 1/3 vom Pflanzenöl in einer Pfanne anbraten, salzen, pfeffern, mit dem Pernod ablöschen und beiseite ziehen.

4. Die Dilläste von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. Das Fenchelwasser mit Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Erst das Olivenöl, dann die Hälfte vom Pflanzenöl einlaufen lassen. Paprika, Fenchel und Dill in die Vinaigrette geben und gut durchrühren.

6. Von den Stubenküken die Keulen abschneiden. Die Keulen und die Brust (am Knochen) mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
400 g Paprikaschoten rote  
300 g Fenchelknolle  
Salz  
7 El Pflanzenöl  
Pfeffer  
2 El Pernod  
1 Bund Dill  
4 El Estragonessig  
Zucker  
5 El Olivenöl  
à 400-500 g Stubenküken  
140 g Löwenzahnsalat

Foto: Richard Stradtman

## Rezept

### Stubenküken mit Löwenzahnsalat in Paprika-Fenchel-Vinaigrette

7. Das Fleisch im restlichen Pflanzenöl rundherum anbraten, mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad (Gas 3) 15-20 Minuten braten (Umluft 15 Minuten bei 180 Grad). Danach die Brust vom Knochen lösen.

8. Inzwischen den Löwenzahnsalat putzen, waschen und trockenschleudern oder abtropfen lassen.

9. Den Löwenzahnsalat auf Portionstellern anrichten. Je 1 Brust und 1 Keule dazulegen und die Paprika-Fenchel-Vinaigrette darüber verteilen. Zum Salat Baguette servieren.

# Essen & Trinken



## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Frisch aus dem Garten

Möhrenrohkost

Bunter Sommersalat

Endivien-Kartoffelsalat

Kürbissalat

Weißkohl-Möhren-Salat

Bunter Blattsalat

Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton

Gurken Avocado Salat



## Rezept

### Möhrenrost



#### Kategorie

Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Schnell  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 16  
Kohlenhydrate in g: 22  
kcal: 240

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Möhren mit dem Sparschäler schälen, dann weiter mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln.
2. Äpfel achteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Weiße und hellgrüne Teile schräg in feine Scheiben schneiden.
3. Chilisauce mit Honig, Apfelessig und Öl glattrühren und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen.
4. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zum Schluß über den Salat streuen.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
500 g dicke Möhren  
300 g Äpfel  
100 g Frühlingszwiebeln  
3-4 El milde Chilisauce  
1 El Honig  
6-7 El Apfelessig  
5-6 El Öl  
20 g Sesamsaat

## Rezept

### Bunter Sommersalat



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm

Schnell

Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 18

Kohlenhydrate in g: 7

kcal: 223

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Die Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Schalotten pellen und in Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

2. Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika und Schalotten im heißen Olivenöl 5 Min. andünsten. Mit 3 El Zitronensaft, Weißwein und Brühe ablöschen. Dann mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gorgonzola, Joghurt, 1 El Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

3. Salat und Tomaten auf 4 Teller verteilen. Paprika-Schalotten-Gemüse mit dem Sud darübergeben. Gorgonzola-Dip extra dazu servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

1 gelbe Paprika

3 Schalotten

1 Kopfsalat

100 g kleine Strauchtomaten

4 El Olivenöl

4 El Zitronensaft

4 El Weißwein

4 El Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zucker

75 g Gorgonzola

150 g Vollmilchjoghurt

## Rezept

### Endivien-Kartoffelsalat



#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
500 g gekochte Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 El Öl  
150 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
3-4 El Weißweinessig  
1-2 Tl Zucker  
1 Eigelb (Kl. M)  
2 El Schlagsahne  
300 g Endivien Salat  
1 Beet Kresse

#### Kategorie

Gemüse  
Kartoffeln  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Preiswert  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 9  
Kohlenhydrate in g: 18  
kcal: 173

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Brühe zugießen und 2 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker kräftig würzen. Kartoffelscheiben zugeben und einmal aufkochen lassen.
2. Eigelb mit Sahne verquirlen und unter die Kartoffeln rühren. Alles in eine Schüssel geben. Endivien Salat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerteilen. Vorsichtig unter die Kartoffeln mischen, salzen und pfeffern.
3. Kresse vom Beet schneiden, über den Salat streuen und sofort servieren.

