

Lothars Salate Eisbergsalat

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Brot, Aufstrich	1
1.1	Club Sandwich 'Nelson Style'	1
1.2	Festzeltburger	1
1.3	Frischkäse-Sandwiches	2
1.4	Gefüllte Brote	2
1.5	Pitta-Dampfer	3
1.6	Toast mit Krabbensalat	3
2	Fischgerichte, Meeresfrüchte	5
2.1	Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes	5
2.2	Panierte Schollenfilets	6
3	Fleischgerichte, Innereien	7
3.1	Chinesische Krautwickel	7
3.2	Gyros-Taschen mit Tsatsiki	7
3.3	Hackbraten 'texicana'	8
3.4	Magic-Meat-Mix	8
3.5	Pulled-Pork-Burger	9
3.6	Saftige Burger	10
3.7	Schweinenacken in Bier mariniert	11
3.8	Spareribs mit Sprossensalat	11
3.9	Sukiyaki	12
3.10	Vietnamesisches Hackbällchen-Fondue	13
4	Geflügelgerichte	15
4.1	Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio	15
4.2	Gyros-Ecken mit Pute	15
4.3	Würziger Hähnchen-Döner	16
5	Kartoffel-, Gemüsegerichte	17
5.1	Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei	17
5.2	Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube	17
5.3	Salat-Wraps mit Tofu-Füllung	18
5.4	Wraps mit Feta & Salat	18
6	Mehlspeisen, Nudeln	21
6.1	Chili-Nudelsalat mit Feta	21
6.2	Nudel-Salat mit Fleischwurst	21
6.3	Pfannkuchen mit Champignonfüllung	22
6.4	Schinken-Gemüsewraps	22

6.5	Tacos mit Putenfleisch	23
6.6	Tostadas mit Hackfleisch	24
6.7	Wraps gefüllt mit Camembert	24
7	Salate	27
7.1	Avocadosalat	27
7.2	Avocadosalat	27
7.3	Bierknacker-Salat	27
7.4	Blattsalat mit Frischkäsebällchen	28
7.5	Blattsalat mit paniertem Schafskäse und Lavendel	28
7.6	Bohnen-Paprika-Salat	29
7.7	Bohnensalat mit Salami	30
7.8	Brokkoli-Spargel-Salat	30
7.9	Bunte Salat-Bar	31
7.10	Bunte Salatplane mit Beilagen	31
7.11	Bunter Gemüsesalat mit Kasseler	32
7.12	Bunter Salat mit Hähnchenbrust	33
7.13	Bunter Salat mit Karottensalat, Nüssen und Geflügelstreifen	33
7.14	Bunter Salat mit Pfannkuchen	34
7.15	Bunter Salat mit Sprossen	34
7.16	Caesar's Salad	35
7.17	Champignon-Eisberg-Salat	35
7.18	Champignon-Salat mit Speck	36
7.19	Chilinudelsalat mit Erdnüssen & Feta	36
7.20	Eier auf mariniertem Salat	37
7.21	Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust	37
7.22	Eisbergsalat	38
7.23	Eisbergsalat mit Avocado & Limonendressing	39
7.24	Eisbergsalat mit Champignons	39
7.25	Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne	40
7.26	Eisbergsalat mit Fleischwurst	40
7.27	Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise	41
7.28	Eisbergsalat mit Pita	41
7.29	Eisbergsalat mit Putenbrust	42
7.30	Eisbergsalat mit Roastbeef	42
7.31	Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln	43
7.32	Eisbergsalat mit Speck und Weißbrotwürfeln	43
7.33	Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce	44
7.34	Eisbergsalat »Aurora«	44
7.35	Exotischer Salat	44
7.36	Farfalle-Salat mit Putenbrust	45
7.37	Feuriger Salat mit Kartoffelsticks	45
7.38	Fit-Salat	46
7.39	Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht	46

7.40	Frischer grüner Salat	47
7.41	Frischer Salat mit Joghurtdressing	47
7.42	Fruchtiger Eisbergsalat	48
7.43	Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet	48
7.44	Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen	49
7.45	Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat	50
7.46	Fruchtiger Salat mit Putenstreifen	50
7.47	Geflügelsalat	51
7.48	Gefüllte Tacos mit Salat	51
7.49	Gegrillte Garnelen auf buntem Salat	52
7.50	Gemischter Salat mit French-Dressing	52
7.51	Gemischter Salatteller	53
7.52	Gourmet-Salat	53
7.53	Griechischer Bauernsalat	54
7.54	Grünkernsalat	54
7.55	Gyrossalat in der Pita-Tasche	55
7.56	Hühnersalat 'Karibik'	56
7.57	Italienischer Salat	56
7.58	Käse-Nudelsalat mit Ananas	57
7.59	Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette	57
7.60	Knackig-frischer Frühlingstraum	58
7.61	Knackiger Blumenkohlsalat	59
7.62	Knackiger Salat mit Ei	59
7.63	Knackiger Salat mit Thunfisch	60
7.64	Knackiger Sommersalat	60
7.65	Knackiger Thunfisch-Salat	61
7.66	Knackiger Überraschungssalat	61
7.67	Maissalat mit Riesengarnelen	62
7.68	Makrelensalat mit Meerrettichsoße	62
7.69	Matjessalat mit Dill-Kräuter-Dressing	63
7.70	Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen	63
7.71	Nudel-Geflügel-Salat	64
7.72	Nudelsalat auf griechische Art	65
7.73	Nussfrischkäsebällchen auf Salat	65
7.74	Peterchens Leibgericht	66
7.75	Picknick-Schichtsalat	66
7.76	Pikanter Reissalat mit Cabanossi	67
7.77	Reis-Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen	67
7.78	Rohkostsalat	68
7.79	Rote Bete-Salat	69
7.80	Salat mit Avocado und Mango	69
7.81	Salat mit Bacon und Croûtons	70
7.82	Salat mit Erdnussdressing	71
7.83	Salat mit Frenchdressing	71

7.84	Salat mit frittierten Sardellen	71
7.85	Salat mit Hähnchenbrust	72
7.86	Salattorte mit gekochtem Schinken	73
7.87	Salatvariation mit Mandel-Rauten	73
7.88	Schichtsalat 'light'	74
7.89	Schichtsalat mit Chili-Beef	75
7.90	Schichtsalat mit Joghurtsoße	75
7.91	September Salat	76
7.92	Sommerliche Salatschüssel mit Pfirsichfilets und Garnelen in Joghurt-Currydressi	76
7.93	Sommerlicher Gartensalat	77
7.94	Sommersalat à la nicoise	77
7.95	Supersommersalat	78
7.96	Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing	79
7.97	Tuna-Salat 'Thousand Island'	79
7.98	Überbackener Eisbergsalat	80
7.99	Würziger Schichtsalat	80
8	Sonstiges	83
8.1	Garnelencocktail Cocktail di gamberetti	83
9	Vorspeisen, Suppen	85
9.1	Eisbergschiffchen mit Shrimps	85
9.2	Feurige Hähnchen-Wraps	85
9.3	Fladenbrot mit Feta und Oliven	86
9.4	Geflügel-Cocktail	86
9.5	Käsetortillas	87
9.6	Knackiger Krabben-Cocktail	87
9.7	Pikante Roulade	88
9.8	Shrimps-Cocktail mit Spargel	89
9.9	Shrimps-Salat	89
9.10	Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art'	89
9.11	Vitaminwraps mit Mozzarella	90

1 Brot, Aufstrich

1.1 Club Sandwich 'Nelson Style'

1 Fladenbrot	(bitte mit MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei)
2 Tomaten	
1 Schalotte	2 Eier
1 Eisbergsalat	100 ml Sojasoße
400 g Iberico pluma	1 EL Honig
(Rückendeckel, alternativ geht auch Schweinefilet)	1 EL Tandooripaste
1 Dos. Thunfisch	1 Stärke

Für das Clubsandwich das Iberico mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Anschließend bei 75 Grad im Ofen etwa eine halbe Stunde sanft garen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Salat putzen und waschen, die Eier hart kochen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Sojasoße kurz aufkochen lassen, mit Honig und Tandooripaste abschmecken und mit Stärke abbinden. Den entstandenen Lack auf das fertig gegarte Fleisch geben und unter der Grillfunktion karamellisieren lassen. Zur Fertigstellung das Fladenbrot im Ofen toasten und einmal quer aufschneiden. Danach Salat und Tomate auf das Iberico darauf geben. Jetzt mit Brot bedecken und den Thunfisch mit den Eiern und den Schalotten darauf geben. Dann wieder mit Brot bedecken und mit einem Spieß fixieren.

1.2 Festzeltburger

1 Bd. Radieschen	200 g Emmentaler, 45 % (in Scheiben)
10 Stk. Vollkornbrötchen	Salz, Pfeffer
100 g Senf, süß	200 g Paprika, gelb
600 g Leberkäse in Scheiben, (ca. á 60g)	20 ml Rapsöl
50 ml Rapsöl	200 g Champignons, rosa
200 g Bauchspeckscheiben, geräuchert	200 g Zwiebeln, rot
200 g Eisbergsalat	100 g Tomatenketchup
50 g Butter	

Vollkornbrötchen längsseits aufschneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Butter bestreichen. Eisbergsalat in grobe Blätter zerlegen, waschen und trocken schlagen. Bauchspeckscheiben in einer Pfanne anbraten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben vom Leberkäse von beiden Seiten schön anbraten. Auf die untere Brötchenhälfte Eisbergsalat auflegen, Bauchspeckscheiben auflegen und darauf den Leberkäse setzen. Auf den Leberkäse etwas süßen Senf und Tomatenketchup geben. Zwiebeln putzen und

in gleichmäßige Ringe schneiden und Zwiebelringe auf den Burger geben. Champignons putzen, vierteln und in heißem Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Burger geben. Radieschen und Paprika waschen. Radieschen in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Radieschen und Paprika mit auf den Burger geben. Zum Schluss eine Scheibe vom Emmentaler auflegen und die zweite Brötchenhälfte aufsetzen.

Mengenangabe: 10 Personen

2536 kcal / 607 kJ

1.3 Frischkäse-Sandwiches

4 eingelegte grüne Jalapeno-Chilies (aus dem Feinkostgeschäft; Dose)	Salz
4 Zweige Koriander	1 Prise Zucker
1/2 Limette (unbehandelt)	1 Fleischtomate
200 g Doppelrahm-Frischkäse	2 Blätter Eisbergsalat
1 EL saure Sahne	12 Scheib. Vollkorntoast

Chilies abtropfen lassen und mittelgroß hacken. Koriander waschen und trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Limetten-hälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale dünn abreiben, Saft auspressen. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren. Chilies, Koriander, Limettenschale und knapp 1 EL -saft unterrühren. Käse mit Salz und Zucker abschmecken. Tomate waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trockenschütteln, jeweils halbieren. Brot toasten. 8 Scheiben mit Käsemischung bestreichen. 4 bestrichene Scheiben mit Salat belegen. Übrige bestrichene Toasts daraufsetzen, mit Tomatenscheiben bedecken. Leicht salzen. Restliche Brotscheiben auflegen und leicht andrücken. Sandwiches jeweils vierteln und mit Spießchen fixieren. Nach Belieben können Sie die Sandwiches auch höher 'auftürmen'.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Gefüllte Brote

400 g frisches Putenbrustfilet	1/4 Eisbergsalat
1 Zwiebel	250 g Salatgurke
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 Knoblauchzehe
1/2 TL Cayennepfeffer	150 g Speisequark (20%)
je 1 Msp. getrockneter Oregano, Rosmarin und Thymian	1 EL kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer	100 g Kirschtomaten
2 EL feines Rapsöl	8 Brote zum Füllen (je ca. 75 g)

Putenfilet waschen, trockentupfen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und feinhacken, mit Paprika, Cayennepfeffer, Kräutern, Salz, Pfeffer und feinem Rapsöl verrühren und unter das Fleisch ziehen. 2 Stunden marinieren lassen. Salat putzen und in Streifen schneiden. Gurke waschen, halbieren, entkernen und raspeln, Knoblauch schälen und feinhacken, beides mit Quark und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und vierteln. Fleisch portionsweise braten. Brote im Backofen erhitzen und je eine Tasche hineinschneiden. Brote mit Quarkcreme, Salat, Fleisch und Tomaten füllen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.5 Pitta-Dampfer

2 runde Fladenbrote (z. B. Pitta; siehe Tipp)	1 Streichkäse (z. B. Bel Paese)
1 Blatt Eisbergsalat	8 Tranchen Rohschinken
	1 Ei, hart gekocht

Aufbacken: nach Angabe auf der Verpackung. Eisbergsalat in fingerdicke Streifen schneiden. Streichkäse auf dem Rohschinken verteilen und mit einem Messer verstreichen. Ei in acht gleich große Schnitze schneidende ein Achtel auf eine bestrichene Rohschinken-Tranche legen, aufrollen. An einer Seite der Fladenbrote einen ca. 2 cm breiten Rand abschneiden. Mit einem runden Ausstecher von ca. 1 cm Ø 3 Bullaugen durch eine Brotseite stechen (Der Apfelausstecher eignet sich sehr gut zum Ausstechen der Bullaugen).

Füllen: Die Hälfte der Salatstreifen in ein Pittabrot füllen. Je 4 Schinkenrollen senkrecht in jedes Brot stellen, 2 als Kamine etwas weiter herausragen lassen.

Tipp: Restliche Fladenbrote lassen sich in Folie verpackt einige Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 3 Monaten tiefkühlen.

Variante: Tortilla-Dreiecke: Statt Pittabrot zwei Maistortillas füllen. Eisbergsalat und Eier durch einen kleinen Apfel ersetzen. Das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in feine Schnitze schneiden. Den Rohschinken auf den oberen Hälften der Tortillas verteilen und mit Käse bestreichen. Apfelschnitze darauf verteilen. Die Tortillas in die Hälfte und dann zu Vierteln falten.

Mengenangabe: 2 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Stück: 304 kcal / 1272 kJ; E 19 g, F 11 g, KH 32 g

1.6 Toast mit Krabbensalat

1 Bd. Dill	50 g Mayonnaise
400 g Krabben, küchenfertig	50 g Sauerrahm
1 Zitrone, Saft von	1 TL Zucker

1 TL Ketchup
Salz, Pfeffer
4 Scheib. Weißbrot

1 EL Butter
2 Blätter Eisbergsalat

Dill abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Die Krabben abrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mayonnaise mit Sauerrahm, Zucker, Ketchup und Dill mischen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Weißbrot im Toaster rösten, die Scheiben dünn mit Butter bestreichen. Die Eisbergsalatblätter abrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Anschließend die Salatstreifen sowie die Krabben auf dem Toast verteilen und mit der Sauerrahm-Mayonnaise beträufeln. Nach Belieben die Toasts mit etwas Dill und Zitrone garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

pro Person ca.: 380 kcal; E 23 g, F 18 g, KH 30 g

2 Fischgerichte, Meeresfrüchte

2.1 Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes

2 Gurken	2 Eigelb
1 Schalotte	1 EL Senf
1 Bd. Dill	2 EL Zitronensaft
360 ml Sonnenblumenöl zzgl. etwas mehr zum Frittieren	50 g Joghurt
5 EL Apfelessig	2 EL Schmand
1 1/2 EL Zucker	50 g Mehl
Salz, Pfeffer	150 g Semmelbrösel
800 g Knollensellerie	4 Eier
2 Stiele Petersilie	2 Sch. Weißbrot
1 Stiel Estragon	150 g Sahne
1/2 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
4 Cornichons	600 g Kabeljaufilet
1 EL Kapern	4 Brötchen
	8 Blätter Eisbergsalat

Gurken schälen und hobeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Dill waschen und hacken. 4 EL Öl, 4 EL Essig und 1/2 EL Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte des Dills mit Gurken, Schalotte und Dressing vermengen, abdecken.

Sellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben, dann in 2 cm breite Stifte schneiden. In Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Remoulade Petersilie und Estragon waschen, fein hacken. 1/2 Zwiebel schälen, mit Cornichons und Kapern fein hacken. Eigelb, übrigen Zucker, übrigen Essig, Senf und 1 EL Zitronensaft mit dem Pürierstab schlagen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Langsam 300 ml Sonnenblumenöl zugießen. Petersilie, Estragon, übrigen Dill, Zwiebel, Cornichons, Kapern, Joghurt und Schmand unterrühren, salzen und pfeffern. Abgedeckt kühlen.

Ofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller geben. 2 Eier mit Salz und Pfeffer auf einem tiefen Teller verquirlen. Selleriestifte trocken tupfen. Öl erhitzen, Sellerie in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden. Im heißen Öl etwa 4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen, im Ofen warm halten.

Weißbrot in der Sahne einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, sehr fein hacken. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und hacken. Weißbrot, Frühlingszwiebeln, Fisch und übrige Eier vermengen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft würzen. Masse zu 8 Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite etwa 5 Min. goldbraun braten, im Ofen warm halten.

Frikadellen mit Salat und Remoulade in den aufgeschnittenen Brötchen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.2 Panierte Schollenfilets

350 g Eisbergsalat	50 g Semmelbrösel
2 B. Magermilchjoghurt (à 150 g)	1 Zitrone, unbeh., abger. Schale von
Salz	4 Schollenfilets (à 125 g)
Pfeffer a. d. Mühle	1 Ei
1 EL Zitronensaft, evtl. mehr	50 g Butter oder Margarine
Zucker	4 Zitronenscheiben
1 Bd. Dill	

Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker verrühren. Salat in der Joghurtsoße wenden.

Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Mit den Semmelbröseln und der Zitronenschale mischen.

Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, Dann zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und abtropfen lassen. Danach in der Bröselmischung wenden. Brösel dabei gut andrücken.

Butter oder Margarine in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Den Fisch darin 2 - 3 Min. von beiden Seiten auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten. Filets auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben belegen und servieren, Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 330 kcal / 1380 kJ

3 Fleischgerichte, Innereien

3.1 Chinesische Krautwickel

2 Köpfe Eisbergsalat	feingehackt
600 g grobes Hackfleisch vom Schwein	100 g Wasserkastanien aus der Dose, feingehackt
Rapsöl zum Braten	hackt
1 rote Paprika, in feine Würfel geschnitten	2 EL Hoisinsauce
1 Knoblauchzehe, geschält und feingehackt	2 EL Marinade aus Honig, Sojasoße, Chili,
1 daumengroße Ingwerknolle, geschält und	Koriander

Aus Honig, Sojasoße, Koriander und Chili ca. 2 EL Marinade herstellen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Eine daumengroße Ingwerknolle und eine Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Die Wasserkastanien aus der Dose ebenfalls kleinhacken. Die Eisbergsalatblätter vorsichtig ablösen, sie sollen möglichst nicht einreißen. Mit kochendem Wasser übergießen und direkt in Eiswasser abschrecken. Abtropfen lassen und auf einem Tuch abtrocknen. Rapsöl im Wok erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, so dass es etwas Farbe nimmt. Paprika, Knoblauch und Ingwer mitanbraten, die Wasserkastanien zugeben und mit Hoisinsauce und der Marinade würzen. Wie bei einer Frühlingsrolle die Hackfleischmasse in Eisbergsalatblätter einrollen. Als Vorspeise direkt lauwarm oder abgekühlt servieren. Tipp: Zum Dippen reichen Sie dazu Hoisinsauce, die restliche Marinade oder süß-saure Soße. Anstatt Eisbergsalat können Sie auch Chinakohl für dieses Rezept verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

3.2 Gyros-Taschen mit Tsatsiki

2 Zwiebeln	500 g Gyros-Fleisch (von der Fleischtheke)
4 Tomaten	1-2 EL Öl
1 klein. Eisbergsalat	6 Sandwich-Toasttaschen
grober Pfeffer	1 Becher (500 g) Tsatsiki

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten und Salat putzen, waschen. Tomaten in Spalten, Salat in Streifen schneiden. Alles mischen und mit Pfeffer würzen. Gyros-Fleisch im heißen Öl ca. 8 Minuten unter Wenden braten. Toasttaschen quer halbieren und mit Wasser leicht anfeuchten. Im Toaster auf kleiner Stufe 2 -3 Minuten aufbacken. Mit Salat, Gyros und Tsatsiki füllen.