## Rezept

### Kürbissalat



#### Zutaten

Basis für 8 Personen/Portionen

Für 6–8 Portionen:

700 g Kürbis

Salz

2 Äpfel

3 El Zitronensaft

Pfeffer

Zucker

3 El Öl

1 rote Peperoni

3 El

Mayonnaise (80%)

4 El Orangensaft

150 g Sahnejoghurt

300 g Chicoree

1/2 Kopfsalat

1 Bund Schnittlauch

#### Kategorie

Gemüse

Partyrezepte

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach

Kalorienarm

Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 14

Kohlenhydrate in g: 12

kcal: 180

#### Zubereitungszeit

40 min

#### Zubereitung

1 Kürbis schälen, entkernen und in Stifte schneiden.

In Salzwasser 3 Min. blanchieren und abschrecken

2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in Scheib-

chen schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise

Zucker und Öl verrühren und mit den Äpfeln und dem

Kürbis mischen. 3 Peperoni halbieren, entkernen, fein

würfeln, mit Mayonnaise, Orangensaft und Joghurt

verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4 Salate putzen, zerpfücken, mit Äpfeln, Kürbis und

Dressing mischen. Mit Schnittlauchröllchen servieren.

## Rezept

### Weißkohl-Möhren-Salat



#### Zutaten

Basis für 10 Personen/Portionen  
500 g Weißkohl  
Salz  
500 g Möhren  
2 Zwiebeln  
2 El Öl  
2 El Madras-Curry  
300 g Vollmilch-Joghurt  
150 g saure Sahne  
2-3 El Zitronensaft  
Zucker  
Tabasco  
200 g geräucherte Putenbrust  
1 Bund Petersilie

#### Kategorie

Frühstücksrezepte  
Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Lässt sich vorbereiten

#### Nährwerte

Fett in g: 8  
Kohlenhydrate in g: 7  
kcal: 132

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Weißkohl achteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden, mit 1 Tl Salz bestreuen und 2 Min. mit den Händen kneten, damit der Kohl weicher wird. Möhren putzen, schälen, in feine Streifen schneiden, zum Kohl geben und wieder 1/2 Min. kneten.
2. Zwiebeln pellen und fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten, Curry darüberstäuben, kurz anschwitzen, dann mit Joghurt, saurer Sahne, Zitronensaft, Salz, etwas Zucker und Tabasco verrühren. Mit der Kohlmischung vermengen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.
3. Putenbrust in feine Streifen schneiden. Petersilie abzupfen, bis auf einige Blätter fein hacken und mit der Putenbrust unter den Salat mischen. Eventuell mit Salz, Tabasco und Zitronensaft nachwürzen. Mit Petersilienblättern garniert servieren.

## Rezept

### Bunter Blattsalat



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach

Schnell

#### Zubereitungszeit

20 min

#### Zubereitung

1. Salate putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zerpflücken. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Fett anrösten. Zitronenschale abreiben, 2 El Saft auspressen. Beides mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Zwiebeln, Knoblauch und 6 El Öl verrühren.

2. Eier verquirlen, würzen. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben, mit Pinienkernen bestreuen und offen 2–3 Min. stocken lassen. Aus der Pfanne gleiten lassen, aufrollen, in Scheiben schneiden. Salate, Omelettscheiben und Paprika auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
400 g gemischte Blattsalate (z. B. Rauke, Radiccio und Eichblattsalat)  
1 rote Paprikaschote  
30 g Pinienkerne  
1/2 Zitrone  
1 El Sherryessig  
2 Tl Dijon-Senf  
Salz  
weißer Pfeffer  
Zucker  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, durchgepresst  
8 El Öl  
3 Eier

Foto: Matthias Haupt

## Rezept

### Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton



#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 46  
Kohlenhydrate in g: 17  
kcal: 529  
kJ: 2214

#### Zubereitungszeit

120 min

#### Zubereitung

1. Die Rote Bete kalt abspülen. Die Enden stutzen und jede Knolle einzeln in Alufolie wickeln. Die Schalotten ungeschält zusammen in Alufolie wickeln. Rote Bete im vorgeheizten Backofen auf einem Gitter bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 1 Stunde, 30 Minuten backen. Nach 45 Minuten die Schalotten dazugeben und weiterbacken. Das Gemüse aus der Alufolie wickeln, Rote Bete wie Pellkartoffeln pellen, Schalotten abziehen. Alles auskühlen lassen.

2. Rote Bete jeweils in 10 Spalten schneiden, Schalotten vierteln. Walnuß- und Olivenöl mit dem Essig, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Rote Bete und Schalotten gründlich mit der Vinaigrette überziehen, 1 Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen, dabei einige Male mischen.