Mengenangabe: 6 Personen:

3.3 Hackbraten 'texicana'

1 Brötchen (vom Vortag)	200 g Kirschtomaten
1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen	1 klein. Salatgurke
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	1 klein. Eisbergsalat
2 mittelgroße Zwiebeln	3 EL Weißwein-Essig
750 g gemischtes Hack	Zucker
1 Ei	3 EL Öl
Salz, Pfeffer	3-4 Stiele Petersilie

Brötchen einweichen. Bohnen und Mais abgießen, abspülen und abtropfen. Zwiebeln schälen, 1 würfeln. Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel, je 1/4 Bohnen und Mais, Salz und Pfeffer verkneten. Zum Laib formen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten braten. 1 Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Tomaten und Gurke waschen und halbieren bzw. in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und fein schneiden. Restlichen Mais und Bohnen, bis auf je 1 EL, mit Salatzutaten mischen. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit dem Salat mischen. Petersilie waschen, hacken. Mit Rest Bohnen und Mais mischen und auf den Braten streuen. Dazu: Tomaten-Salsa und Tortilla-Chips. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal; E 33 g, F 32 g, KH 22 g

3.4 Magic-Meat-Mix

1 Prise Salz	1 Zwiebel
1 Prise Pfeffer	2 Paprikaschoten
etwas Mayonnaise	30 g Gouda
etwas Ketchup	1 Ei
20 g Röstzwiebel	3-4 EL Rapsöl
8 Frankfurter Würstchen	1/2 Eisbergsalat
3 EL Remoulade	6 mittelgroße Essiggurken
3 EL Mais (aus der Dose)	1 Gemüsezwiebel
1 Tomate	2 Tomaten
1 TL Rapsöl	4 Scheib. Schmelzkäse
1 TL Senf	4 Brötchen (normal und Vollkorn)
1 EL Essig	500 g Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein)
8 Brötchen (normal und Vollkorn)	

Zubereitung Käse-Burger: Aus dem Hackfleisch (halb Rind, halb Schwein) insgesamt vier etwa 0,75 cm dicke Hamburger-Scheiben formen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die

Hamburger auf höchster Stufe darin anbraten und mit einem Pfannenwender wenden. Das Fleisch von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das Fleisch erst in die Pfanne geben, wenn diese sehr heiß ist. Die Poren schließen sich nämlich dann sofort und das Fleisch bleibt innen schön saftig. Die Burger nicht in der Pfanne anstechen oder mit dem Wender flachdrücken, da sonst der Saft heraus läuft. Etwa zwei Minuten, bevor die Burger aus der Pfanne genommen werden, den Schmelzkäse auf die Burger legen und leicht zerlaufen lassen. Als nächstes werden die Tomaten, die Essiggurken und Zwiebeln in Scheiben geschnitten sowie die Eisbergsalatblätter voneinander getrennt. Nun die unteren Brötchenhälften zuerst mit einem Salatblatt, dann mit einem Burger samt Käsescheibe, den Tomaten, den Zwiebelringen und den Gurkenscheiben belegen. Die obere Brötchenhälfte mit etwas Ketchup und Senf bestreichen und alles zusammenklappen. Fertig ist der Käse-Burger!

Zubereitung Hot-Dogs: Das Ei etwa 10 Minuten hart kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und würfeln. Käse und Paprika in Streifen und die Zwiebel in Ringe schneiden. Essig, Salz, Senf und Rapsöl verrühren und die Paprika, den Käse sowie die Zwiebelringe unterheben. Als nächstes die Tomate waschen und würfeln. Beides mit Mais und Remoulade verrühren. Frankfurter Würstchen im heißen Wasser etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Ein Würstchen in die halbierten Brötchen legen und je nach Belieben die Paprika-Käse-Zwiebel-Masse und die Tomate-Mais-Remoulade-Mischung hinzufügen. Das Ganze mit Röstzwiebeln garnieren und mit Ketchup und Mayonnaise würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

3.5 Pulled-Pork-Burger

<i>Fleisch:</i>	500 ml Barbecuesoße
3 EL Paprikapulver	250 ml Apfelessig
3 EL Salz	50 ml Worcestersoße
2 EL Cayennepfeffer	50 g mittelscharfer Senf
1 EL Pfeffer	100 g Tomatenmark
1 EL gem. Kreuzkümmel	<i>Und:</i>
1 EL Knoblauchpulver	4 Burger-Brötchen
5 EL Rohrzucker	2 EL Butter
1 kg Schweinenacken (ohne Knochen)	4 Blätter Eisbergsalat
<i>Marinade:</i>	8 EL Krautsalat
3 Zwiebeln	4 EL Mayonnaise

Gewürze, Zucker mischen. Fleisch damit einreiben. Abgedeckt 10 Std. gekühlt ziehen lassen.

Backofen auf 80 Grad (Umluft 60) vorheizen. Zwiebeln hacken, in eine Ofenform geben. Übrige Marinade-Zutaten mit 150 ml Wasser verrühren. Zimmerwarmes Fleisch in 3 gleich große Stücke teilen, damit einreiben. Auf Zwiebeln legen. Rest Marinade darauf

verteilen. Im Ofen 8-9 Std. garen, bis sich das Fleisch zerzupfen lässt. 300-350 g in Streifen zupfen. Rest anderweitig verwenden (s. Tipp).

Brötchen halbieren, buttern, in einer Pfanne rösten. Je Salat, 80-100 g Fleisch und 1-2 EL Krautsalat auf Unterteile geben. Deckel mit Mayonnaise bestreichen und auflegen.

Tipp: Pulled Pork können Sie mit Soße in Gefrierbeuteln tiefkühlen oder in der Soße im Kühlschrank bis zu zwei Tage aufbewahren. Da das Fleisch so zart ist, lässt es sich gut in Portionen teilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen 9 Std.

Ziehen 10 Std.

Zubereitungszeit 40 Min.

pro Person ca.: 440 kcal; E 20 g, F 22 g, KH 37 g

3.6 Saftige Burger

Für die Hacksteaks

1 weiße Zwiebel

750 g mageres Rinderhackfleisch

3 EL Doppelrahm-Frischkäse

Cayennepfeffer

50 g weiche Butter

Öl zum Bestreichen

Salz, Pfeffer

Außerdem

80 g Gewürzgurken

1 Bd. Schnittlauch

100 g Mayonnaise

1 EL Senf (mittelscharf)

Worcestersauce

1-2 weiße Zwiebeln

4 reife Tomaten

8 Burger-Brötchen

4 Blätter Eisbergsalat

8 Scheib. Speck

8 Scheib. Edamer

Tomatenketchup

Für die Steaks Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mit Hackfleisch und Frischkäse glatt rühren, mit Cayennepfeffer würzen und in 8 Portionen teilen. Diese flach drücken, mit Butter bestreichen, zusammenklappen und zu runden, gut 1 cm dicken Frikadellen formen. Zugedeckt kühl stellen.

Gewürzgurken fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Beides mit Mayonnaise und Senf verrühren und mit Worcestersauce abschmecken. Gurken-Würzsauce kühl stellen.

Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden und 15 Minuten in kaltes Wasser legen. Tomaten waschen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren. Salatblätter waschen und passend zu den Brötchenhälften zerteilen. Die Zwiebeln abtropfen lassen und trockentupfen.

Steaks mit Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Minute auf jeder Seite grillen. Dann nach Belieben noch mal 1 Minute (medium gebraten) bis 3 Minuten (durchgebraten) grillen. Inzwischen den Speck auf dem Grill knusprig braten und die Brötchenhälften kurz anrösten.

Dann die Burger nach Wunsch zusammensetzen: nur mit Salatblatt, Gurken-Würzsauce und Hacksteak zwischen den Brötchenhälften oder üppig zusätzlich mit Speck unter dem Steak, Tomaten, Zwiebeln, Käse sowie Ketchup. Sofort genießen.

TIPP: Bereiten Sie die Hacksteaks aus so frisch gehacktem Fleisch wie möglich zu. Nehmen Sie sie erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank - Hackfleisch verdirbt in der Hitze schnell. Butter in der Mitte macht Hacksteaks saftig, durch Salzen erst kurz vor dem Garen wird ihnen kein Wasser entzogen. Außer der Würzsauce sollten die Zutaten zum Belegen nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen, da der Burger dann schnell kalt wird.

Mengenangabe: 8 Burger

3.7 Schweinenacken in Bier mariniert

100 ml Dunkles Lager (Bier)	2 Salatherzen
4 Stk. Schweinenacken à 160 g	1 klein. Kopfsalat
8 EL Rapsöl	1/2 Köpfe Eisbergsalat
Gewürze	Gewürze
1 TL Senf	1 EL Senf
4 EL Essig	2 EL Rapsöl
1 Bd. Schnittlauch	1 EL Honig
6 Stk. kleine Tomaten	1 Knoblauchzehe

Aus Bier, zerdrückter Knoblauchzehe, Honig, 2 EL Öl, Senf und Pfeffer eine Marinade anrühren. Das Fleisch über Nacht darin einlegen. Im Anschluss etwas abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 4 Minuten von jeder Seite garen. Mit Salz würzen. Salate putzen, waschen und wieder trockenschleudern. Tomaten waschen, putzen und grob in Würfel schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach das Öl (8 EL) zufügen. Salat mischen und mit dem Dressing anmachen. Schnittlauch kleinschneiden und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

3.8 Spareribs mit Sprossensalat

4 EL Honig	1 Alu-Grillpfanne
4 EL Sojasauce	<i>Für den Salat:</i>
1 Msp. Cayennepfeffer	250 g Sojabohnensprossen
1 TL Senfpulver	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1.5 kg Schälrippchen (ersatzweise 1 kg dicke Rippe, in Portionen geteilt)	1 Paprikaschote mittelgroße rote

4 EL Essig
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise(n) Zucker
6 EL Öl
0.5 Kopf Eisbergsalat

1. Den Honig mit der Sojasauce und dem Cayennepfeffer verrühren. Das Senfpulver mit einem El. kaltem Wasser glattrühren und unter die Marinade mischen. Die Rippchen mit der Marinade bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Salat in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Sprossen hineingeben und etwa 1 Minute blanchieren, dann in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die Sprossen in einem Sieb gut abtropfen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne das dunkle Grün in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, vom Stielansatz, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker verrühren. Das Öl nach und nach darunter-schlagen. Die Sprossen, die Zwiebeln und die Paprikawürfel in die Marinade geben.
5. Kurz vor dem Servieren den Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schwenken. Den Eisbergsalat in einer flachen Schüssel ausbreiten und den Sprossensalat darauf anrichten.
6. Die Rippchen aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die restliche Marinade beiseite stellen. Die Rippchen in eine Alu-Grillpfanne legen und 15 - 20 Minuten (dicke Rippen 30 - 35 Minuten) grillen. Dabei häufig mit der Marinade bestreichen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Marinierzeit 240 Minuten
Zubereitungszeit 50 Minuten
3200 kJ

3.9 Sukiyaki

500 g mageres Rindfleisch
100 g Glasnudeln
1 Dos. Bambus-Schößlinge
(Abtropfgewicht etwa 200 g)
5 Frühlingszwiebeln
1 Gemüsezwiebel

200 g Champignons
1/2 Eisbergsalat
4 EL Öl
2 EL dunkle Sojasoße
2 EL Zucker
2 EL Reiswein

Fleisch anfrieren lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Glasnudeln nach Anweisung garen. Bambus-Schößlinge in dünne Streifen, Zwiebeln in kleine Würfel und Champignons in Scheiben schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin anbraten, Sojasoße und Zucker hinzufügen und karamelisieren lassen. Gemüse und Nudeln dazugeben, Wein angießen und 5 Minuten dünsten. Beilage: Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.10 Vietnamesisches Hackbällchen-Fondue

1 Knoblauchzehe
 500 g gemischtes Hackfleisch
 2 Frühlingszwiebeln
 1 TL fein geriebener Ingwer
 Salz
 Pfeffer
 1 EL Öl
 4 EL gehackte Petersilie
 250 g Eisbergsalat
 100 g Sojasprossen
 200 g Rettich
 200 g Salatgurke
 200 g Mohren
 750 ml Erdnussöl

Erdnuss-Dip:

1 Knoblauchzehe
 100 g Erdnusscreme (Asia-Laden)
 1 TL Sambal Oelek
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Sojasoße
 250 ml Kokosmilch (Dose)
 Salz
 Pfeffer

Zitronen-Fischsoße:

2 EL Zitronensaft
 50 ml Fischsoße [Asia-Laden)
 1 TL Zucker
 2 EL geraspelte Möhre

Knoblauch schälen, durch die Presse zum Hackfleisch drücken. Frühlingszwiebeln putzen, sehr fein hacken. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie unter das Fleisch kneten. Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen und kühl stellen.

Salat putzen, waschen und in Stücke teilen. Die Sojasprossen 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Rettich und Gurke putzen und waschen. Mohren schälen, putzen, waschen. Wie Rettich und Gurke in feine Stifte schneiden.

Für den Erdnuss-Dip Knoblauch schälen. Durchgepresst zur Erdnusscreme geben. Mit Sambal Oelek, Zitronensaft, Sojasoße, Kokosmilch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronen-Fischsoße den Zitronensaft mit Fischsoße, 50 ml Wasser, Zucker und Mohren verrühren.

Soße und Dip in Schälchen geben. Das Gemüse auf einer Platte anrichten. Das Erdnussöl in einem Fonduetopf auf dem Herd erhitzen, anschließend auf den Rechaud stellen. Die Hackbällchen darin ca. 2-3 Min. garen, mit Gemüse und Soßen genießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 640 kcal; E 35 g, F 43 g, KH 17 g

4 Geflügelgerichte

4.1 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio

4 Scheib. Sesambrot	1 Knoblauchzehe
1 Prise Majoran	250 g Zucchini
1 Kopf Eisbergsalat	4 EL Beerenkonfitüre
2 Orangen	etwas Rapsöl
2 Gänsebrüste	Pfeffer
1 TL Senf	Salz
etwas Butterschmalz zum Braten	60 g Butter

Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 170 °C ca. 50-60 Minuten garen. Majoran in das Rapsöl einrühren und kurz vor Ende der Garzeit die Gänsebrüste damit bestreichen. Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach dem Garen die Gänsebrüste auslösen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, sehr klein würfeln und mit dem Knoblauch in Butterschmalz kurz anbraten. Mit dem Senf und der Konfitüre vermengen. Die Brotscheiben mit je 15 g Butter bestreichen und den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Die Salatstreifen auf dem Brot verteilen. Die Gänsebrustscheiben und die Orangenscheiben im Wechsel dachziegelartig auf dem Brot anrichten. Mit Hilfe eines Löffels die Brote mit der Konfitüremasse dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

4.2 Gyros-Ecken mit Pute

200 g Putenschnitzel	8 Oliven (ohne Stein)
2 EL Öl	1/2 Bd. Schnittlauch
1 EL Gyros-Gewürzsalz	100 g Schmand oder saure Sahne
1/4 Kopf Eisbergsalat	Salz, weißer Pfeffer
2 mittelgroße Tomaten	1 klein. Fladenbrot (250 g; z. B. mit Sesam)

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl und Gyros-Gewürz verrühren. Mit dem Fleisch mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Oliven ebenfalls in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unter den Schmand rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brot im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten aufbacken.

Eine Pfanne erhitzen. Fleisch in der Marinade unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Brot vierteln und jeweils eine Tasche einschneiden. Brotecken mit Salat, Tomaten, Oliven, Fleisch und Soße füllen. Getränk: Weißwein oder kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 320 kcal / 1340 kJ; E 16 g, F 15 g, KH 27 g

4.3 Würziger Hähnchen-Döner

1 klein. Knoblauchzehe	1 Dos. (212 ml) Maiskörner
150 g Sahne-Joghurt	1 Zwiebel
1-2 EL Zitronensaft	400 g Hähnchenfilet
Salz	2 EL Öl
Pfeffer	Gyros-Gewürzsalz
Zucker	1 TL getrockneter Oregano
1/4 Eisbergsalat	1 rundes Fladenbrot
100 g Kirschtomaten	

Knoblauch schälen. Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch hineinpressen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles mischen. Zwiebel schälen. Filet waschen, trocken tupfen und beides in Streifen schneiden.

Fleisch im heißen Öl rundherum anbraten, herausnehmen. Zwiebel im heißen Bratfett andünsten. Fleisch zugeben. Mit Gyros-Gewürz und Oregano würzen.

Brot vierteln und je eine Tasche hineinschneiden. Mit Salatmischung, Fleisch und Joghurts-
oße füllen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 360 kcal; E 29 g, F 11 g, KH 34 g

5 Kartoffel-, Gemüsegerichte

5.1 Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei

400 g Schweinefleisch	1 gelbe Paprika
1 EL Weinessig	1 klein. Zucchini
3 EL Sojasoße	100 g Kaiserschoten
1 TL Brauner Zucker	150 g braune Champignons
1 TL Curry	150 g Eisbergsalat
200 g Nudeln	5 EL Rapsöl
1 Prise Salz	8 frische Eier, Größe S
3 Stangen Lauchzwiebel	1 Bd. Schnittlauch

Schweinefilet in dünne Streifen schneiden. Essig, Sojasoße, Zucker und Curry verrühren. Mit den Fleischstreifen mischen und sie 20 Minuten marinieren. Nudeln in Salzwasser garen und abgießen. Geputzte Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Geputzte Paprika und Zucchini in feine Scheiben schneiden. Kaiserschoten halbieren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Eisbergsalat in Streifen schneiden. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen mit der Marinade darin unter Rühren anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Nochmals 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben. Lauchzwiebeln, Paprika und Zucchini anbraten, aus der Pfanne nehmen. 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben und die Champignons braten. Fleischstreifen und Gemüse zurück in die Pfanne zu den Champignons geben. Nudeln und Eisbergsalat zugeben und alles mischen. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin 8 Spiegeleier braten, salzen und mit Schnittlauch bestreuen. Zu jeder Portion Pfannengemüse jeweils 2 Spiegeleier servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 589 kcal / 2466 kJ

5.2 Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube

Für die Kartoffeln

6 groß. festkochende Kartoffeln
150 g Gorgonzola
300 g Kräuter-Frischkäse
2 Eigelb
1 Pkg. TK-Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Für den Salat

3 EL Weinessig
3 EL Brühe
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 klein. Radicchio
1 klein. Eisbergsalat
Kräuter zum Garnieren

Die Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 30 Min. kochen. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse, Eigelben sowie Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salate putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und abrausen.