3. Inzwischen die Salate putzen, waschen und trocken-schleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rundum hellbraun rösten. Die Nüsse anschließend mittelfein hacken. Den Stilton zerbröseln.

4. Salatblätter auf 4 Tellern jeweils in der Mitte anrichten, Rote Bete und Schalotten darum herum verteilen, die Salate mit der verbliebenen Vinaigrette beträufeln. Die gehackten Walnüsse und den Stilton auf den Salaten verteilen.

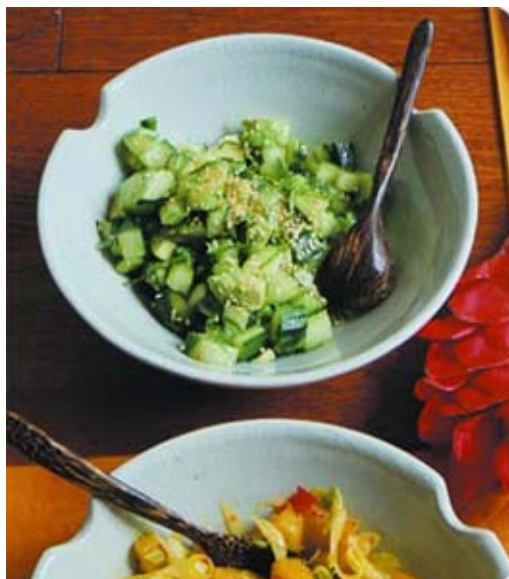
#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
700 g Rote Bete (4 Stück)  
250 g längliche Schalotten  
7 El Walnußöl  
5 El Olivenöl  
3 El Sherryessig  
Salz  
weißer Pfeffer  
Zucker  
1 Kopf roter Eichblattsalat  
1 Kopf Lollo rosso  
40 g Walnüsse  
100 g Stilton (ohne Rinde)

Foto: Richard Stradtman

## Rezept

### Gurken-Avocado-Salat



#### Kategorie

Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Nährwerte

kcal: 206

#### Zubereitungszeit

25 min

#### Zubereitung

1. Von der Gurke jeden zweiten Streifen Haut abschälen, die Gurke längs halbieren, Kerne entfernen. Gurke 1 cm groß würfeln, mit 1 TL Salz vermengen und ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Basilikum fein hacken und mit Essig, Honig und Öl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado schälen, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Avocado mit der Vinaigrette vermengen. Gurkenwürfel abtropfen lassen und untermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

500 g Salatgurke

Salz

1 El Sesamseed

4 Zweige Basilikum

4 El Weißweinessig

1 TL flüssiger Honig

6 El Öl

Salz

Pfeffer

100 g Avocado

# Essen & Trinken

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Warme Salate

Artischockensalat mit Pancetta

Kartoffelsalat mit Kaviar

Lauwarmer Gemüsesalat mit Paprika und Zucchini

Warmer Gurkensalat



## Rezept

### Artischockensalat mit Pancetta



#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
200 ml Weißwein, 100 ml Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
3 kleine Rosmarinzweige, Salz  
1/2 Zitrone in Scheiben  
8 kleine violette Artischocken  
(à 240 g, mit Stiel)  
700 g kleine Kartoffeln (festkochend)  
1 Lorbeerblatt  
250 g Kirschtomaten, Pfeffer  
130 ml Öl, 1 El Weißweinessig  
1 El Zitronensaft, 1 Tl Zucker  
100 g Pancetta in dünnen Scheiben  
(italienischer luftgetrockneter  
durchwachsener Speck, ersatzweise  
durchwachsener Speck)  
2 El glatte Petersilie (grob gehackt)  
30 g Parmesan (frisch gehobelt)

#### Kategorie

Salate

#### Eigenschaften

Raffiniert

#### Nährwerte

Fett in g: 67  
Kohlenhydrate in g: 30  
kcal: 773  
kJ: 3240

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. 2 l Wasser mit Weißwein, 50 ml Olivenöl, ange-drückten Knoblauchzehen, 1 Rosmarinzweig, Salz und Zitronenscheiben aufkochen, vom Herd ziehen. Art-ischockenstiele jeweils bis auf 5 cm abschneiden. Das obere Arti-schockendrittel abschneiden. Die äußeren Blätter abschälen. Artischockenstiele soweit bis zum Boden hin abschälen, bis das weiße Fruchtfleisch sicht-bar wird. Geputzte Artischocken sofort in den Sud leg-en. Die Artischocken dann bei milder Hitze in ca. 15 Minuten gar kochen. Im Sud bis zur weiteren Verwen-dung ziehen lassen.
2. Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt in 20 Minuten gar kochen, abgießen, aus-dämpfen lassen, noch warm pellen und schräg halbie-ren. Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbie-ren. Artischocken aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und vierteln. Kartoffeln, Tomaten und Artischo-cken mischen, mit Pfeffer und Salz würzen.
3. 80 ml Artischockenfond mit 120 ml Öl, restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Zitronensaft und Zucker mischen. Den Artischockensalat mit der Hälfte der Vinaigrette mischen. Vom restlichen Rosmarin die Na-deln von den Stielen zupfen und grob hacken. Pancet-ta fein würfeln, in einer Pfanne mit restlichem Öl knusprig auslassen, Rosmarin dazugeben und kurz mitbraten. Die restliche Vinaigrette dazugeben und unter Rühren erwärmen.

4. Den Salat auf Tellern anrichten. Die Pancetta-Ros-

Foto: Richard Stradtman

## **Rezept**

### **Artischockensalat mit Pancetta**

marin-Vinaigrette großzügig darüber verteilen. Gehackte Petersilie darüber streuen und mit Parmesan servieren.

## Rezept

### Kartoffelsalat mit Kaviar



#### Kategorie

Kartoffeln  
Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Kalorienarm  
Lässt sich vorbereiten  
Schnell

#### Nährwerte

Fett in g: 15  
Kohlenhydrate in g: 18  
kcal: 251

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Kartoffeln in der Schale 20 Minuten garen. Ei in 10 Minuten hart kochen. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. Kartoffeln und Ei abschrecken und pellen. Brühe, 4 El Limettensaft und Olivenöl aufkochen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in die heiße Brühe schiebeln und 20 Minuten ziehen lassen. Ei hacken.
3. Crème fraîche, Sahnejoghurt, Limettenschale und 3 El Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Kartoffeln mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und auf einer Platte anrichten. Crème fraîche, Kaviar, Ei und Schnittlauch darauf verteilen.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen

750 g kleine Kartoffeln  
1 Ei  
1 Bund Schnittlauch  
1/4 l Gemüsebrühe  
7 El Limettensaft  
4 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
2 El Crème fraîche  
150 g Sahnejoghurt  
1 El abgeriebene Limettenschale  
Zucker  
50 g Kaviar

## Rezept

### Lauwarmer Gemüsesalat mit Paprika und Zucchini



#### Kategorie

Gemüse  
Partyrezepte  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 32  
Kohlenhydrate in g: 13  
kcal: 353  
kJ: 1479

#### Zubereitungszeit

60 min

#### Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, entkernen und in 2 cm dicke Streifen, dann in Rauten schneiden. Die Zucchini längs durchschneiden und in Dreiecke schneiden. Knoblauch, Oliven und Kapern grob hacken. Salbei- und Thymianblätter von den Stielen zupfen, ebenfalls grob hacken. Die gehackten Zutaten mit dem Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Öl in einer großen Pfanne sehr stark erhitzen. Paprika und Zucchini hineingeben und 3–5 Minuten unter Wenden darin anbraten. Zuletzt die gehackten Kräuter mit dem Essig unterheben und weitere 2 Minuten braten. Das Gemüse lauwarm auf einer großen Platte anrichten und sofort mit warmem Baguette servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
600 g rote und gelbe Paprikaschoten  
400 g Zucchini  
4 Knoblauchzehen  
100 g schwarze Oliven (entsteint)  
2 El Kapern (abgetropft)  
16 Salbeiblätter  
1/2 Bund Thymian  
3 El Balsamessig  
Salz  
schwarzer Pfeffer a. d. Mühle  
100 ml Olivenöl

## Rezept

### Warmer Gurkensalat



#### Kategorie

Beilage  
Gemüse  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Nährwerte

Fett in g: 15  
Kohlenhydrate in g: 8  
kcal: 174  
kJ: 726

#### Zubereitungszeit

45 min

#### Zubereitung

1. Die Senfkörner 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Gurke schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Gurkenscheiben mit Salz bestreuen und in einem mit einem Mulltuch ausgelegten Sieb 20 Minuten abtropfen lassen. Im Tuch kräftig ausdrücken und auf dem Arbeitsbrett wieder etwas auflockern.
3. Die Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, den Zucker darin unter Rühren goldbraun karamelisieren. Die Senfkörner abtropfen lassen und mit den Gurken in den Karamel rühren, bei etwas stärkerer Hitze darin anschmoren, mit Weißwein ablöschen und mit Senf würzen.
4. Schmand und Crème double in eine Schüssel geben, die Gurken unterheben, mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Den lauwarmen Gurkensalat entweder solo oder zu den pochierten Forellen mit Kräutersauce oder den Stampfkartoffeln mit lauwarmen Pfefferlings-Vinaigrette servieren.