Kartoffeln abgießen, abschrecken und längs halbieren. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln mit einem kleinen Löffel aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Das Kartoffelinnere zerdrücken und unter die Käsecreme rühren. In die Kartoffeln füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, ca. 15 Min. backen. Mit Salat anrichten. Mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

Garen ca. 55 Min.

pro Pers. ca.: 765 kcal; E 23 g, F 54 g, KH 43 g

5.3 Salat-Wraps mit Tofu-Füllung

2 Zwiebeln	1/2 Zitrone, Saft von
1 Kohlrabi	1 TL Estragonblättchen
1/2 rote Chilischote	Sojasoße
125 g Tofu	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	4 Blätter Eisbergsalat
Salz, Pfeffer	

Die Zwiebeln abziehen, Kohlrabi schälen. Beides würfeln. Chilischote entkernen, abrausen und hacken.

Tofu würfeln und in einer Pfanne im Olivenöl rundum anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Kohlrabi und Chilischote ca. 5 Min. im Bratfett garen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Estragon, Sojasoße und Honig würzen. Den Tofu untermischen.

Die Salatblätter abrausen und trocken schütteln. Je 2 Salatblätter zur Hälfte übereinanderlegen. Dann das Tofu-Gemüse in die Mitte geben und die Salatblätter fest aufrollen. Die Wraps, in eine Serviette gewickelt, warm servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Garen ca. 5 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 230 kcal; E 12 g, F 16 g, KH 9 g

5.4 Wraps mit Feta & Salat

250 g Möhren	425 g)
1 klein. Eisbergsalat	200 g Joghurt-Dressing (Flasche)
1/2 Bd. Schnittlauch	weißer Pfeffer
200 g Feta- od. Schafskäse	Holzspießchen
10 Weizen-Tortillas (z. B. mit Kräutern; ca.	evtl. Papierservietten (nicht farbig!)

Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Feta zerbröckeln oder fein würfeln. Jeweils 2 Tortillas zur Hälfte überlappend aufeinander legen und dünn mit dem Joghurt-Dressing bestreichen. Salat, Möhrenraspel, Schnittlauch und Feta darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Fladen fest aufrollen und mit Holzspießchen fest stecken. Schräg halbieren und die Hälften evtl. am unteren Ende in Servietten wickeln. Rest Dressing extra reichen. Dazu passen Oliven. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 10 Stück:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Stück ca.: 180 kcal / 750 kJ; E 7 g, F 7 g, KH 21 g

6 Mehlspeisen, Nudeln

6.1 Chili-Nudelsalat mit Feta

500 g kurze Nudeln	2 Fl. (500 g) Chilisauce
Salz	100 g gesalzene Erdnüsse
1 Dos. (850 ml) Kidneybohnen	1 klein. Eisbergsalat
1 Zwiebel	250 g Fetakäse
6-8 EL Essig	Cayennepfeffer
6-8 EL Öl	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Bohnen abspülen, abtropfen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Essig, Öl und 1 Prise Salz verrühren. Chilisoße und ca. 100 ml Wasser unterrühren.

Nudeln abtropfen lassen. Mit Bohnen und Marinade mischen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Nüsse grob hacken. Salat putzen, waschen und klein schneiden. Feta zerbröckeln. Alles unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Mengenangabe: 8-10 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Marinierzeit mind. 1 Std.

pro Portion ca.: 450 kcal; E 18 g, F 16 g, KH 55 g

6.2 Nudel-Salat mit Fleischwurst

400 g Nudeln (z. B. Penne)	2-3 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	3-4 EL Essig
2-3 Möhren (ca. 250 g)	1/2 TL klare Brühe (Instant)
100 g Champignons	1 Prise Zucker
1/4-1/2 Kopf Eisbergsalat	8 Oliven (z. B. schwarze)
2-3 Lauchzwiebeln	Petersilie zum Garnieren
200 g Fleischwurst	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhren fein würfeln. Pilze in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Fleischwurst aus der Haut lösen und in Stifte schneiden.

Öl erhitzen. Pilze darin anbraten. Lauchzwiebeln und Möhren kurz mit andünsten. Mit 1/8 l Wasser und Essig ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nudeln, Salat, Wurst und Oliven mit der Möhren-Zwiebel-Marinade mischen und kurz ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 0 kcal / 2560 kJ; E 21 g, F 23 g, KH 75 g

6.3 Pfannkuchen mit Champignonfüllung

200 g Vollkornmehl	2 EL Sahne
2 Eigelb	1 Ecke Schmelzkäse (40% F. i. Tr.)
Salz	Pfeffer
500 ml Milch	1 Msp gerebelter Majoran
2 Eiweiß	2 TL heller Soßenbinder
500 g Champignons	50 g Eisbergsalat
100 g Butterschmalz	

Mehl, Eigelbe, 1 Prise Salz und Milch verrühren. 15 Min. ruhen lassen. Das Eiweiß kühl stellen.

Pilze putzen, abreiben, in Scheiben schneiden. In 30 g Butterschmalz anbraten. Sahne zugeben und den Käse darin schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Soßenbinder unterrühren und aufkochen lassen.

Eiweiß steif schlagen, unter den Teig heben. Übriges Butterschmalz erhitzen, portionsweise Pfannkuchen ausbacken, warm stellen.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und klein schneiden. Unter die Champignons heben. Die Pfannkuchen damit füllen und sofort servieren. Evtl. mit frischem Majoran garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Ruhen ca. 15 Min.

pro Person: 380 kcal; E 18 g, F 11 g, KH 39 g

6.4 Schinken-Gemüsewraps

Salz, Pfeffer	2 rote Paprikaschoten
4 Stangen Koriander	3 Karotten
8 cl Milch	1 Kopf Eisbergsalat
100 g Ziegenfrischkäse	250 g gekochten Schinken

3 EL Keimöl	3 Eier
Mineralwasser	100 g Weizenmehl
Salz, Pfeffer	200 g Maismehl

Vorbereitung: Aus Maismehl, Weizenmehl, Eiern, Salz, Pfeffer und Wasser einen halbflüssigen Teig rühren. In einer kleinen beschichteten Pfanne kleine dünne Wraps ausbacken. Eisbergsalat putzen, waschen, grob zerteilen, Karotten schälen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus rausnehmen und ebenfalls in Streifen schneiden. Koriander zupfen.

Zubereitung: Eisbergsalat, Karotten und Paprika vermengen. Ziegenkäse mit Milch glattrühren und unter den Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Gemüsemischung auf Wraps verteilen, gekochten Schinken auflegen, zusammenrollen und schräg durchschneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

6.5 Tacos mit Putenfleisch

8 Tacoschalen	300 g Putenschnitzel
<i>Für die Füllung</i>	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Fleischtomaten	etwas Salz
1 groß. Zwiebel	1 Msp. Cayennepfeffer
4 Blätter Eisbergsalat	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe	4 EL Tacosauce (Fertigprodukt)
1 klein. rote Chilischote	100 g saure Sahne
200 g Maiskörner	100 g geriebener Gouda

Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, enthäuten, würfeln. Zwiebel fein hacken. Salatblätter in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen, trockentupfen und längs halbieren. Sie gründlich entkernen und fein würfeln. Die Maiskörner abtropfen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauch-, Chili- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Putenstreifen hinzufügen, von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Die Tacoschalen auf ein Backblech legen und für etwa 4 Minuten im Ofen erwärmen. Sie herausnehmen und mit dem angeschwitzten Gemüse, Salatstreifen, Tomatenwürfeln, Maiskörnern und Fleisch füllen.

Die Putenfüllung zuerst mit der Tacosauce und dann mit der sauren Sahne überziehen, abschließend den Käse darüber streuen. Die gefüllten Tacos sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

6.6 Tostadas mit Hackfleisch

100 g Maismehl (Reformhaus)	1 TL Chiligewürz
Salz	1/2 Eisbergsalat
4 EL Öl	1 grüne Paprikaschote
50 g Mehl	150 g Tomaten
1 Msp. Backpulver	2 EL Öl zum Ausbacken
1 Zwiebel	4 EL Maiskörner (Dose)
2 Knoblauchzehen	4 EL Chilisoße (Fertigprodukt)
400 g Rinderhackfleisch	200 g Sauerrahm

Maismehl, Salz, 2 EL Öl, 125 ml heißes Wasser verrühren, 10 Min. quellen lassen. Mit Mehl, Backpulver verkneten. Teig in 4 Stücke teilen, zu Tortillas von 0 18 cm ausrollen. Pro Seite 1-2 Min. in einer mit Öl bestrichenen Pfanne backen, beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch pellen, hacken, in 2 EL Öl dünsten. Hack zufügen, würzen, 200 ml Wasser angießen und ca. 15 Min. garen.

Salat abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen. Paprika, Tomaten waschen, putzen in Streifen bzw. Würfel schneiden. Tortillas in je 1/2 EL Öl 2-3 Min. knusprig braten, in tiefem Teller zu Tostadas formen. Hack auf Salat-Tomaten-Paprika-Bett in den Tostadas anrichten. Mit Mais, Chilisoße, Sauerrahm garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Ruhen ca. 10 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Pers: 550 kcal; E 28 g, F 31 g, KH 39 g

6.7 Wraps gefüllt mit Camembert

Salz, Pfeffer und Muskat	1/2 EL Thymian
80 g Eisbergsalat	80 g Paprika (rot, gelb)
1 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe
180 g Camembert	60 g Zwiebeln rot
230 g Frischkäse	40 g Blattspinat
80 g Frühlingszwiebelgrün	2 Eier
1/2 EL Petersilie	200 ml Milch
1 EL Schnittlauch	150 g Mehl

Thymian abzupfen, Schnittlauch, Petersilie säubern und fein schneiden. Mehl, Milch, Eier glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Kräuter mit einrühren. Blattspinat

waschen, Stiele abzupfen, Blätter in grobe Streifen schneiden. Paprika entkernen, säubern, Zwiebel schälen und ebenfalls beides in Streifen schneiden. Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebelgrün in schräge Röllchen schneiden, Eisbergsalat in Streifen schneiden. Camembert in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Blattspinat, Paprika, Zwiebeln, Grün von Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Eisbergsalat mit Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wrappfanne erhitzen, Rapsöl dazu, Teigmasse dünn einlaufen lassen, beidseitig goldgelb backen (ca. 8 Stück). Wraps auflegen und mit Frischkäse bestreichen, Gemüse darauf verteilen, Camembertscheiben auflegen, einrollen, schräg halbieren. Die Wraps auf Platte anrichten und mit Blattpetersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7 Salate

7.1 Avocadosalat

2 reife Avocados	3 EL Weißweinessig
150 g Eisbergsalat	Pfeffer
1 rote Paprikaschote	Salz
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Öl

Eisbergsalat in Streifen schneiden, auf Salattellern anrichten. Aus Essig, Pfeffer, Salz und Öl eine Marinade rühren. Avocados schälen, in Spalten schneiden, auf den Salat legen, mit der Marinade begießen. Paprikaschoten sehr fein würfeln, über den Salat streuen.

16 g Eiweiß, 129 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 5625 kJ, 1344 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

7.2 Avocadosalat

1 reife Avocado	3 EL Zitronensaft
2 EL Zitronensaft	3 EL Öl
1/4 Kopf Eisbergsalat	Pfeffer
1 rote Zwiebel	Salz
<i>Salatsauce</i>	<i>Sonstiges</i>
1/2 EL grobkörniger Senf	2 EL Hüttenkäse
1/2 TL Honig oder Zucker	

Avocado schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gewaschenen Eisbergsalat in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Salatsauce verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten geben. Auf Tellern anrichten, jeweils auf die Mitte etwas Hüttenkäse geben. 12 g Eiweiß, 86 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 3862 kJ, 922 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.3 Bierknacker-Salat

5 dünne Räucherendchen (z.B. Bierknacker)	Salz
1 klein. Eisbergsalat	etwas Zucker
1 Bd. Frühlingszwiebeln	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 rote Zwiebeln	60 ml Sonnenblumenöl
1 Bd. Radieschen	2 Laugenbrezeln
50 ml Weinessig	

5 dünne Räucherendchen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. 1 kl. Eisbergsalat putzen, waschen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Zu den Wurstscheiben geben. 1 Bd. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 2 rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 Bd. Radieschen putzen, waschen, vierteln und mit den Zwiebeln zum Salat geben.

Für die Marinade: 50 ml Weinessig mit Salz, etwas Zucker und frisch gem. schw. Pfeffer verrühren. 60 ml Sonnenblumenöl unterschlagen und die Marinade mit den Salatzutaten vermengen.

2 Laugenbrezeln kurz vor dem Servieren in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und unter den Salat heben.

7.4 Blattsalat mit Frischkäsebällchen

600 g Doppelrahmfrischkäse	100 ml Olivenöl
2 Bd. Radieschen	1 Eisbergsalat
Salz, Pfeffer	1 Kopf Radicchio
5 EL Rotweinessig	125 g Rucola

Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Unter den Frischkäse heben, mit Salz und Pfeffer würzen, kühlen.

Salz und Pfeffer mit Essig verrühren. Das Öl in dünnem Strahl mit einem Schneebesen unterschlagen. Eisbergsalat sowie Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Rucola putzen, von den harten Stielen befreien, waschen und trockenschütteln oder -schleudern.

Die Salate in eine Schüssel geben, evtl. mit 2 EL Schnittlauchröllchen mischen. Anschließend mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Frischkäse mit einem Eisportionierer oder 2 Löffeln zu Kugeln formen und auf den Salat setzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 10 g, F 36 g, KH 5 g

7.5 Blattsalat mit paniertem Schafskäse und Lavendel

1 klein. Eisbergsalat	2 TL Honig
100 g Rauke	2 EL Balsamico
einige Blätter Eichblattsalat	4 EL Olivenöl
1 Ei	Salz
6 EL Semmelbrösel	frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Haselnüsse, fein gehackt	<i>zur Deko:</i>
300 g Schafskäse	entweder Honigwaben oder Brunnenkresse-
1 EL getrocknete Kräuter der Provence	Blüten
1-2 TL getrocknete Lavendelblüten	

Den Eisbergsalat zerpfücken. Den Salat vorsichtig waschen und trocken schleudern. Salat auf Portionstellern anrichten. Das Ei verquirlen. Semmelbrösel und Haselnüsse vermischen. Den Schafskäse trocken tupfen, in 1,5 x 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Erst in verquirltem Ei wenden, dann in der Bröselmischung wälzen. Käsewürfel in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Kräuter der Provence und Lavendelblüten mischen. Honig und Essig sämig rühren und das Öl nach und nach untermischen. Kräutermischung einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Salat träufeln und mit Käsewürfeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.6 Bohnen-Paprika-Salat

2 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen	6 EL Weißwein-Essig
1 groß. Gemüsezwiebel	4-5 EL Öl
3 rote und	Salz
3 gelbe Paprikaschoten	1 TL Zucker
2 grüne Paprikaschoten	einige Spritzer Tabasco
6-8 EL Tomatenketchup	1/2 Kopf Eisbergsalat
1 EL mittelscharfer Senf	

1. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

2. Für die Salatsoße Ketchup, Senf, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Zucker und Tabasco würzen. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unterheben. Salat nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 6 g, F 5 g, KH 14 g

7.7 Bohnensalat mit Salami

300 g grüne Bohnen	100 g Salami in Scheiben
Salz	1 Knoblauchzehe
2 rote Zwiebeln	3 EL Essig
1 klein. Eisbergsalat	1/2 TL süßer Senf
1 Glas weiße Bohnen (ca. 255 g Abtropfge- wicht)	Pfeffer
80 g schwarze Oliven	1 EL gehackte Petersilie
	3 EL Öl

Grüne Bohnen abbrausen, putzen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, in dünne Spalten schneiden. Blätter vom Salat lösen, abbrausen, trockenschütteln, putzen und in feine Streifen schneiden. Die weißen Bohnen abtropfen lassen.

Alle vorbereiteten Zutaten behutsam mischen. Den Salat auf 4 Teller verteilen und die Salamischeiben dekorativ darauf anrichten.

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Essig, 3 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie und Öl zu einer Marinade verrühren. Über den Bohnensalat träufeln und servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 290 kcal; E 10 g, F 23 g, KH 10 g

7.8 Brokkoli-Spargel-Salat

500 g Stangenspargel	1/2 Handvoll Kerbel
Salz	1/2 Bd. glatte Petersilie
Zucker	150 g saure Sahne
500 g Brokkoli	Zitronensaft
1 klein. Eisbergsalat	weißer Pfeffer aus der Mühle
125 g Holland-Mai-Gouda	1/2 Kästchen Kresse

Spargel waschen, schälen und die Enden 1 cm breit abschneiden. Die Stangen in knapp 5 cm lange Stücke schneiden und in mit Salz und etwas Zucker gewürztem Wasser in etwa 15 Minuten bissfest kochen. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Spargel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen. Brokkoliröschen darin etwa 6 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen, den Käse in feine Stifte schneiden. Kerbel und Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken.

Für das Dressing saure Sahne glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten und Dressing vermischen und auf 4 Teller verteilen. Kresse abspülen und

trockenschütteln. Blättchen abschneiden und den Salat damit garnieren.

7.9 Bunte Salat-Bar

4 Eier (Gr. M)	etwas Zucker
300 g Magerjoghurt	6-8 EL Olivenöl
150 g leichte Salatcreme	1-2 TL Senfkörner, evtl.
1-2 Knoblauchzehen	1-2 Dos. (425 ml) Mais
Salz, schwarzer Pfeffer	250 g Kirschtomaten
1/2 Bd. Petersilie	1 groß. Eisbergsalat
1/2 Bd. Kerbel	75 g paprikagefüllte Oliven
1 Gemüsezwiebel	1 Dos. (200 g) Thunfisch-Filetstücke im eigenen Saft
8 EL Weißwein-Essig, ca.	200 g gekochter Schinken in Scheiben
2-3 EL körniger Senf	

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Joghurt und Salatcreme verrühren. Knoblauch schälen und in die Joghurtsoße drücken, würzen. Kräuter waschen, hacken. Zwiebel schälen. Ein Viertel fein hacken, Rest in grobe Würfel schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Gehackte Zwiebel, evtl. Senfkörner und Kräuter unterheben.

Mais abtropfen. Tomaten waschen, vierteln. Salat putzen, waschen, fein schneiden. Vorbereitete Zutaten, Zwiebelwürfel und Oliven mischen.

Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Schinken in Streifen schneiden. Eier würfeln. Alle Zutaten und die Soßen getrennt zum Salat reichen. Getränk: Weißwein oder Bier.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca.: 300 kcal / 1260 kJ; E 17 g, F 194 g, KH 14 g

7.10 Bunte Salatplane mit Beilagen

3-4 EL Sonnenblumenkerne	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen
150 g Frühstücksspeck	1 Römersalat
6 Scheib. Toastbrot	1 groß. Eisbergsalat
2 Knoblauchzehen	1 Radicchio-Salat
2 EL Butter/Margarine	500 g Möhren
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

Speck in der Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier auskühlen lassen. In Stückchen bröckeln.

Brot kleinwürfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Fett in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Brotwürfel zufügen und goldbraun braten. Die Knoblauch-Croûtons auskühlen lassen.

Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Eisbergsalat und Radicchio viertem, Strunk herausschneiden. Blattsalate in grobe Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und grob raspeln.