#### Zutaten

Basis für 6 Personen/Portionen  
1 El Senfkörner  
1 Salatgurke (ca. 500 g)  
Salz  
50 g Butter  
1 El Zucker  
3 El Weißwein  
1 Tl Senf  
30 g Schmand  
30 g Crème double  
weißer Pfeffer a. d. Mühle  
1 El Estragon (gehackt)

# Essen & Trinken

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Salate mit Pilzen

Friséesalat mit Pfifferlingen

Kohlrabi-Pfifferling-Salat

Nudelsalat mit Pfifferlingen



## Rezept

### Friséesalat mit Pfifferlingen



#### Kategorie

Pilze  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Kalorienarm

#### Nährwerte

Fett in g: 30  
Kohlenhydrate in g: 3  
kcal: 347

#### Zubereitungszeit

40 min

#### Zubereitung

1. Pfifferlinge kurz abbrausen und auf einem Tuch trockentupfen. Eier in 10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Frisée putzen, waschen und trocken-schleudern. Zwiebeln pellen und würfeln, Bacon in Streifen schneiden.

2. Bacon im heißen Öl knusprig ausbraten und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Pilze zugeben und so lange braten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4. Essig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Senf verrühren. Olivenöl nach und nach unterschlagen. Kerbel und 3 Eier grob hacken. 2 Eier halbieren.

5. Salat mit Pilzen und der Vinaigrette mischen. Mit Bacon, gehackten Eiern, Eihälften und Kerbel bestreut servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen

500 g Pfifferlinge

5 Eier

1/2 Kopf Friséesalat

2 Zwiebeln

50 g Bacon

1 El Öl

Salz

Pfeffer

4 El Rotweinessig

Zucker

1 TL Senf

4 El Olivenöl

1 Bund Kerbel

Foto: Janne Peters

## Rezept

### Kohlrabi-Pfifferling-Salat



#### Kategorie

Gemüse  
Pilze  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Vegetarisch

#### Nährwerte

Fett in g: 31  
Kohlenhydrate in g: 27  
kcal: 427  
kJ: 1789

#### Zubereitungszeit

90 min

#### Zubereitung

1. Paprikaschoten vierteln, entkernen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und 10 Minuten auf der 2. Einschubleiste von oben grillen. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und leicht abkühlen lassen. Die Paprika häuten und grob würfeln. Paprika und Joghurt pürieren, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer und Rotweinessig würzen. Abgedeckt bis zum Servieren kalt stellen.

2. Pfifferlinge putzen, waschen, abtropfen lassen. Schalotten pellen, sehr fein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Kohlrabi schälen, halbieren, die Hälften in jeweils 8 Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen. 6 El Öl mit dem Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie verrühren.

3. Pfifferlinge und Frühlingszwiebeln im restlichen Öl bei starker Hitze 4–5 Minuten braten, salzen und pfeffern. In den letzten 2 Minuten Schalotten mitbraten. In einer Schüssel mit Kohlrabi, Kürbiskernen, Tomaten und dem Dressing mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann mit dem Paprikajoghurt und Schnittlauch servieren. Dazu passt geröstetes Fladenbrot

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
(à 250 g)  
100 g Sahnejoghurt, Salz, Pfeffer  
1/2 Tl Paprikapulver (edelsüß)  
Cayennepfeffer, 1 El Rotweinessig  
300 g Pfifferlinge  
80 g Schalotten, 40 g Kürbiskerne  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
100 g Kirschtomaten  
2 Kohlrabi (à 350 g)  
10 El Öl, 2 El Weißweinessig  
2 Tl Zucker  
1 El glatte Petersilie (gehackt)  
2–3 El feine Schnittlauchröllchen

Foto: Heino Banderob

## Rezept

### Nudelsalat mit Pfifferlingen



#### Kategorie

Nudeln  
Pilze  
Salate

#### Eigenschaften

Ganz einfach  
Schnell

#### Nährwerte

Fett in g: 26  
Kohlenhydrate in g: 80  
kcal: 674

#### Zubereitungszeit

30 min

#### Zubereitung

1. Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben, danach abgießen und mit 2 El Olivenöl mischen.