Blattsalate, geraspelte Möhren, Bohnen und Mais anrichten. Kerne, Speckstückchen und geröstete Brotwürfel in Schälchen füllen und dazu stellen.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 9 g, F 12 g, KH 18 g

7.11 Bunter Gemüsesalat mit Kasseler

1 Kohlrabi	1 Prise Zucker
1 klein. Romanesco	4 EL Öl
Salz	1 Zitrone, Saft von
4 Möhren	1 EL gehackte gemischte Kräuter
1 Zwiebel	(z. B. Petersilie, Minze, Basilikum)
1 Eigelb	1 Eisbergsalat
Pfeffer	100 g Kasseler in dünnen Scheiben

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden. Romanesco abbrausen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Während der letzten 2 Min. den Kohlrabi dazugeben. Das Gemüse abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

Möhren waschen, schälen, raspeln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Eigelb mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach in dünnem Strahl das Öl darunter schlagen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die gehackte Zwiebel unterziehen. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Mit der Salatsoße und den Kräutern mischen. Etwa 20 Min. ziehen lassen. Den Eisbergsalat putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen oder trocken-schleudern. Die Blätter mundgerecht zerteilen.

Gemüse und Eisbergsalat mischen, dann mit dem Kasseler auf 4 Tellern anrichten.

Tipp: Wer kein rohes Eigelb verwenden möchte, kann ein hart gekochtes Ei fein hacken und unter die Salatsoße rühren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Marinieren ca. 20 Min.

pro Person: 220 kcal; E 8 g, F 17 g, KH 8 g

7.12 Bunter Salat mit Hähnchenbrust

1 Salatgurke	100 g geschälte Mandeln
200 g Kirschtomaten	75 ml kaltgepresstes Rapsöl
1 Eisbergsalat	Salz, Pfeffer
30 g Schnittkäse	4 EL Kräuter-Essig
1 Bd. Schnittlauch	200 g Hähnchenbrustfilet
1 Bd. glatte Petersilie	1 EL Butter

Salatgurke schälen, in Scheiben schneiden. Tomaten abbrausen, putzen und halbieren. Blätter des Eisbergsalats vom Strunk lösen, putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Schnittkäse fein reiben. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Petersilienblättchen abzupfen, die Hälfte davon zum Garnieren beiseite stellen. Den Rest wie den Schnittlauch grob hacken. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. 2 EL davon beiseite stellen. Übrige Mandeln mit Kräutern sowie Rapsöl im Mixerfein pürieren. Den Käse unterrühren. Die Kräutersoße mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Vorbereitete Salatzutaten und Soße gut mischen, durchziehen lassen. Hähnchen abbrausen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, das Fleisch darin goldbraun braten. Salzen, pfeffern und unter den Salat mischen. Nochmal würzen. Alles anrichten, mit restlicher Petersilie und übrigen Mandeln garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 430 kcal; E 20 g, F 36 g, KH 5 g

7.13 Bunter Salat mit Karottensalat, Nüssen und Geflügelstreifen

1 EL Senf	3 EL Haselnussblättchen
3 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer
1 groß. Eisbergsalat	2 Hähnchenbrustfilets
1 Dos. Maiskörner (425g)	8 EL Feines Rapsöl
1 Glas Karottensalat (Abtropfgewicht 110g)	

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf anbraten, dann noch weitere 12 bis 15 Minuten garen. Fleisch etwas abkühlen lassen, salzen, pfeffern und in mundgerechte Stücke schneiden. Haselnussblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und sofort auf einen Teller geben, damit sie nicht nachbräunen. Karottensalat und Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Eisbergsalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Alle Salatzutaten mit der Hähnchenbrust vermengen. Essig mit Salz, Pfeffer und Senf gut verrühren. Dann die restlichen 6 EL Öl langsam zugießen und mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Die Marinade erst kurz vor dem Servieren über den Salat gießen und vermischen.

Mengenangabe: 10

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.14 Bunter Salat mit Pfannkuchen

Für die Pfannkuchen

250 g Mehl

4 Eier

Salz

250 ml Milch

10 EL Öl

Füllung

700 g Ananasstücke(Dose), ca.

700 g Hähnchenbrustfilet

Pfeffer

4 EL Sojasoße

4 EL Obstessig

1 Prise Zucker

1 Salatgurke (ca. 800 g)

1 Eisbergsalat

100 g geröstete, gesalzene Cashewkerne

Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Salz, Milch, 6 EL Wasser verquirlen. Langsam unter das Mehl rühren. Alles zu einem dickflüssigen, glatten Teig verrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl einstreichen, erhitzen. Darin aus dem Teig Pfannkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Pfanne ab und zu mit Öl einstreichen.

Ananas abtropfen lassen, 6 EL Saft auffangen. Fleisch abrausen, abtupfen, in Streifen schneiden. In 2 EL Öl goldbraun braten, salzen, pfeffern, abkühlen lassen. Ananassaft, Sojasoße, Essig in der Pfanne aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, restlichem Öl verrühren, abschmecken.

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. Salat putzen, achteln, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Salat, Gurke, Ananasstücke und die Essigmischung in eine Schüssel geben. Pfannkuchen aufrollen, in Scheiben schneiden, die Cashewkerne hacken, beides vorsichtig unter den Salat mischen. Nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 435 kcal; E 33 g, F 11 g, KH 48 g

7.15 Bunter Salat mit Sprossen

1 Eisbergsalat

1/2 Bd. Radieschen

50 g Sprossen

2 Btl. Knorr Salatkrönung Bärlauch-Schalotte

6 EL Orangensaft

2 EL Sonnenblumenöl

2 hart gekochte Eier

120 g geräucherte Putenbrust in Scheiben

1 Btl. Knorr Salatkrönung Croutinos mit Sonnenblumenkernen

Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Die Salatkrönung Bärlauch-Schalotte mit Orangensaft und Sonnenblumenöl verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Salatsoße beträufeln, gut vermengen. Die hart gekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die Putenbrust zu kleinen Rosetten formen und mit den Eiern zum Salat geben. Mit den Croutinos und Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Salat eventuell mit Kresseblüten bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 265 kcal; E 12 g, F 21 g, KH 7 g

7.16 Caesar's Salad

Salat

2 dicke Scheiben Weißbrot, ohne Rinde
2 Knoblauchzehen
Sonnenblumenöl
1 Kopf Eisbergsalat
50 g Parmesankäse, gehobelt

Sauce

2 hart gekochte Eier
2 EL Olivenöl
2 TL Senf
2 TL Worcestershiresauce
2 EL Limonensaft, frisch gepresst
Pfeffer aus der Mühle

Brot in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Knoblauchzehe hineingeben. Die Brotwürfel darin wenden, die Knoblauchzehe entfernen.

Backofen auf 190°C vorheizen. Die Brotwürfel auf Alufolie oder Backpapier geben und ca. 10-12 Minuten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

Die Innenseite einer Salatschüssel mit der anderen Knoblauchzehe einreiben.

Salat in mundgerechte Stücke zerpfücken und in die Schüssel geben.

Das Eigelb mit dem Olivenöl, den Senf der Worcestershiresauce, dem Limettensaft und dem Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab verrühren. Über den Salat geben und gut mischen. Den Salat in Portionsschalen verteilen, den gehobelten Parmesan und die Brotwürfel darübergeben.

Sofort servieren.

Geschichte dazu: Am amerikanischen Unabhängigkeitstag 1924 wurde dieser Salat von dem Restaurantbesitzer Caesar Cardini in Tijuana kreiert. Ein Meisterstück der neuen amerikanischen Küche. Jedoch im Restaurantgewerbe heutzutage bis zur Unkenntlichkeit verunstaltet, mit dicker, fetter Majonäse und sonstigen Fertigprodukten wird er dem Gast serviert. Probiert mal das Original, ein erfrischender Salat mit festem, krossen Biss.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.17 Champignon-Eisberg-Salat

1/2 Kopf Eisbergsalat	1 TL Zucker
150 g frische Champignons	1/2 TL Sojasauce
3-4 EL Sherry- oder Weinessig	Pfeffer
1/2 B. Creme fraîche (100 g)	1 Bd. Schnittlauch
Salz	

Eisberg putzen, zerteilen, waschen, gut abtropfen lassen. Aus Essig, Creme fraîche und Gewürzen eine Salatsauce rühren. Champignons putzen, waschen, kurz durch Mehlwasser ziehen, damit sie nicht dunkel werden, in feine Scheiben schneiden, sofort mit der Salatsauce mischen, danach Eisbergsalat unterheben und mit Schnittlauchröllchen bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.18 Champignon-Salat mit Speck

1 klein. Zwiebel	1 Prise Zucker
1 klein. Knoblauchzehe	1/4 Kopf Eisbergsalat
2 EL Öl	200 g Champignons
4 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)	evtl. bunter Pfeffer und Basilikum zum Garnieren
2-3 EL Weißwein-Essig	
Salz, weißer Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fern hacken bzw. Knoblauch durch eine Presse drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speckscheiben darin von beiden Seiten knusprig auslassen und herausnehmen.

Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig andünsten. Mit 4-5 EL Wasser und Essig unter Rühren ablöschen, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. In kleine Stücke schneiden oder zupfen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Salat, Champignons und Speck anrichten. Die Marinade darüberträufeln. Mit buntem Pfeffer bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Dazu passt Baguette. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion: 130 kcal / 540 kJ; E 3 g, F 12 g, KH 1 g

7.19 Chilinudelsalat mit Erdnüssen & Feta

500 g kurze Nudeln	1 Flasche (250 ml) Hot-Chili-Soße
Salz	100 g gesalzene Erdnüsse
1 Dos. (850 ml) Kidneybohnen	1 Eisbergsalat
1 Zwiebel	250 g Feta
8 EL Essig	Cayennepfeffer
6 EL Öl	

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig, Öl und 1 Prise Salz verrühren. Chilisoße und ca. 5 EL Wasser unterrühren. Nudeln abtropfen lassen und mit Bohnen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Nüsse grob hacken. Salat putzen, waschen und klein schneiden. Feta zerbröckeln. Alles unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 8-10 PERSONEN

Wartezeit mind. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 450 kcal; E 18 g, F 16 g, KH 55 g

7.20 Eier auf mariniertem Salat

2 rote Zwiebeln	40 g Schinkenspeck
150 g Salatgurke	9 frische Eier, hartgekocht
1 Eisbergsalat	1 EL gehackter Schnittlauch
Kresse zum Garnieren	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
frisch gemahlener Pfeffer	3 EL Rotweinessig
1 EL Kapern	5 EL Öl
250 g Champignons in Scheiben	3 Tomaten
1 EL Öl	

Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Geschälte Zwiebeln und Gurke in Streifen bzw. in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln oder sechsteln. Alles mischen, mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Auf einer Platte verteilen. Eier pellen und halbieren oder vierteln. Schinkenspeck in Öl bräunen. Die Champignons und Kapern zufügen und kurz darin schwenken. Mit Pfeffer würzen. Eier auf dem Salat anrichten, darauf Champignons und Kapern verteilen. Mit Kresse garnieren. Dazu kann Bauernbrot gereicht werden.

Mengenangabe: 6 Personen

323 kcal / 351 kJ

7.21 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust

1 Kopf Radicchio	1 EL Zitronenmelisse
1 Kopf Eisbergsalat	Kerbel
Jodsalz, Pfeffer	1 EL Johannisbeeren
1 TL Honig	4 Pflaumen
2 1/2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Rotweinessig	1/4 Fenchel
1 1/2 EL Himbeeressig	1/4 Zucchini
1/16 l Johannisbeersaft	6 Chicoréeblätter
1 1/2 EL Mango-Chutney	120 g Entenbrust

Entenbrust mit Pfeffer würzen, in Rapsöl beidseitig scharf anbraten, im Ofen bei 180 Grad ca. 10 - 12 Minuten auf den Punkt braten, im letzten Moment mit Jodsalz würzen, mit Honig einstreichen, krustig werden lassen - abkühlen und in feine Scheiben schneiden. Radicchio und Fenchel säubern, in grobe Streifen schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel säubern, feinblättrig schneiden. Chicoréeblätter 3 mal schräg durchschneiden. Johannisbeeren und Melisse abzupfen; Pflaumen halbieren, entkernen und Spalten schneiden. Alle Salate, Pflaumen, Johannisbeeren, Melisse in Schüssel locker vermengen. Mango-Chutney, Johannisbeersaft verrühren, Himbeeressig, Rotweinessig, Rapsöl, Jodsalz und Pfeffer gut unterrühren. Die Marinade über den Salat gießen, kurz einziehen lassen. Eisbergsalat auf tiefem Teller als Bett anrichten, darauf die bunte marinierte Salatmischung als Bukett anrichten. Entenbrustscheibchen rundum und obenauf verteilen, mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

7.22 Eisbergsalat

1 TL Kürbiskerne	2 bis 3 El. Weißweinessig
1 TL Sonnenblumenkerne	1 TL Honig
1 klein. Eisbergsalat	Salz
2 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
50 g Goudakäse	1 -2 El. Distelöl
50 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben	

Kerne in der trockenen Pfanne rösten. Salat in Stücke teilen, Zwiebeln in dünne Ringe, Käse in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Speck groß braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, in kleine Stücke brechen. und über den Salat streuen. Essig, Honig, Salz und Pfeffer in das warme Speckfett rühren und anschmecken. Öl dazugeben, gut verrühren, über den Salat gießen, mischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.23 Eisbergsalat mit Avocado & Limonendressing

1/4 TL Kreuzkümmel	lie)
1/4 TL gemahlener Koriander	Salz
1 Limone, Saft von	Chilipulver
1 EL Olivenöl	1/2 Eisbergsalat
100 g Joghurt	2 Tomaten
1/2 TL abger. Schale einer unbehandelten Limone	1 Avocado
	1 Möhre
2 TL gehacktes Koriandergrün (oder Petersilie)	2 Frühlingszwiebeln

Für das Limonendressing Kreuzkümmel und Koriander in einer trockenen Pfanne unter Rühren anrösten. Limonensaft, Öl, Joghurt glatt rühren. Gewürze, Limonenschale und Kräuter unterziehen. Mit Salz und Chilipulver würzig abschmecken.

Eisbergsalat, putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Avocado halbieren, den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch in feine Schnitze teilen. Möhre waschen, putzen, raspeln.

Salatzutaten mischen, Dressing darüber träufeln. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe schneiden und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 170 kcal; E 3 g, F 13 g, KH 6 g

7.24 Eisbergsalat mit Champignons

1 Maiskolben	150 g rosa Champignons
(ersatzweise Mais aus der Dose)	150 g Sahnejoghurt
Salz	1 Limette, Saft von
Zucker	Pfeffer
200 g grüne Bohnen (TK)	1-2 TL Ahornsirup
1 Eisbergsalat	rosa Pfeffer, grob geschrotet

Maiskolben putzen und abbrausen. In leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker 15-20 Min. garen. Abgießen und kalt abschrecken. (Mais aus der Dose abgießen und abtropfen lassen.)

Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Sieb gründlich abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trockenschleudern. Die Champignons putzen, feucht abreiben und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Den Joghurt mit Limetten-saft, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und rosa Pfeffer verrühren. Den

Maiskolben in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig in einer Schüssel mischen und auf 4 Tellern anrichten. Mit der Joghurtsoße beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 130 kcal; E 5 g, F 5 g, KH 15 g

7.25 Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne

1 Kopf Eisbergsalat

500 g Champignons

4 EL Zitronensaft

2 Bd. Schnittlauch

1/4 l Schlagsahne

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Salat putzen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze waschen, putzen, in Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sahne halbsteif schlagen und mit restlichem Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und der Hälfte Schnittlauch verrühren. Salat und Champignons in einer Schüssel mit der Schnittlauchsahne anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 130 kcal / 544 kJ; E 4 g, F 10 g, KH 5 g

7.26 Eisbergsalat mit Fleischwurst

1/2 Kopf Eisbergsalat

2 Frühlingszwiebeln

4 klein. Tomaten

1 klein. Dose Mais (Abtropfgewicht 140g)

300 g Fleischwurst

4 Gewürzgurken (Glas)

2 Beutel 'Salatkrönung Würzige Gartenkräuter'

3 EL Keimöl

200 g Emmentaler in dünnen Scheiben

Den Eisbergsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und in Stücke teilen. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Früchte vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Fleischwurst aus der Pelle lösen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken abgießen, Sud auffangen, Gurken in Scheiben schneiden. Den Inhalt beider Beutel 'Salatkrönung' mit 3 EL Gurkensud, 3 EL Wasser und Keimöl verrühren. Dressing mit den vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel vermengen und auf Tellern anrichten. Käsescheiben aufrollen und auf den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten**pro Person ca.:** 550 kcal; E 27 g, F 46 g, KH 8 g**7.27 Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise**

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Kopf Eisbergsalat
20 g Butterschmalz	125 g Mayonnaise (50 %)
Salz	1 Becher Magermilchjoghurt(150g)
Pfeffer a.d. Mühle	1-2 TL Zitronensaft
40 g Mandeln (gehackt)	1-2 EL Sojasoße

Fleisch im heißen Butterschmalz von beiden Seiten je 4-6 Minuten braten, salzen und pfeffern und abkühlen lassen. Die gehackten Mandeln im Bratfett goldbraun rösten und salzen. Salat putzen, wenn nötig waschen. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Mayonnaise mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasoße verrühren. Fleisch in Scheiben schneiden. Salat auf einem großen Teller anrichten, mit der Hälfte der Mandeln bestreuen, andere Hälfte unter die Mayonnaise rühren. Fleisch auf dem Salat anrichten und mit der Mandelmayonnaise servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Garzeit:** 10 Minuten**Vorbereitungszeit:** 25 Min.**Pro Portion ca.:** 0 kcal / 1724 kJ; E 28 g, F 28 g, KH 9 g**7.28 Eisbergsalat mit Pita**

2 klein. Pitas (Fladenbrote)	1 Schalotte
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Gurke	1/2 Bd. Lauchzwiebeln
2 Tomaten	1 EL Zitronensaft
2 rote Paprikaschoten	2 EL Essig
1/2 Eisbergsalat	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie	

Pitas in Würfel schneiden, in 3 EL Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse waschen. Gurke längs halbieren, entkernen und würfeln. Tomaten, Paprikaschoten vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Eisbergsalat abbrausen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schalotte, Knoblauch abziehen und wie Petersilie hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden.