2. Pfifferlinge kurz abbrausen und auf einem Tuch trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, beides fein würfeln und in 4 El Olivenöl glasig dünsten. Pfifferlinge dazugeben und so lange braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

3. Käse würfeln, Schinken in Streifen schneiden und Petersilie hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig würzen und noch warm servieren.

#### Zutaten

Basis für 4 Personen/Portionen  
400 g Penne-Nudeln  
Salz  
300 g Erbsen (TK)  
6 El Olivenöl  
300 g Pfifferlinge  
2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
125 g Mozzarella  
80 g Parmaschinken  
1/2 Bund Petersilie  
3-4 El Rotweinessig  
Pfeffer  
Tabasco

Foto: Damir Begovic

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Tipps fürs frische Grünzeug

Ein frischer Salat enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe - und er ist enorm knackig und lecker. Um in seinen vollen Genuss zu kommen, sollten Sie nur einige Tipps für Einkauf, Aufbewahrung und Zubereitung beachten.



#### Einkauf

Salate sollten natürlich immer frisch und knackig gekauft werden. Dabei dürfen Blätter und Stiele nicht vertrocknet sein und die Schnittflächen sollten hell, feucht und unverholzt aussehen. Frische Salate aus der eigenen Region sind meist praller als in Folie verpackte Salatköpfe, die schon eine lange Reise hinter sich haben. Tütensalate haben zwar den Vorteil, dass sie schnell zubereitet sind, allerdings verliert der Salat durch das maschinelle Zerkleinern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

#### Aufbewahrung

Am besten verzehrt man einen Salat noch am Kauftag. Ansonsten ein feuchtes Tuch locker um den Salat schlagen, damit er nicht welk wird. Er hält sich höchstens zwei Tage in der Gemüseschublade des Kühlschranks (bei ca. 10 Grad Celsius), nach dieser Zeit hat er bereits 40 Prozent seines Vitamin C-Gehaltes verloren.

#### Zubereitung

Zuerst die Blätter entfernen und vorsichtig in stehendem, kaltem Wasser waschen. Anschließend die Blätter unter einem schwachen fließenden Strahl abspülen und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Wichtig: Tupfen Sie den Salat mit einem Tuch richtig trocken oder schleudern Sie ihn gründlich in der Salatschleuder, damit das Dressing nicht verwässert. Nach Bedarf können die Blätter noch klein geschnitten oder gezupft werden.

#### Der Mix macht's

Je bunter der Salat, desto gesünder ist er auch. Blattsalate können prima mit fast jeder Gemüsesorte kombiniert werden. Das Gemüse der Saison ist dabei besonders empfehlenswert, da vitaminreich. Auch Kerne und Nüsse können viel Abwechslung in Salate zaubern. Für Dressings, Vinaigrettes und Soßen oder pur sollten nur hochwertige Essige und Öle verwendet werden. Wichtig: Die Soße immer erst kurz vor dem Servieren darübergerben.

## DIGITALES KOCHBUCH

### Salate

#### Stichwort "Nitrat"

Salate sind von Natur aus nitrathaltig, aber es gibt Wege, diesen Gehalt zu verringern. Durch Bakterien wandeln Nitrate sich in das krebserregende Nitrit um. Das geschieht, wenn der Salat längere Zeit in der Küche steht oder bei der Verdauung selbst. In Blättern und Stielen sammelt sich das meiste Nitrat an; diese also sorgfältig entfernen.

Vorsicht ist auch bei Treibhaussalaten geboten, denn sie sind besonders mit Nitrat und Bakterien belastet.



#### Grün versus Rot

Man unterscheidet zwischen grünen und roten Salaten. Zu den grünen Salaten zählen Kopf- oder Eisbergsalate. Sie sind reich an Chlorophyll, das den Wirkstoff von eingeatmeten Sauerstoff verstärkt. Grüne Salate schärfen also Konzentration und Erinnerung. Lollo Rosso und Radicchio sind rote Blattsalate. Ihre Farbe verdanken sie ihrem hohen Carotingehalt. Carotine unterstützen unser Abwehrsystem.