Übriges Öl mit Zitronensaft und Essig verrühren, salzen, pfeffern. Gemüse in eine Schüssel geben, Dressing darüber-träufeln und untermengen. Zum Schluss Pita-Würfel unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 230 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 18 g

7.29 Eisbergsalat mit Putenbrust

3 EL Rapsöl	2 EL Joghurt
350 g Putenbrustfilet	2 EL süß-pikanter Ketchup
Salz, Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 Eisbergsalat	1/2 TL süßer Senf
1 Stange Staudensellerie	1 Prise Zucker
500 g Wassermelone	

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten anbraten, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden, Staudensellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Melonenfleisch zum würfeln und Salat geben. Aus Joghurt, Ketchup, Zitronensaft und Senf eine Sauce rühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Putenbrust auf dem Salat anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 25

7.30 Eisbergsalat mit Roastbeef

500 g Eisbergsalat	250 g Mayonnaise (50 %)
250 g Salatgurke	1 Becher Magerjoghurt
200 g Roastbeefaufschnitt	Salz
250 g Champignons	1-2 TL Zitronensaft
1-2 TL grüner Pfeffer (eingelegt)	1 Bd. Schnittlauch

Eisbergsalat putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen. Salat in Streifen schneiden. Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Roastbeefaufschnitt in Streifen schneiden. Champignons kurz waschen - und abgetropft in Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Für die Salatsauce grünen Pfeffer mit dem Messer zerdrücken und mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, unter die Sauce rühren. Salat mit etwas Sauce anrichten, restliche Sauce getrennt servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.**Pro Portion ca.:** 315 kcal / 1319 kJ; E 11 g, F 26 g, KH 8 g

7.31 Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln

750 g gekochte Rote Beten	1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas
1/2 Kopf Eisbergsalat	Zucker
1 klein. Radicchio	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 klein. säuerliche Äpfel	4 EL Keimöl
1 Zitrone (Saft)	1 Bd. Schnittlauch
3-4 EL Balsamico bianco	

Die Roten Beten abbrausen und trockentupfen. Erst in Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Den Eisbergsalat und den Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Eisbergsalat quer in 1 cm breite Streifen schneiden, den Radicchio in kleine Stücke zupfen. Die Äpfel schälen, achteln und von den Kerngehäusen befreien. Sofort mit dem Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden. Die vorbereiteten Zutaten auf vier Tellern anrichten. Den Balsamico bianco mit Meerrettich, Zucker, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Öl in dünnem Strahl einrühren und dieses Dressing über den Salat träufeln. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und den Salat damit bestreut sofort servieren.

7.32 Eisbergsalat mit Speck und Weißbrotwürfeln

1 Eisbergsalat	Salz, Pfeffer
250 g durchwachsener Speck	4 frische Eier
4 Scheib. Weißbrot	2 EL Rapsöl
1 EL Markenbutter	Schnittlauch zum Bestreuen
6 EL Essig	

Eisbergsalat von den Außenblättern befreien, halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Speck und Weißbrot in Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne knusprig braten. Weißbrot in Butter rösten. Reichlich Wasser mit 4 EL Essig und Salz zum Kochen bringen. Eier nacheinander in einer Kelle aufschlagen, vorsichtig ins kochende, nicht sprudelnde Wasser gleiten lassen und nach 5 Minuten mit einer Schaumkelle wieder aus dem Wasser nehmen. Rapsöl mit 2 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat mischen. Anschließend den Salat auf Tellern anrichten und mit Speck- und Weißbrotwürfeln bestreuen. Salat mit den Eiern und Schnittlauchröllchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.)** 25

7.33 Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce

Zutaten

1 Kopf Eisbergsalat	3 -4 El. Olivenöl
70 g Ziegenfrischkäse	Salz
2 -3 El. Joghurt	Pfeffer
1 1/2 EL Wein- oder Sherryessig	1 TL frisch gehackter Thymian

Eisbergsalat putzen und waschen, in grobe Stücke schneiden. Käse durch ein Sieb streichen, mit Joghurt zu einer glatten Masse verrühren. Essig und nach und nach das Öl dazu rühren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluß den Thymian untermischen. Salatblätter auf Portionstellern anrichten, die Salatsauce darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.34 Eisbergsalat »Aurora«

1/2 Eisbergsalat	Tabasco
1 Bd. Radieschen	1 EL Tomatenketchup
1 Tomate	1 EL Balsamico-Essig
1/2 klein. Sellerieknolle	5 EL Olivenöl
1 klein. roter Apfel	Pfeffer
Saft von 1 Zitrone	Salz
<i>Marinade</i>	<i>Sonstiges</i>
1 TL Senf	2 EL frisch geriebener Parmesankäse
1 TL Worcestersoße	

Salat zerpflücken, Radieschen in Scheiben, Tomate in Achtel schneiden. Sellerie fein, Apfel grob raspeln und beides sofort mit Zitronensaft beträufeln. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, über den Salat geben und mischen. Auf Salattellern anrichten und mit Parmesankäse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.35 Exotischer Salat

3 EL Kokosflocken	300 g gegarte Hähnchenbrust
0.1 l Wasser	200 g Ananas
2 EL Rosinen	1 Banane

1 rote Chilischote	Saft von 1 Zitrone
1 Eisbergsalat	2 EL Crème fraîche
12 Cashewkerne	Salz
<i>Soße</i>	Zucker

Kokosflocken mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten stehen lassen. Rosinen dazugeben und nochmals 10 Minuten stehen lassen. Hähnchenfleisch und Ananas in Streifen, Banane in Scheiben, Chilischote entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken, Cashewkerne halbieren. Kokoswasser auffangen, mit Zitronensaft, Crème fraîche Salz und Zucker zu einer Soße verrühren. Kokosflocken und Rosinen hinzufügen, über die Salatzutaten geben, mischen und einige Zeit kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.36 Farfalle-Salat mit Putenbrust

200 g Farfalle-Nudeln	200 g TK-Erbsen,
Salz	1 Bd. Schnittlauch
100 g kleine Champignons	8 Blätter Eisbergsalat
150 g Putenbrustaufschnitt	200 g Salatcreme
300 g Mais (Dose)	Pfeffer

Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen lassen. Champignons abreiben und in dünne Scheiben teilen.

Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in Ringe schneiden. Salat abbrausen, trockentupfen, 4 Blätter beiseitelegen, Rest in mundgerechte Stücke teilen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, die Salatcreme darüber geben, würzen. Auf den übrigen Salatblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 480 kcal; E 20 g, F 24 g, KH 70 g

7.37 Feuriger Salat mit Kartoffelsticks

2 Dos. (à 425 ml) Kidney-Bohnen	1 groß. Eisbergsalat
2 Dos. (à 425 ml) Mais	1 groß. Zwiebel
2 Bd. Lauchzwiebeln	500 ml Hot-Chili-Sauce

8 EL Essig	Zucker
6 EL Öl	200 g Gouda
Salz	1 Beutel (100 g) Kartoffelsticks (Knabberge- bäck)
Pfeffer	

Bohnen kurz abspülen. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Beides fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili-Sauce, Zwiebel, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gouda grob reiben. Alles mischen. Kartoffelsticks erst vor dem Servieren untermischen.

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca.: 350 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 35 g

7.38 Fit-Salat

1/2 Kopfsalat	250 g Kirschtomaten
1/2 Eisbergsalat	1 EL Zitronensaft
1 Handvoll Portulak	1 EL Apfelessig
1/4 Bd. Petersilie	2 EL Wasser
1/4 Bd. Schnittlauch	2 EL Öl
1/4 Bd. Basilikum	

Kopf- und Eisbergsalat abbrausen, trocken schleudern, zerpfücken. Portulak abbrausen, trocken schütteln. Petersilie, Schnittlauch und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, hacken. Kirschtomaten häuten.

Zitronensaft, Apfelessig und Wasser verrühren, Öl unterschlagen. Kräuter unterrühren. Salate sowie Kirschtomaten auf eine Platte geben und mit Dressing beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 10 Min.

pro Person ca.: 75 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 3 g

7.39 Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht

1 Prise Salz	3 EL Essig
1 Kopf Eisbergsalat	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 Prise(n) Zucker	etwas Petersilie
50 ml Sahne	2 Zwiebeln
1 EL Senf	2 Paprikaschoten
etwas Pfeffer	2 Tomaten
etwas Salz	etwas Curry

etwas weißer Pfeffer	150 g geschälte, gesalzene Pistazien
8 Schaschlikspieße	1 kg Putenbrust am Stück
1 EL Butterschmalz	

Für die Putenspieße: Zuerst wird die Putenbrust in fingerdicke Streifen geschnitten und daraufhin gewürfelt. Anschließend die Pistazien zerkleinern und in einen tiefen Teller füllen. In einen zweiten tiefen Teller wird ein Eigelb gegeben. Jetzt wird das Fleisch paniert! Dafür werden die Putenstücke zuerst im Eigelb gewendet und dann in den fein gehackten Pistazien. In einer Pfanne mit Butterschmalz nun das Fleisch anbraten und es mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Wenn das Fleisch von beiden Seiten leicht gebräunt ist, wird es aus der Pfanne genommen und die Stücke auf die Schaschlikspieße gesteckt.

Für den Salat: Während das Fleisch in der Pfanne brät, kommt der Salat an die Reihe: Zuerst werden der Eisbergsalat, die Tomaten und die Paprika gründlich gewaschen. Die Tomaten werden geachtelt, die Paprikaschote in Streifen und die Zwiebel in Ringe geschnitten. Das Ganze wird in eine große Schüssel gegeben.

Jetzt heißt es 'Ran an die Marinade!': Aus Essig, kaltgepresstem Rapsöl, Salz, Pfeffer, Senf und etwas Sahne wird eine Marinade angerührt, die dann mit dem Salat gemischt wird. Schluss etwas klein gehackte Petersilie unter den Salat heben. Jetzt den Salat auf einem flachen Teller anrichten und die Spieße dazugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

7.40 Frischer grüner Salat

1 Römersalat	3 EL Zitronensaft
1 Eisbergsalat	Salz, weißer Pfeffer
1 klein. Gemüsezwiebel	1/2-1 TL Zucker
1 Knoblauchzehe	5 EL Öl (z. B. Olivenöl)
5-7 EL Weinessig	

Salate putzen, waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Gemüsezwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade Knoblauch schälen, durch die Presse drücken. Mit Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Salate, Zwiebel und Marinade locker mischen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca.: 70 kcal / 290 kJ; E 1 g, F 6 g, KH 3 g

7.41 Frischer Salat mit Joghurtdressing

1/2 Kopf Eisbergsalat	1/2 Bd. Petersilie
1 mittelgroße Möhre	150 g Sahne-Joghurt
1/2 Knollensellerie (ca. 200 g)	1/2 l Buttermilch
2 Mandarinen oder	1-2 TL Zitronensaft
4 EL Mandarinen und etwas Mandarinen-saft aus der Dose	Salz, weißer Pfeffer
	1 Prise Zucker

Eisbergsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden.

Möhre und Sellerie schälen und waschen. Möhre in dünne Scheiben und Sellerie in feine Stifte schneiden. Frische Mandarinen schälen, die weiße Haut dabei möglichst vollständig entfernen. Früchte in Spalten teilen.

Petersilie waschen und hacken. Joghurt, Buttermilch, Zitronen- und evtl. etwas Mandarinen-saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die gehackte Petersilie unterheben.

Vorbereitete Salatzutaten und das Joghurtdressing mischen. Etwas ziehen lassen und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Vollkornbrot. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 80 kcal / 330 kJ; E 4 g, F 2 g, KH 12 g

7.42 Fruchtiger Eisbergsalat

1 Kopf Eisbergsalat	3 EL Essig (Weißwein- oder Zitrone)
250 g Äpfel, rot	1.5 EL Pflanzenöl
1 Orange	1 TL Honig
1 Msp. Pfeffer	5 Walnusskerne, gerieben
1/2 TL Senf	

Eisbergsalat putzen, waschen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Äpfel gründlich waschen, achteln, Kerngehäuse entfernen. Spalten in feine Scheiben schneiden. Orangen schälen, Spalten ebenfalls scheibeln. Gemüse und Obst mischen. Für die Salatsoße Pfeffer, Senf, Essig und Honig kräftig verrühren. Dann langsam das Öl zugeben, kräftig weiterschlagen. Zuletzt die Nüsse unterheben und alles mit dem Salat vermengen.

Tipp: Im Sommer ersetzt ein frischer Pfirsich die Orange, Erdbeeren (oder Himbeeren) vielleicht die Äpfel?

Mengenangabe: 4 Personen

7.43 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet

4 Hähnchenbrustfilets	200 g Miracel Whip Balance
1 Eisbergsalat	4 EL Mandelblätter, geröstet
4 Orangen	

Salat waschen, abtropfen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Orangen filetieren und 2 EL Orangensaft auffangen.

Hähnchenbrustfilets in einer heißen Pfanne knusprig anbraten, mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und in Scheiben schneiden.

Orangensaft mit Miracel Whip verrühren. Den Salat mit Miracel Whip, Orangenfilets und Hähnchenbrust anrichten und mit Mandelblättern bestreut servieren.

an der frischen Luft machen nicht nur viel Spaß, sondern bringen auch noch einige angenehme Nebeneffekte mit sich. Der Kreislauf wird in Schwung gebracht, das Immunsystem gestärkt und die Portion Lichtdosis wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Also nichts wie rein in die Winterstiefel und aufgeht's.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

7.44 **Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen**

400 g Bio-Hähnchenbrustfilet	1 Apfel
1 EL Olivenöl	<i>Für das Dressing:</i>
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL Apfelessig
1 Eisbergsalat	2 EL Apfelsaft
2 Tomaten	5 EL Distelöl
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Kräutersalz
1 Orange	Pfeffer aus der Mühle
2 Kiwi	

1. Hähnchenbrustfilet im heißen Olivenöl von jeder Seite 5-7 Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen, abgedeckt beiseite stellen. 2. Eisbergsalat waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. 3. Tomaten waschen, achteln. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in schmale Ringe schneiden. 4. Orange schälen, Fruchtfleisch filetieren. Kiwi schälen, in Würfel schneiden. Apfel abreiben, ebenfalls in würfeln. 5. Für das Dressing Apfelessig, Apfelsaft, Distelöl verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. 6. Salat auf Tellern anrichten. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Fruchtstücke darauf verteilen, mit Dressing beträufeln. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, darauf anrichten und servieren. Schmeckt gut dazu: knuspriges Bio-Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: ca. 10-14 Min.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

7.45 Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat

1 klein. Radicchio, etwa 150 g	2 EL Pfirsichsaft (Dose)
1 klein. Eisbergsalat	4 EL Zitronensaft
150 g frische Bohnenkeime	Salz
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
150 g Holland-Gouda, jung, oder Holland-Mai-Gouda	Ingwerpulver
5 Pfirsichhälften aus der Dose	2 EL Mandelöl
1 klein. Zwiebel	2 EL Distelöl

Radicchio und Eisbergsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Bohnenkeime verlesen, kurz in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen.

Käse in feine Streifen, 4 Pfirsichhälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen.

Die letzte Pfirsichhälfte mit Pfirsich- und Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen, dann beide Ölsorten einrühren. Die Sauce unter den Salat heben.

7.46 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen

300 g TK-Erbesen, Salz	2-3 EL Essig (z. B. Obstessig)
2 Zwiebeln (z. B. rote)	2 TL flüssiger Honig
250 g Stangensellerie	1-2 TL Curry
1 Eisbergsalat	Pfeffer
2 Nektarinen	5 EL Öl
1-2 Knoblauchzehen	250 g Putenschnitzel
3-4 Stiele Thymian	Rosenpaprika

Erbesen in wenig kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und fein schneiden. Nektarinen waschen, entsteinen, in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Beides mit Essig, Honig und Curry verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 EL Öl kräftig darunter schlagen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salatzutaten mit der Curry-Marinade mischen und anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 21 g, F 16 g, KH 23 g

7.47 Geflügelsalat

1 gekochtes Huhn (etwa 1 kg)	<i>Marinade</i>
1 Salatgurke	5 EL Öl
4 Tomaten	2 EL Essig
1 groß. Zwiebel	Salz
250 g blaue Weintrauben	weißer Pfeffer
1/2 Kopf Eisbergsalat	1 EL gehackter Dill
	50 g geräucherter durchwachsener Speck

Haut des Huhns entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Gurke in Scheiben, Tomaten in Achtel, Zwiebel in grobe Ringe schneiden. Weintrauben häuten, halbieren und entfernen. Salat in Stücke zupfen, in eine Schüssel legen und die Salatzutaten daraufgeben.

Für die Marinade Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Dill hinzufügen und abschmecken. Marinade über den Salat geben. Speck in kleine Würfel schneiden, rösten, abtropfen lassen und über den Salat verteilen. Beilage: Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.48 Gefüllte Tacos mit Salat

6 Taco-Schalen (ca. 70 g)	75 g mittelalter Gouda
1/2 Eisbergsalat	6-8 EL Tomaten-Chili-Soße
100 g Maiskörner (Dose)	2-3 EL Schmand oder stichfeste saure Sahne
1 rote Paprikaschote	Cayennepfeffer
1 klein. Zwiebel	Petersilie zum Garnieren

Taco-Schalen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 5-10 Minuten knusprig aufbacken.

Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Käse reiben. Alles in einer Schüssel mit der Chili-Soße mischen.

Füllung in die Tacos geben. Je einen Klecks Schmand darauf verteilen. Mit Cayennepfeffer bestreuen. Mit Petersilie garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Stück:

pro Stück ca.: 200 kcal / 840 kJ; E 6 g, F 10 g, KH 22 g

7.49 Gegrillte Garnelen auf buntem Salat

300 g TK-Riesengarnelen

1 Eisbergsalat

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe

8 EL Öl

1 TL süßes Paprikapulver

etwas Cayennepfeffer

Für die Salatsauce

100 g schwarze Oliven

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

5 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

1/2 Bd. Petersilie

1 TL getrockneter Oregano

Für den Salat

1 groß. Dose Maiskörner

1 rote und

1 grüne Paprikaschote

Garnelen schälen und Darm entfernen. Kopf abziehen und Schwanzende entfernen. Einschnitt in Rücken der Garnele machen. Darm mit dem Messer abziehen.

Knoblauch durchpressen. Mit je 4 EL Sonnenblumen- und Olivenöl, Paprikapulver und Prise Cayennepfeffer verrühren. Marinade und Garnelen in Gefrierbeutel geben. 3 Stunden marinieren, öfter durchmischen.

Paprikaschoten vierteln, in kleine Würfel schneiden. Eisbergsalat grob würfeln. Salatzutaten anrichten.

Olivenfleisch vom Stein schneiden. Oliven und restlichen Knoblauch pürieren. Zitronensaft und 5 EL Olivenöl untermixen, salzen und pfeffern.

Petersilie-Blättchen abzupfen, hacken und mit Oregano unter Sauce heben. Salatsauce über Salat verteilen.

Grill vorheizen. Alugrillschale mit 1 EL Sonnenblumenöl fetten. Garnelen aus Marinade nehmen, in der Grillschale verteilen. Garnelen auf heißem Grill 2 Minuten grillen. Auf den Salat geben, sofort servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 3 Std.

7.50 Gemischter Salat mit French-Dressing

4 Blätter Eisbergsalat

1/2 K. Radicchio

50 g Feldsalat

1 Schalotte oder

1/2 kl. Zwiebel

Salz

Pfeffer

Dressing

2 -3 El. Weinessig

2 TL Dijonsenf

1/2 TL Zucker

4 EL Öl

Salatzutaten gut waschen und abtropfen lassen. Eisbergsalat und Radicchio in 1 cm breite Streifen schneiden. Alle Zutaten für den French-Dressing gut verrühren, Schalotte oder Zwiebel ganz fein geschnitten zugeben, abschmecken und über die gemischten oder getrennt angerichteten Salatzutaten gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

440 kcal / 1846 kJ; E 2 g, F 40 g, KH 13 g

7.51 Gemischter Salatteller

1 Eichblattsalat	Paprika
1 Eisbergsalat	2 EL geriebenen Meerrettich
Kresse	4 EL Rapsöl
1 Lollo Rosso	1 Spritzer Zitronensaft
1 Radicchiosalat	1 TL Senf
3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 groß. Zwiebel	Cayennepfeffer
1 Salatgurke	Feingehackte Kräuter
5 Tomaten	(wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Kerbel und Zitronenmelisse)
150 g Edamer	1 Tasse Mayonnaise
200 g Champignons	2 EL Tomatenketchup
<i>Sofse</i>	2-3 Tropfen Tabasco
2 EL Sahnequark	1 Prise Salz
3 EL Frischmilch	1 Prise Zucker
1 EL Rapsöl	1 grüne Paprikaschote, fein gewiegt
Salz	

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln in Stücke, Zwiebel in Ringe schneiden. Salatgurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Käse stifteln und Champignons halbieren. Alle Zutaten auf einem großen Teller anrichten. Die Zutaten für die Saucen gut verrühren und getrennt zum Salat reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 30

7.52 Gourmet-Salat

1 Avocado	50 g Nüsslisalat
1 EL Zitronensaft	<i>Sauce</i>
1/2 Eisbergsalat	1/2 TL Salz

Pfeffer	<i>Weiteres</i>
Paprika	200 g Champignons
1 EL Petersilie, gehackt	1 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten	1 EL Margarine oder Butter
1 TL milder Senf	wenig Salz
3 EL Sherry-Essig oder Aceto di Modena	Pfeffer
4 EL Öl	wenig Cayennepfeffer
	2 EL Hasel- oder Baumnüsse, grob gehackt

Avocado: Avocado längs halbieren, Kern entfernen, mit dem Pariserlöffel aus dem Fleisch Kugeln ausstechen, sofort mit Zitronensaft beträufeln, zudecken.

Salat vorbereiten: Eisbergsalat in sehr feine Streifen schneiden.

Sauce: Alle Zutaten gut vermischen.

Champignons: Pilze in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. In der warmen Margarine oder Butter dämpfen, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist, dann würzen und mit 1-2 Esslöffeln Sauce mischen.

Anrichten: Eisberg-, Nüsslisalat und Avocado auf Teller anrichten, dann die Sauce und zuletzt die warmen Champignons und die Nüsse darüber verteilen.

Tipp: Die Hälfte des Öls durch Nussöl ersetzen.

Als festliches Weihnachtsmenü mit Gourmet-Salat, Selleriecreme-Suppe, Forellenfilets auf Spinat, Panna cotta

7.53 Griechischer Bauernsalat

<i>Für den Salat:</i>	125 g Schafskäse
1 Eisbergsalat	<i>Für die Soße:</i>
1 Bd. Blattpetersilie	4 EL Olivenöl
1/2 Salatgurke	1 -2 EL Kräuternessig
4 Tomaten	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Gemüsezwiebeln	Salz
50 g schwarze Oliven (12-16 St.)	evtl. Knoblauchzehe

Salat in Streifen schneiden, Petersilie darübergeben. Gurken in Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben und Zwiebeln in ganz dünne Ringe schneiden. Schafskäse bröckeln. Alles auf dem Salat verteilen. Marinade verrühren und extra dazustellen.

7.54 Grünkernsalat

150 g Grünkernkörner	1 Becher Magerjoghurt
400 ml Wasser	1 gehackte Zwiebel
1 Gemüsebrühwürfel	2 EL Zitronensaft
1/2 Kopf Eisbergsalat	Salz
1/2 Salatgurke	weißer Pfeffer
<i>Sauce:</i>	2 EL Sojasauce
60 g bayrischer Edelpilzkäse	3 -5 Tropfen Tabasco

Grünkernkörner abspülen und im Wasser mit der Gemüsebrühe 60 Minuten köcheln lassen. Restwasser abgießen. Eisbergsalat putzen und in Streifen schneiden. Geschälte Gurke in Stücke schneiden. Für die Sauce den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt und den anderen Zutaten verrühren. Grünkernkörner in der Sauce durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren Salat und Gurke untermischen. (4 - 6 Portionen)

Mengenangabe: 4 Portionen

7.55 Gyrossalat in der Pita-Tasche

3 Zwiebeln	1 klein. Salatgurke
2-3 Knoblauchzehen	300 g Fetakäse
4-5 Putenschnitzel (750 g)	Salz, Pfeffer
1 TL Thymian	250 g kleine Tomaten
6 EL Olivenöl	150 g schwarze Oliven
3 TL Gyrossgewürz	in Scheiben (Glas)
500 g griechischer Joghurt	1 klein. Eisbergsalat
4-5 EL Essig	2 Packungen (à 6 Stück) Pita-Taschen
6-8 EL Milch	

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Thymian, je Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, 4 EL Öl und Gyrossgewürz mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde kühlen.

Joghurt, Essig, 2 EL Öl, Milch, Rest Zwiebeln und Knoblauch verrühren. Gurke schälen, waschen, grob raspeln und untermischen. Käse hineinbröckeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, klein schneiden. Oliven abtropfen. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Fleisch portionsweise ohne Fett 5-7 Minuten braten. Herausnehmen und abkühlen. Fleisch, Salat, Tomaten, Oliven und Tsatsiki-Creme mischen. Abschmecken.

Pita-Taschen im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten aufbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. An der Markierung aufschneiden, mit dem Gyrossalat füllen.

Mengenangabe: 12 STÜCK

Marinierzeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Stück ca.: 440 kcal; E 28 g, F 17 g, KH 40 g

7.56 Hühnersalat 'Karibik'

300 g gekochtes Hühnerfleisch (oder 300 g Grillhähnchen ohne Haut)	1 Limette, Saft von (oder 1 Zitrone)
200 g frische Ananas (ersatzweise aus der Dose)	1 Chilischote, frische rote, geputzt und feingewürfelt (oder Cayenne- pfeffer)
1 groß. Banane	Salz
2 EL Rosinen	Zucker
(10 Minuten in 4 EL Kokosnußmilch einwei- chen)	2 EL Crème fraîche
1 Eisbergsalat	12 Cashewkerne

1. Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Ananas in Streifen teilen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Rosinen abgießen, die Milch auffangen. Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

2. Kokosnußmilch mit dem Limettensaft verquirlen. Mit Chiliwürfeln (oder dem Cayennepfeffer) und Salz scharf würzen. Mit Zucker abschmecken, Crème fraîche unterrühren und das Dressing über den Salat ziehen. Zum Schluß die halbierten Cashewkerne darüberstreuen.

Tip: Sie können die Kokosnußmilch ganz schnell selbst herstellen. Dazu 3 gehäufte EL Kokosflocken mit 0,1 l kochendheißem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen. In Asienläden oder im Asienregal im Supermarkt gibt es auch fertige Kokosmilch und Kokoscreme (die man entsprechend mit Wasser verdünnt).

Mengenangabe: 4 Portionen

7.57 Italienischer Salat

<i>Salat</i>	200 g Kochschinken
1 Schlangengurke	200 g Gouda in Scheiben
Tomaten	1 Dos. Artischockenherzen
Zwiebeln	Petersilie
Mais	evtl. 1 Glas Spargel
kl. Dose Champignons	Eisbergsalat
kl. Dose Bohnen	<i>Soße</i>
1 Kästchen Kresse	1 Pkg. italienische Kräuter tiefgekühlt
2 -3 Eierachteln	Würzmischung 4 + 6 von Maggi

Salz	ca. 2 EL Tomatenketchup
frisch gemahlener Pfeffer	Essig
evtl. Basilikum	1 -2 Becher süße Sahne (evtl. auch mehr)

Die Salatschüssel mit den Eisbergsalatblättern auslegen. Dann folgendes dazugeben: geraspelte Schlangengurke, Tomatenachteln, Zwiebelringe, Mais, Champignons, Bohnen, Kresse, Eierachtel, Artischockenherzen, Petersilie und Spargel. Den Schinken und die Käsescheiben aufrollen, 1/2 Tag in Folie wickeln, dann in Scheiben (Schnecke) schneiden. Zutaten für die Soße verrühren und zu dem Salat servieren. (1 Becher Sahne für ca. 2-3 Personen, sonst 2 Becher Sahne, evtl. auch mehr).

7.58 Käse-Nudelsalat mit Ananas

250 g Farfalle	175 g Käse in Scheiben
Salz	50 g Walnüsse
1 Dos. Ananas (236 ml) oder	75 g Mayonnaise
1 frische Ananas	150 g Vollmilch-Joghurt
1 Apfel	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft	< Zucker
250 g Eisbergsalat	1 TL Curry

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Ananas abtropfen lassen, evtl. Saft auffangen bzw. frische Ananas schälen, halbieren, Strunk herauslösen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen i und in Spalten teilen, mit Zitronensaft beträufeln. Salat putzen, waschen und l in Streifen schneiden. Käse in breite j Streifen schneiden. Walnüsse grob. I hacken. Alle Salatzutaten miteinander vermengen.

Für die Salatsoße Mayonnaise, Joghurt, evtl. 2-3 EL Ananassaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Soße über den Salat geben, gut vermischen. Zugedeckt ca. 60 Min. durchziehen lassen, nach Belieben mit Ananasspalten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 590 kcal; E 29 g, F 25 g, KH 61 g

7.59 Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette

150 g TK-Erbesen	1 Eisbergsalat
750 g - 1 kg Kartoffeln	1 Dos. (314 ml) Mandarin-Orangen
6 Eier	1 Dos. (425 ml) Maiskörner

1 Glas (380 g) 'Mini-Wini-Würstchen-Kette'	200 g leichte Salatcreme
oder Cocktail-Würstchen	250 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
	Salz, weißer Pfeffer

Erbsen auftauen lassen. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Eier 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und schälen.

Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mais und Würstchen ebenfalls abtropfen lassen.

Eier sechsteln. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Salatcreme, Schmand und 5-8 EL Mandarinsaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat, Kartoffeln, Eier, Mandarinen, Mais, Erbsen und Salatsoße mischen, abschmecken. In einer großen Schüssel mit der Würstchen-Kette anrichten.

Siehe Gespenster-Party.

Mengenangabe: 8-10 Kinder

Zubereitungszeit ca. 50 Min. (ohne Wartezeit).

pro Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 12 g, F 18 g, KH 27 g

7.60 Knackig-frischer Frühlingstraum

1 Schale(n) Sprossen für die Garnitur	1 Eisbergsalat
50 ml Rapsöl Raffinat	1 Kopfsalat
50 g Mehl	1 EL Zucker
600 g Hähnchenleber	100 g Senf
50 g rosa Champignons frisch	100 ml Vollmilch
30 g feine Zwiebelwürfel frisch	100 g Creme fraîche
250 g Salatgurke	400 g Sauerrahm
250 g Tomaten	1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Radieschen	Salz, Pfeffer
100 g Feldsalat	

Sauerrahm, Creme fraîche, Vollmilch mit dem Senf in einer Schüssel glatt rühren. Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und zum Dressing geben. Schnittlauch waschen und fein hacken und unter das Dressing heben. Salate waschen, klein zupfen und trockenschleudern. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und vierteln. Salatgurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Radieschen vom Blattgrün befreien und waschen, in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenleber in Mehl wenden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenleber darin bei mittlerer Temperatur braten. Die gebratene Hähnchenleber mit Salz und Pfeffer würzen. Bestandteile des Salates mischen und mit dem Senfcreme-Dressing marinieren. Salat auf einem Speiseteller mittig anrichten und die Hähnchenleber auf dem Salat platzieren. Um den Salat und die Hähnchenleber etwas

Senfcreme-Dressing träufeln. Als Garnitur werden die Sprossen über den angerichteten Teller gestreut.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 208 kcal / 870 kJ

7.61 Knackiger Blumenkohlsalat

400 g Eisbergsalat	1 TL Zucker
400 g Möhren	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Kopf Blumenkohl	1 TL Curry
2 Scheib. gekochter Schinken	3 EL Essig
Salz	3 Stangen Kerbel
Pfeffer aus der Mühle	

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen und schälen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Möhren in dem Kochwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen. Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kerbel waschen, trockenschütteln und abzupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker würzen. Kaltgepresstes Rapsöl tröpfchenweise unterrühren. Schinken in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl, Möhren, Eisbergsalat und Schinken mit der Vinaigrette vermengen, eventuell nochmal würzen und auf Tellern anrichten. Mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

je Portion: 150 kcal / 630 kJ

7.62 Knackiger Salat mit Ei

5 Eier	10-12 EL Öl (z. B. Olivenöl)
2 klein. Zwiebeln, evtl.	1 Eisbergsalat
10 EL Weißwein-Essig	1 Kopfsalat (z. B. Römersalat)
Zucker	4 groß. Fleischtomaten
Salz	1 Gemüsezwiebel
weißer Pfeffer	1 Dos. (425 ml) große weiße Bohnenkerne

Eier ca. 10 Minuten kochen. Abschrecken, schälen. Zwiebeln schälen und hacken. Essig, 3 EL Wasser, etwas Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Zwiebeln zugeben. Salate und Tomaten waschen, abtropfen lassen. Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Salate in Streifen, Zwiebel in Scheiben und Tomaten in Spalten schneiden.

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Eier sechsteln. Kurz vor dem Servieren vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen.

Mengenangabe: 8-10 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 200 kcal / 840 kJ; E 7 g, F 14 g, KH 9 g

7.63 Knackiger Salat mit Thunfisch

Salz, weißer Pfeffer	1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Eier	1 Dos. (185 g) Thunfisch-Stücke in Pflanzenöl
4 mittelgroße Tomaten	3 TL Kapern (Glas)
250 g Stangensellerie	1 EL Zitronensaft
150 g kurze, dicke Nudeln (z. B. Tortiglioni od. Penne)	150 g Magermilch-Joghurt
1 klein. Eisbergsalat	3-4 EL Salat-Mayonnaise

Für die Nudeln gut 1 l Salzwasser aufkochen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Tomaten und Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nudeln ca. 8 Minuten garen. Inzwischen Eisbergsalat putzen, waschen. Achteln und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Eier abschrecken, schälen. Nudeln abgießen. Beides abkühlen lassen. Thunfisch abtropfen lassen. 2/3 Thunfisch, Zwiebel, 2 TL Kapern und Zitronensaft pürieren. Joghurt und Mayonnaise unterrühren. Abschmecken. Übrigen Thunfisch in Stücke zupfen.

Mit Eisbergsalat, Tomaten, Sellerie, Nudeln, 1 TL Kapern und Salatsoße in einer großen Schüssel mischen. Eier in Scheiben schneiden und vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 22 g, F 20 g, KH 31 g

7.64 Knackiger Sommersalat

75 g Eisbergsalat	Jodsalz
200 g Salatgurke	Pfeffer
40 g Radieschen	1 Messerspitze Senf
200 g Tomaten	flüssiger Süßstoff
40 g Zwiebel	2 TL Rapsöl
1 EL Zitronensaft	Basilikum

Salat waschen und in Stücke zupfen. Gurke, Radieschen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Senf und einem Spritzer Süßstoff

verrühren. Rapsöl mit einem Schneebesen unterrühren. Den Salat mit der Soße und etwas fein geschnittenem Basilikum mischen. Dazu passen kurz angebratene Putenstreifen.

7.65 Knackiger Thunfisch-Salat

150 g TK-Erbsen	175 g Salatcreme
2 Eier (Gr. M)	150 g Vollmilch-Joghurt
1 Eisbergsalat	3 EL Zitronensaft
2 mittelgroße Tomaten	Salz, weißer Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Dos. (185 g) Thunfisch-Stücke in Pflanzenöl	Petersilie zum Garnieren

Erbsen auftauen lassen. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und abkühlen lassen. Eier schälen und vierteln bzw. achteln.

Salat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Paprika putzen und waschen. Tomaten in Spalten, Paprika in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zupfen.

Salatcreme, Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und unterheben.

Vorbereitete Salatzutaten mit der Joghurt-Soße mischen. Auf einer Platte mit den Eiern anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion: 310 kcal / 1300 kJ; E 17 g, F 19 g, KH 15 g

7.66 Knackiger Überraschungssalat

2 - 3 Pakete Bacon (Frühstücksspeck)	1 Dos. Wasserkastanien
1 Kopf Eisbergsalat	300 g TK-Erbsen, sehr fein
3 Lauchzwiebeln	1 klein. Glas Mayonnaise
4 - 5 Stangen Staudensellerie	125 g Parmesankäse, frisch gerieben

Speckstreifen in einer heißen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Gasflamme knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zerbröseln. Eisbergsalat putzen, vierteln, gut ausschleudern, in sehr feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Lauchzwiebeln putzen, in dünne Ringe, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse abwechselnd mit dem Speck auf den Eisbergsalat schichten. Dann die gefrorenen Erbsen darüberstreuen. Die Mayonnaise so über den Salat streichen, daß er luftdicht abgeschlossen ist. Zuletzt gleichmäßig mit Käse bestreuen. Die Schüssel mit Folie

abdecken und 24 Stunden durchziehen lassen. Beim Servieren den Salat 'tortenstückartig' aus der Schüssel nehmen.

(4 - 6 Portionen) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

7.67 Maissalat mit Riesengarnelen

300 g Tiefkühlerbsen	1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
Salz	2 EL Salatmayonnaise
1 Eisbergsalat	100 g Sahne, saure
300 g Maiskörner aus der Dose	4 EL Orangensaft (frisch ausgepreßt)
8 Riesengarnelen (frisch oder tiefgefroren, in der Schale)	2 EL Tomatenketchup
1 Zitrone, Saft von	1 TL geriebener Meerrettich (ersatzweise naturscharfer Meerrettich aus dem Glas oder der Tube)
2 EL Pflanzenöl	1 Tropfen Tabasco (evtl. mehr)
2 Knoblauchzehen	etwas Brunnenkresse oder Feldsalat
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

1. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben.

2. Garnelen aus den Schalen brechen, dabei aber die Schwänze dranlassen. Auf den Rücken jeweils leicht einschneiden und die schwarzen Darmfäden entfernen. Garnelen mit Zitronensaft beträufeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin auf einer Seite 2 Minuten braten. Knoblauch abziehen und zu den Garnelen pressen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Garnelen umdrehen, würzen und nochmals 2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

3. Mayonnaise mit der sauren Sahne verrühren. Orangensaft, Ketchup, Meerrettich und Tabasco hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat ziehen. Mit den Garnelen umlegen, mit Brunnenkresse oder Feldsalat garnieren. Sofort servieren. Dazu reicht man am besten ofenwarmes Baguette und einen spritzigen leichten Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.68 Makrelensalat mit Meerrettichsoße

1 Kopf Eisbergsalat	Soße
1 Gemüsezwiebel	125 g Crème fraîche
250 g Tomaten	150 g Joghurt
200 g geräucherte Makrelenfilets in Öl	3 TL geriebener Meerrettich

Salz	Zucker
Pfeffer	1 EL gehackte Petersilie

Salat in Streifen, Zwiebel in feine Ringe, Tomaten in Würfel schneiden. Makrelenfilets abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Für die Soße Crème fraîche mit Joghurt und Meerrettich verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie unterrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.69 Matjessalat mit Dill-Kräuter-Dressing

1/2 Kopf Eisbergsalat	1/2 Salatgurke
6 Matjesfilets (ca.80g)	1 rote Zwiebel
1 roter Apfel	1 Beutel Knorr Salatkrönung 'Dill-Kräuter'
1/2 Zitrone, Saft von	3 EL Keimöl

Den Eisbergsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Matjes-filets trockentupfen und in Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke waschen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben teilen. Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Für das Dill-Kräuter-Dressing den Beutelinhalt 'Salatkrönung' mit 3 EL Wasser sowie dem Keimöl in einer Salatschüssel verrühren. Die Salatzutaten dazugeben und untermischen. Evtl. mit Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 350 kcal; E 16 g, F 28 g, KH 7 g

7.70 Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	(ca. 1,2 kg; z. B. kernlos)
3 EL (30 g) Pinienkerne	2 EL Weißwein-Essig
4-5 EL Öl	1-2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer	4 TL Pesto (Glas)
1 Prise Zucker	evtl. Kerbel und unbehandelte Limette zum Garnieren
1/2 Kopf Eisbergsalat	
1/2 klein. Wassermelone	

Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen.

Hähnchenfilets darin pro Seite 6-7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Salat putzen, waschen und in Stücke oder Streifen schneiden. Melone vierteln, Fruchtfleisch von der Schale schneiden, Kerne evtl. entfernen. Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Essig, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 3 EL Öl darunter schlagen. Salat, Melone und Marinade mischen, kurz ziehen lassen. Filets mit Pesto bestreichen, H in Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und evtl. garnieren.

Dazu: Baguette. Getränk: kühle Weißwein-Schorle oder Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 37 g, F 19 g, KH 14 g

7.71 Nudel-Geflügel-Salat

2 Geflügelbrüste ohne Knochen à ca. 250 g, 1 EL feingehackter Koriander

Marinade:

1 Zitrone, Saft von

1 Stück Zitronengras

1 TL Chilipfeffer

1/2 TL Chilipfeffer

1 TL Wasser

6 EL Erdnussöl

Für das Dressing:

2 EL feingehackter, frischer Ingwer

2 EL Rotweinessig

1 EL Reisesig

(ersatzweise: Weißweinessig)

1 EL Honig

1 EL Soja-Sauce

Außerdem:

250 g Hörchennudeln

1 Orange

1/2 rote Paprikaschote

1/2 Kopf Eisbergsalat

1 klein. Radicchio

2 EL feingehackter Koriander

(ersatzweise glatte Petersilie)

1 EL Erdnussöl

Die Geflügelbrüste halbieren, evtl. vorhandenes Fett abschneiden. In eine flache Form legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, dann ein paar Zitronengrasscheiben und den Chilipfeffer gleichmäßig drüberstreuen. Mit Klarsichtfolie zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Alle Dressing-Zutaten bis auf das Öl im Mixer vermischen. Das Öl zuletzt in einem dünnen Strahl langsam zugießen. Dabei weitermixen, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Beiseite stellen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Die Orangen schälen und filetieren. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprikaschoten in ganz feine Streifen schneiden. Eisbergsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Die Nudeln abgießen und noch warm mit der Hälfte vom Dressing vermischen. Die Geflügelbrusthälften in erhitztem Erdnussöl pro Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Anschließend schräg in 1/2 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Nudeln auf den Salaten anrichten. Die Geflügelbrust-Streifen, Orange filets, Paprika-Streifen und den Koriander darauf verteilen. Gleichmäßig mit dem restlichen Dressing beträufeln. Sofort servieren.

Tipps: Fleisch am besten über Nacht marinieren!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Nährwerte pro Portion: 529 kcal / 2213 kJ; E 38 g, F 21 g, KH 47 g

7.72 Nudelsalat auf griechische Art

300 g Hörnchennudeln	100 g Fêta
Salz	2 rote Zwiebeln
1 TL getr. Oregano	300 g Vollmilchjoghurt
4 EL Olivenöl	4 EL Milch
1/2 Eisbergsalat	2 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke	Pfeffer a.d. Mühle
2 gelbe Paprikaschoten	50 g schwarze Oliven

Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Oregano und 1 EL Olivenöl vermengen.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, zerpfücken und abtropfen lassen. Die Gurke abbrausen, putzen, längs vierteln und in Scheiben teilen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und entkernen. Die Schoten in Stücke schneiden. Den Schafskäse in Stücke teilen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Joghurt mit Milch und 3 EL Olivenöl in einer kleinen Schüsselglatt rühren. Den Knoblauch abziehen und hineinpressen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Nudeln, Gurke, Paprika und Eisbergsalat in einer großen Schüssel mischen. Zwiebelringe, zerbröckelten Feta und die Oliven darüber verteilen. Den Nudelsalat servieren. Das Joghurt-Dressing getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 560 kcal; E 19 g, F 25 g, KH 63 g

7.73 Nussfrischkäsebällchen auf Salat

1 Beet(e) Kresse	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Kopf Eisbergsalat	6 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
1 Stangensellerie	6 EL Obst-Essig
200 g Doppelrahm-Frischkäse	2 Bd. Radieschen
je 50 g Hasel- und Walnüsse	

Sellerie putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Eisbergsalat ebenfalls

putzen, waschen und klein schneiden. Kresse kurz abschneiden. Essig, Rapsöl und Kresse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten und Soße vermengen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Nüsse fein hacken. Frischkäse mit 2 Teelöffeln abstechen und kurz in den Nüssen wenden. Salat nochmals abschmecken und mit den Käsebällchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

480 kcal / 2010 kJ

7.74 Peterchens Leibgericht

2 EL Zitronensaft	150 g Sahnejoghurt
4 -5 EL Milch	1 Kopf Eisbergsalat
300 g Champignons	1/8 l Öl
250 g Doppelrahm- Weichkäse	Pfeffer, Salz
2 Tablett Kresse	2 EL mittelscharfer Senf
1 Eigelb	

Käse grob schneiden. Eisbergsalat putzen, in feine Streifen schneiden und trockenschleudern. Champignons putzen und dünnblättrig schneiden. Alles zusammen mit der Kresse in eine Schüssel geben. Senf, Eigelb, Öl und Joghurt in einer anderen Schüssel verrühren. Zitronensaft und Milch darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat schütten und vorsichtig unterheben.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.75 Picknick-Schichtsalat

2 Eier	150 g Vollmilch-Joghurt
1 Dos. (425 ml) Maiskörner	1 TL Zitronensaft
1 Glas (370 ml) Selleriesalat	Salz, Cayennepfeffer
1 Dos. (580 ml) Ananasstücke	100 g gekochter Schinken
1/2 Eisbergsalat	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Radieschen	75 g geriebener Gouda
200 g Salat-Mayonnaise	

Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Mais, Sellerie und Ananas abtropfen lassen, den Ananassaft dabei auffangen. Eisbergsalat und Radieschen putzen und waschen. Salat in feine Streifen, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise, Joghurt, 2 EL Ananas- und den Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in feine Streifen, Eier in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und fein

schneiden. Alles in 6 Gläser schichten. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 360 kcal; E 15 g, F 20 g, KH 27 g

7.76 **Pikanter Reissalat mit Cabanossi**

125 g Langkornreis	kasalami)
250 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
1 Avocado	6 EL Olivenöl
5 EL Limettensaft	150 g Kidneybohnen (Dose)
2 rote Chilischoten	100 g Maiskörner Dose
1 Kopf Eisbergsalat	1 Tüte Tortillachips
200 g Cabanossi (pikante geräucherte Papri-	

Reis in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen, den Reis dazugeben und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend den Reis in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Avocado schälen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben teilen und mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Chilis abbrausen, trockentupfen, halbieren, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Die Schoten in feine Würfel schneiden. Den Eisbergsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und anschließend in Streifen teilen. Cabanossi schräg in dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Limettensaft mit Salz, Pfeffer verrühren und das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Beides mit Avocado-, Cabanossischeiben, Chiliwürfeln, Reis und Eisbergsalatstreifen vorsichtig in einer Schüssel mischen. Den Reissalat auf 4 Schalen verteilen. Das Limetten-Dressing nochmals kurz verrühren und über den Salat träufeln. Mit Tortillachips anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 685 kcal; E 15 g, F 53 g, KH 37 g

7.77 **Reis-Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen**

250 g Reis	5 EL gehackter Koriander
500 ml Brühe	Salz
1 Prise Safran	Tabasco
2 Tomaten	1/4 Kopf Eisbergsalat
1 grüne und	50 g Selleriestreifen (Glas)
1 gelbe Paprika	400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel	2 EL Honig

2 EL Essig	150 ml Milch
2 EL Öl	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
150 g Sauerrahm	300 g frisch gekochte, schwarze Bohnen

Den Reis unter fließendem Wasser waschen und mit der Brühe aufkochen. Den Safran dazugeben und zudeckt bei kleinster Hitze ca. 20 Min. quellen. Anschließend abkühlen lassen.

Tomaten abbrausen, putzen, würfeln. Grüne Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Alles mit 2 EL Koriander vermischen, mit Salz und Tabasco würzen. Eisbergsalat putzen, abbrausen, in Streifen schneiden. Gelbe Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, in feine Streifen schneiden. Sellerie abtropfen lassen. Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Honig mit Essig verrühren, Fleisch damit vermischen und in heißem Öl unter Wenden ca. 5 Min. braten, salzen und pfeffern.

Sauerrahm mit Milch und Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit dem übrigen Koriander zur Soße geben, abschmecken, in ein Schälchen füllen. Salat, Sellerie und Bohnen mischen, mit dem Reis auf Schälchen verteilen. Hähnchenwürfel und etwas Salsa auf dem Salat verteilen. Übrige Salsa extra dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 40 Min.

pro Person ca.: 570 kcal; E 35 g, F 17 g, KH 68 g

7.78 Rohkostsalat

1 Kopf Eisbergsalat	1 Bd. Schnittlauch
250 g Möhren	1 Bd. Petersilie
1 Kohlrabi	2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
Salatgurke	Salz
150 g Holland-Gouda, alt	weißer Pfeffer
200 g Doppelrahmfrischkäse	1 Kästchen Kresse
2 Becher Joghurt	

Zuerst das Gemüse vorbereiten: den Eisbergsalat putzen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Waschen und im Sieb abtropfen lassen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und auf dem Gemüsehobel grob raspeln. Die Gurke waschen und auf dem Hobel in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce den Käse fein reiben. Zusammen mit Frischkäse und Joghurt cremig rühren. Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken, unter die Sauce rühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Sauce drücken. Gründlich verrühren. Mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten oder auf Portionstellern verteilen. Mit der Kresse dekorieren und die Sauce getrennt dazu reichen.

Frisch aufgebackenes Stangenweißbrot schmeckt am besten dazu.

Tipp: Geriebener alter Gouda ist eine ideale Zugabe zu Salatsaucen. Er würzt kräftig und rundet den Geschmack ab. Salz ist kaum noch nötig. Deshalb: Zuerst den Käse unterrühren, dann abschmecken.

7.79 Rote Bete-Salat

2 Blätter Eisbergsalat	1 Knoblauchzehe
1/2 Kopf Radicchio	Salz
1 Rote Bete	2 EL Weinessig
1 Möhre	3 EL Olivenöl
1 Stg. Sellerie	1 TL Kapern
2 Sardellenfilets	

Salatblätter in Streifen schneiden. Rote Bete und Möhre raspeln, Stangensellerie in feine Scheiben schneiden. Sardellenfilets kalt abspülen, sehr fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken, beides mit Essig und Öl gut verrühren. Marinade abschmecken, über die Salatzutaten geben und durchmischen; mit Kapern bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.80 Salat mit Avocado und Mango

4 Weizenteig-Rondellen (Fertig- Tortillas)	1/2 klein. Eisbergsalat
1 EL feiner 2-Minuten-Mais	2 Stängel Stangensellerie, in feinen Scheiben
1/2 TL mexikanische Gewürzmischung (z. B. Taco Seasoning Mix)	1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
<i>SAUCE</i>	1 reife Mango, gewürfelt
2 Limetten, nur Saft	1 reife Avocado, halbiert, entsteint, geschält, in Streifen
5 EL Sonnenblumenöl	4 EL eingelegte Jalapenos-Scheiben (siehe Hinweis)
1 TL grüner Tabasco	gebackene Tortilla-Streifchen und Korianderblättchen für die Garnitur
1/2 TL mexikanische Gewürzmischung	
1 EL Korianderblättchen, fein gehackt	
Salz, nach Bedarf	
<i>SALAT</i>	

Von den Tortillas mit einer Schere einen ca. 2 cm breiten Rand abschneiden, diesen in schmale Streifen schneiden. Tortillas mit etwas Wasser bestreichen, Mais mit Gewürzmischung mischen, Tortillas damit bestreuen, mit dem Wallholz etwas andrücken. Die

Tortillas in die Förmchen legen. Förmchen und Tortilla- Streifchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

BLINDBACKEN: ca. 5 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Tortilla-Streifchen herausnehmen, für die Garnitur beiseite stellen. 'Knusper-Krönli' 3 Min. fertig blindbacken, herausnehmen, aus den Förmchen nehmen, auskühlen.

SAUCE: Alle Zutaten für die Sauce mischen, salzen.

SALAT: Den Salat halbieren, in sehr feine Streifen schneiden. Mit Stangensellerie, Frühlingszwiebel, Mango und 2/3 der Salatsauce mischen, auf die 'Knusper-Krönli' verteilen. Avocado und Jalapenos auf dem Salat anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln, garnieren.

HINWEIS: Jalapenos ('chalapenjos' gesprochen) sind kegelförmige grüne Chilis aus Mexiko. Sie sind milder als die fernöstlichen Chilis und werden eingelegt in der Lebensmittelabteilung von Warenhäusern oder frisch nur in mexikanischen Spezialitätenläden angeboten. Statt Jalapenos können Sie auch in Essig eingelegte Peperoncini, in Ringe geschnitten, verwenden.

Tipp: Mango beidseits entlang dem flachen Stein halbieren. Fruchtfleisch in der Schale in Würfel schneiden. Schale von unten her nach oben drücken, Fruchtfleisch mit dem Messer ablösen.

Mengenangabe: 4 Backförmchen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Blindbacken: ca. 8 Min.

7.81 Salat mit Bacon und Croûtons

150 g Frühstücksspeck	1 Prise Zucker
1 groß. Eisbergsalat	8-10 EL Öl
5 EL Weißwein-Essig	5 Scheib. Toastbrot
2-3 TL mittelscharfer Senf	2 EL Butter/Margarine
Salz, weißer Pfeffer	30 g Parmesan-Käse im Stück

Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Dann zerbröckeln.

Eisbergsalat putzen, waschen und in Stücke schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Salat und Marinade locker mischen.

Brot entrinden und in Würfel schneiden. Fett im Speckfett erhitzen. Brot darin rundherum goldbraun braten. Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln. Salat mit Baconstückchen, Croûtons und Parmesan bestreuen.

Siehe auch Party-Vorschlag 02/1998

Mengenangabe: 10-12 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 180 kcal / 750 kJ; E 5 g, F 15 g, KH 7 g

7.82 Salat mit Erdnussdressing

1 klein. Eisbergsalat	100 g Sojabohnenkeime
1 Bd. Frühlingszwiebeln	150 g Erdnussschm. mit Stücken
2 Möhren	125 ml Gemüsebrühe,
250 g Brokkoli	1 TL Sambal Oelek,
1 rote Paprika	2 Knoblauchzehen
200 g Champignons	2 EL Sojasoße
Salz	

Salat und Gemüse putzen, waschen. Salat in Streifen, Frühlingszwiebeln in ca. 5 cm lange Stücke, Möhren in ca. 3 cm lange Stücke, Brokkoli in Röschen, Stiele in Würfel und Paprika in Streifen teilen. Pilze putzen und abreiben. Alles, bis auf den Salat, in Salzwasser 4 Min. kochen. Keime kurz mitkochen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Erdnussschm., Brühe und Sambal pürieren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Sojasoße würzen. Gemüse und Soße auf Salat geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 300 kcal; E 17 g, F 20 g, KH 15 g

7.83 Salat mit Frenchdressing

4 Blätter Eisbergsalat	1/2 kl. Zwiebel
1/2 K. Radicchio	Salz
50 g Feldsalat	Pfeffer
2-3 EL Weinessig	1/2 TL Zucker
2 TL Dijonsenf	4 EL Öl
1 Schalotte oder	

Salatzutaten waschen und abtropfen lassen. Eisbergsalat und Radicchio in Streifen schneiden. Alle Zutaten für das Frenchdressing gut verrühren, Schalotte ganz fein geschnitten zugeben, abschmecken und über die gemischten oder getrennt angerichteten Salatzutaten gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.84 Salat mit frittierten Sardellen

1/2 Eisbergsalat	1 Bd. Portulak
1/2 Bd. Rucola	400 g Vollreife Tomaten

1 Salatgurke	5 EL Olivenöl
250 g Feta	200 g kleine frische Sardellen
100 g schwarze Oliven	etwas Mehl zum Bestäuben
etwas Salz	Olivenöl zum Frittieren
etwas Pfeffer aus der Mühle	einige Zweige frischer Oregano
1 Zitrone, Saft von	1 unbehandelte Zitrone

Eisbergsalat in breite Streifen oder große Würfel schneiden. Rucola und Portulak verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten achteln. Salatgurke so schälen, dass noch Streifen von der grünen Schale stehen bleiben. Dann der Länge nach vierteln und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Feta in Würfel schneiden, die Oliven entkernen und zugeben.

Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl solange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die küchenfertigen Sardellen waschen und trockentupfen. Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen und die Sardellen damit bestäuben.

Olivenöl in einer Fritteuse oder tiefen Pfanne auf 180 °C erhitzen und die Fischchen darin goldbraun und kross frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und auf den Salat geben.

Zum Schluss mit der Öl-Zitronen-Marinade beträufeln, mit frisch gehackten Oreganoblättern bestreuen und mit Zitronenspalten belegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

7.85 Salat mit Hähnchenbrust

Hähnchenbrust

2 Hähnchenbrüste
2 EL Olivenöl

Salat

3 Handvoll Eisbergsalat
1 Handvoll Radicchio
6 Sherrytomaten
1 Handvoll frische Kräuter, Petersilie,
Schnittlauch, Thymian, Ysop, ...

Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Sherryessig
2 EL Cream Sherry
1 EL Senf
1 Schalotte
Pfeffer aus der Mühle, Salz
etwas getrockneter Thymian

Ein leichtes Abendessen für den Sommer.

Hähnchenbrüste abwaschen, abtrocknen und pfeffern. Olivenöl in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf anbraten. In Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Die Salate waschen, verlesen und mit den Kräutern auf zwei großen Tellern verteilen.

Die Zutaten für das Dressing in einen Schüttelbecher geben und miteinander vermischen, bis eine geschmeidige Emulsion entsteht. Zwei Drittel des Dressings über den Salat geben.

Die lauwarmen Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Den Rest des Dressings und etwas Fleur de Sal darüber geben. Mit Kräutern dekorieren.

Dazu: Baguette

Getränkertipp: ein leichter aromatischer Weißwein

Mengenangabe: 2 Portionen

7.86 Salattorte mit gekochtem Schinken

1 Eisbergsalat	4 Kirschtomaten
1 Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Salatgurke	300 ml Buttermilch
500 g Tomaten	150 g körniger Frischkäse
1 Bd. Radieschen	2 EL Schnittlauchröllchen
1 Stange Porree	1 EL Zitronensaft/Salz
250 g gekochter Schinken	Pfeffer
5 hartgekochte Eier	1 TL Paprikapulver
250 g geraspelter Gouda	

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren. Gemüse waschen, putzen. Zwiebel, Gurke, Tomaten, Radieschen in Scheiben, Porree in Ringe teilen. Schinken würfeln. Eier pellen, in Scheiben schneiden.

Vorbereitete Zutaten in eine Springform schichten. Mit Käseraspeln bestreuen. Kirschtomaten waschen und mit Spießchen auf die Torte stecken.

Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit Buttermilch, Frischkäse, Schnittlauch sowie Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Springformrand vorsichtig von der Torte lösen. Salatdressing separat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Personen: 630 kcal; E 19 g, F 25 g, KH 23 g

7.87 Salatvariation mit Mandel-Rauten

<i>Mandel-Rauten:</i>	40 g Mandelblätter
30 g Mehl	<i>Salat:</i>
30 g Zucker	80 g Schikoree
4 Eier	80 g Eisbergsalat
125 g weiche Butter	80 g Brunnenkresse
60 ml Milch	3 Orangen
60 g geriebene Mandeln	<i>Rote Bete-Orangen-Vinaigrette:</i>
160 g frisch geriebener Parmesankäse	

400 g frische Rote Bete	3 EL warmes Wasser
1 Bd. Petersilie	2 Orangen, Saft von
1 Bd. Dill	Salz
4 EL Weißweinessig	Pfeffer
6 EL Olivenöl	Zucker

Für die Mandel-Rauten Mehl, Zucker, Eier, Butter und Milch so lange rühren, bis der Teig glatt ist. Geriebene Mandeln und Parmesan unterheben. Masse etwa 1/2 cm dick auf ein Backblech streichen, mit Mandelblättern bestreuen und im Backofen goldgelb backen.

Schaltung: 170 - 180°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten Die heiße Teigplatte in 8 cm große Rauten schneiden. Schikoree, Eisbergsalat und Brunnenkresse putzen, waschen, in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Orangen filetieren.

Für die Vinaigrette die Rote Bete weich kochen, schälen und im Mixer zerkleinern. Dann durch ein Sieb passieren. Petersilie und Dill fein hacken. Rote Bete-Püree mit Essig, Öl und Wasser verrühren. Orangensaft und Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vinaigrette mit dem Salat vermengen. Salat mit Orangenfilets garnieren und mit den Mandelrauten anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.88 Schichtsalat 'light'

Für den Salat

1 Stange Porree
1/2 klein. Eisbergsalat
1 klein. Dose Mais (285 ml)
1 klein. Dose Ananasstücke (235 ml)
1 Glas Selleriestreifen (190 ml)
4 hart gekochte Eier
200 g Kochschinken in Streifen
200 g fettarmer Käse (z. B. Leerdamer

Lightlife)

Für das Dressing

1 Eigelb
Salz
1 TL Dijon-Senf
50 ml Öl
Pfeffer
150 g Naturjoghurt (1,5 %)
2 EL Weinessig

Porree, Salat putzen, abbrausen, in Ringe bzw. Streifen schneiden. Mais, Ananas, Sellerie abtropfen lassen. Eier pellen, in Scheiben teilen. Käse in Streifen schneiden. Salatzutaten bis auf den Käse wie auf dem Foto zu sehen in Gläser schichten.

Für die leichte Mayonnaise Eigelb mit 1 Prise Salz und Senf aufschlagen. Öl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl zufügen und so lange schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Joghurt und Essig verrühren, abschmecken.

Dressing auf dem Schichtsalat verteilen, mit den Käsestreifen bestreuen, zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min.

Kühlen ca. 8 SM.

pro Person ca.: 380 kcal; E 37 g, F 16 g, KH 21 g

7.89 Schichtsalat mit Chili-Beef

400 g stichfeste saure Sahne oder Schmand	1 Salatgurke
4 EL Milch	400 g Möhren
4 EL Weißwein-Essig	1 Eisbergsalat
2 EL Senf (z. B. je 1 EL grober und mittel-scharfer)	1 groß. Zwiebel
Salz, Pfeffer	500 g Huft- oder Beefsteak
Zucker	1 EL Öl
	1/2 TL Sambal Oelek, ca.

Saure Sahne, Milch, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Möhren schälen, waschen und raspeln. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Vorbereitete Salatzutaten und Salatsoße abwechselnd in eine hohe Salatschale schichten. Mit Soße abschließen.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl rundherum ca. 4 Minuten braten. Zwiebelringe kurz mitbraten. Beides mit Salz und Sambal Oelek würzen und auf dem Schichtsalat anrichten.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 PERSONEN

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 250 kcal; E 22 g, F 12 g, KH 11 g

7.90 Schichtsalat mit Joghurtsoße

400 g Eisbergsalat	200 g Naturjogurt
400 g Tomaten	75 ml Essig
4 Möhren	Salz, Pfeffer
1 Salatgurke	1 Pr. Zucker
1 Stange Porree	einige Tropfen Pfeffersoße
100 ml Sahne	

Salat und Gemüse waschen, putzen. Salat in Stücke zupfen, Gemüse in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Salatzutaten schichtweise in eine Schüssel geben. Für das Dressing Sahne, Joghurt und Essig glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie Pfeffersoße abschmecken

und gleichmäßig auf dem Salat verteilen. Vor dem Servieren evtl. mit Kirschtomatenhälften, Radieschenscheiben, Gurkenscheiben und Paprikawürfeln garnieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 70 kcal; E 3 g, F 2 g, KH 0 g

7.91 September Salat

1 klein. Eisbergsalat	wenig Pfeffer
1 Lattich	1/2 TL Salz
1 Zucchini	1 TL Senf
2 Rüebli	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Sauce</i>	2 EL Zitronensaft
Schnittlauch, feingeschnitten	4 EL Öl

Eisbergsalat und Lattich in Blätter teilen, waschen, abtropfen lassen, Lattich anschließend in Streifen schneiden. Rüebli schälen, mit dem Sparschäler über die ganze Länge des Rüebli dünne Streifen (Locken) hobeln. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren.

Anrichten: Eisbergsalatblätter auf eine runde Platte anrichten. Lattichstreifen, Rüeblilocken und Zucchiniwürdchen darauf verteilen, Sauce kurz vor dem Servieren drübergießen.

7.92 Sommerliche Salatschüssel mit Pfirsichfilets und Garnelen in Joghurt-Currydressi

1 Kopf Eisbergsalat	8 Garnelen (à 20 g)
Jodsalz, Pfeffer	1 TL grüne Pfefferkörner
1/16 l Apfelsaft	1 Pfirsich
1 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Tomate
1 EL weißer Balsamico	2 Rucolablätter
1 TL Currypulver	6 Chicoréeblätter
60 g Sauerrahm	6 Lollo Biancoblätter
60 g Joghurt	6 Lollo Rossoblätter
1 EL Minze	80 g Buschbohnen

Vorbereitung: Garnelen schälen, Darm entfernen, säubern und in Rapsöl auf den Biss braten, würzen. Bohnen oben und unten abschneiden, schräge 3 cm dicke Stücke schneiden, in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, abtropfen lassen. Tomate abziehen, entkernen, in Filets schneiden. Minze abzupfen; Pfirsich abziehen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Lollo Rosso und -Bianco säubern, in kleine Blätter reißen. Eisberg und Rucola

säubern, in grobe Streifen schneiden, mit Chicoréeblättern als Grundbett in tiefem Teller anrichten. Bohnen, Tomaten, Pfirsich und Garnelen, grünen Pfeffer, Minze, Lollo Rosso und Bianco in eine Schüssel geben und vermengen.

Zubereitung: Joghurt, Sauerrahm, Currypulver, Balsamico, Rapsöl, Apfelsaft gut glatt rühren und mit Jodsalz und wenig Pfeffer würzen. Dressing über bunte Salatmischung geben, gut durchmengen, etwas einziehen lassen. Salatkomposition auf vorbereitetem Teller anrichten, rundum noch etwas Dressing angießen, mit Melissesträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

7.93 Sommerlicher Gartensalat

4 klein. Puten- oder Schweineschnitzel (à ca. 80 g)	1 Bd. Radieschen
1 EL Zitronensaft	150 g Cocktailtomaten
150 g Zuckerschoten	1/2 Salatgurke
Salz	Pfeffer
1/2 TL Zucker	4 EL Öl
1/2 Kopf Eisbergsalat	1 Pkg. Salatkräuter

Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufelt ca. 15 Min. marinieren. Zuckerschoten abbrausen, putzen und in kochendem Salzwasser mit Zucker ca. 2 Min. garen. Dann abgießen und abschrecken.

Eisbergsalat und Radieschen putzen und abbrausen. Den Salat zerpfücken und die Radieschen in Scheiben teilen. Tomaten und Salatgurke abbrausen, Tomaten halbieren, Gurke in dünne Scheiben hobeln. Die Salatzutaten auf einer Platte anrichten.

Die Schnitzel trocken tupfen, salzen, pfeffern und in 2 EL heißem Öl je Seite 1-2 Min. braten.

Die Salatkräuter mit 3 EL Wasser und dem übrigen Öl verrühren. Die Schnitzel auf den Salat geben und alles mit dem Dressing beträufeln. Nach Wunsch mit Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 6 Min.

Marinieren ca. 15 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 300 kcal; E 18 g, F 18 g, KH 15 g

7.94 Sommersalat à la nicoise

Zutaten

200 g Pellkartoffeln vom Vortag
 30 g Sardellenfilets
 250 g Artischockenherzen aus der Dose
 1 Dos. Thunfisch in Öl
 (Abtropfgewicht etwa 150 g)
 2 klein. rote Zwiebeln
 1 Bd. Radieschen
 1 Eisbergsalat
 200 g gegarte grüne Bohnen

Marinade

3 EL Balsamico-Essig

1 EL Wasser
 1 TL scharfer Senf
 1/2 TL Salz
 Pfeffer
 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 5 bis 6 EL. Olivenöl
 1 hartgekochtes Ei
 1/2 Tasse schwarze
 Oliven
 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie,
 Schnittlauch, Pimpinelle, Thymian, etwas
 Rosmarin)

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Sardellenfilets, Artischockenherzen und Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben schneiden. Eisbergsalat und Thunfisch in Stücke teilen. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. Für die Marinade Essig mit Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren, Öl unterrühren, über den Salat geben und mischen. Salat auf einer Platte anrichten, mit Eiachteln und Oliven garnieren und mit Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 6 Portionen

7.95 Supersommersalat

Salat

150 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
 100 g Handkäse mit Kümmel
 (Haltbarkeit mind. noch drei Wochen,
 dann ist er innen weiß und quarkig.)
 1/2 Eisbergsalat
 50 g Spinatsalat
 1 Bd. gelber Löwenzahn
 1 Gurke
 5 Radieschen

3 klein. San Marzano Tomaten
 etwas Margarine

Dressing

1/2 EL Olivenöl
 1 rote Zwiebel
 1 EL Senf
 3 EL Wasser
 2 Tabletten Süßstoff
 3 EL Rotweinessig
 Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrust in einer beschichteten Grillpfanne von beiden Seiten, ohne oder mit ganz wenig Fett, langsam garen. Den Handkäse in feine Würfel schneiden und die übrigen Salate putzen und waschen. Gurke, Tomaten und Radieschen klein schneiden.

Dressing: Für das Dressing die Zwiebel fein schneiden, etwa fünf Minuten im Wasser köcheln und den Süßstoff darin auflösen. Dann Senf, Öl, Essig und Salz dazugeben und mit einem Pürierstab gut mixen. Alle Salate mit dem Dressing mischen und den Käse und die

geschnittene Hühnerbrust untermengen. Anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

7.96 Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing

200 g TK Erbsen	Salz
1 Eisbergsalat	4 Eier
2 Lauchzwiebeln	2 EL Milch
1 Dos. Thunfisch im eigenen Saft	2 EL Weißweinessig
2 EL Salatmayonnaise	Pfeffer
400 g festkochende Kartoffeln	

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Eier in Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Salat und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Salat in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Kartoffeln, Eier abschrecken, etwas ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten vermengen und auf Tellern verteilen. Mayonnaise, Milch und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat träufeln,

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Person ca.: 350 kcal; E 22 g, F 19 g, KH 22 g

7.97 Tuna-Salat 'Thousand Island'

1 Zwiebel	3 EL Sahne
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Ketchup
2 Tomaten	Salz
1 Dos. Thunfisch in Öl (125 g)	Chilipulver
1/2 Eisbergsalat	2 EL Schnittlauchröllchen
50 g Salatmayonnaise	

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, abrausen, halbieren, entkernen, weiße Trennhäute entfernen. Paprika anschließend in Streifen schneiden. Tomaten abrausen, vom Stielansatz befreien, achteln. Thunfisch abtropfen lassen, in grobe Stücke zerpfücken.

Eisbergsalat grob zerkleinern, waschen, trockenschleudern, auf Tellern anrichten. Thunfischstücke, Zwiebel und Paprika darauf verteilen.

Mayonnaise, Sahne und Ketchup für das Dressing miteinander verrühren, mit Salz und Chilipulver abschmecken. Dressing über den Salat verteilen. Tomatenachtel dekorativ auf

dem Salat verteilen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Das cremige Dressing wird leichter, wenn man die Mayonnaise statt mit Sahne mit Milch verrührt.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: ca.: 240 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 6 g

7.98 Überbackener Eisbergsalat

1 Kopf Eisbergsalat	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
500 g Fleischtomaten	2 EL Weißweinessig
500 g Mozzarella	2 EL Öl
4 dünne Rumpsteaks (à 120 g)	Fett für das Backblech
20 g Butterschmalz	1 TL Oregano

Salat putzen, äußere 4 Blätter ganz lassen, andere in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stiel entfernen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Rumpsteaks im heißen Butterschmalz von jeder Seite ganz kurz anbraten, salzen und pfeffern. Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salatstreifen darin kurz wenden. Salatblätter auf ein gefettetes Backblech legen. Salatstreifen draufgeben, mit Rumpsteaks und Tomatenscheiben belegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen. Mozzarella darauflegen. Backblech auf der mittleren Einschubleiste unter den vorgeheizten Backofengrill setzen. Eisbergsalat 10 Minuten überbacken. Oder im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Gas 5-6) 15 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Umluft: 12-15 Minuten bei 250 Grad

Garzeit: 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca.: 651 kcal / 2640 kJ; E 46 g, F 44 g, KH 8 g

7.99 Würziger Schichtsalat

10 Eier	1 Glas (500 ml) Salat-Mayonnaise
600 g Tomaten	200 g saure Sahne
2 Zucchini (ca. 450 g)	3 EL Kräuternessig
1 Eisbergsalat	100 g Schlagsahne
3 mittelgroße Zwiebeln	1 EL Zucker
300 g gekochter Schinken in Scheiben	Salz, Pfeffer
250 g mittelalter Gouda	

Eier hart kochen. Abschrecken. Tomaten, Zucchini und Salat putzen, waschen. Tomaten und Zucchini in Scheiben, Salat in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe,

Schinken in Streifen schneiden. Käse reiben. Eier schälen, vierteln.

Vorbereitete Zutaten nacheinander in die Schüssel schichten. Käse und Eier darauf verteilen.

Mayonnaise, saure Sahne, Essig und Sahne verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen und über Nacht ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Wartezeit ca. 12 Std.

pro Portion ca.: 300 kcal / 1260 kJ; E 14 g, F 23 g, KH 6 g

8 Sonstiges

8.1 Garnelencocktail Cocktail di gamberetti

12 Kirschtomaten	Einige Tropfen Tabasco
4 Frühlingszwiebeln	1/2 Eisbergsalat
1 Roter Peperoncino	1 Reife Avocado
1 Knoblauchzehe	Evtl. 4-6 Bio-Limettenschnitze zum Servieren
Saft von 1 Bio-Limette	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
400 g Garnelen, gegart, geschält	
1 Stiel Koriander	

Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Peperoncino waschen, entkernen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Peperoncino und Knoblauch in einer Schüssel mit dem Limettensaft vermengen.

Garnelen vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und hacken. Garnelen, Koriander und Tabasco zur Gemüsemischung geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt 10 Minuten marinieren lassen.

Den Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Avocado halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln, dann mit dem Eisbergsalat vorsichtig unter die Garnelenmischung heben.

Den Garnelencocktail auf 4 bis 6 kleine Gläser verteilen und nach Belieben mit Limettenschnitzen servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

9 Vorspeisen, Suppen

9.1 Eisbergschiffchen mit Shrimps

400 g Tiefsee-Krabbenfleisch (frisch oder TK)	6-8 EL Balsamico-Creme (z. B. von Mazzetti)
1 Eisbergsalat	1/2 Bd. Dill
6-8 EL Senfcreme (z. B. Dijonnaise von Maille)	evtl. Holzspießchen

TK-Shrimps auftauen lassen. Salat putzen, waschen und halbieren. Jede Hälfte in 4 Spalten schneiden und jede quer halbieren. Evtl. mit Spießchen feststecken. Shrimps abspülen und gut abtropfen lassen.

Senfcreme evtl. mit 4 EL Wasser verrühren. Eisbergschiffchen und Shrimps anrichten. Mit Senfcreme und Balsamico beträufeln. Dill waschen, abzupfen und darüberstreuen.

Als Frühlingsmenü für 6-8 Personen mit: - Eisbergschiffchen mit Shrimps - Kohlrabi-Hähnchen-Gratin - Mango mit Vanillecreme

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Auftauzeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 130 kcal; E 20 g, F 3 g, KH 4 g

9.2 Feurige Hähnchen-Wraps

200 g Mehl	16 Scheib. Jalapeno-Chilis (eingelegt)
350 ml fettarme Milch	süß-saure Soße (Glas)
1 Ei	8 Blätter Eisbergsalat
1 Prise Salz	evtl. Schnittlauch
200 g gebratenes Hähnchenbrustfilet	

Mehl, Milch, Ei sowie Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Hähnchenbrustfilet würfeln. Jalapeno-Chilis vierteln. Aus dem Teig nacheinander in etwas Butter 8 dünne Pfannkuchen backen. Diese mit je 1 1/2 EL süß-saurer Soße (Glas) bestreichen. Eisbergsalat vorbereiten, mit Fleisch und Chilis auf den Pfannkuchen verteilen. Oberes und unteres Ende der Pfannkuchen einschlagen, aufrollen und diagonal halbieren. Evtl. mit Schnittlauch in Servietten wickeln und in einem Glas servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

pro Person ca.: 340 kcal; E 24 g, F 9 g, KH 40 g

9.3 Fladenbrot mit Feta und Oliven

1/2 Kopf Eisbergsalat	1 Knoblauchzehe
1 klein. Salatgurke	250 g Feta
1 rote Paprikaschote	1 Pitabrot
4 klein. Tomaten	4 EL Mayonnaise
12 entsteinte schwarze Oliven	Olivenöl zum Beträufeln

Den Eisbergsalat in breite Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Salatgurke, Paprika und Tomaten waschen. Gurke und Tomaten in dünne Scheiben, Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Knoblauch schälen und würfeln. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln und den Oliven vermischen. Das Pitabrot kreuzförmig in vier Teile, dann quer durchschneiden. Die Mayonnaise mit den Knoblauchwürfeln vermischen und die Schnittflächen der Brote damit bestreichen. Die Brote abwechselnd mit Eisbergsalatstreifen, Gurkenscheiben, Feta-Oliven-Mischung und Tomatenscheiben füllen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit der zweiten Brothälfte bedecken.

Mengenangabe: 4 Personen

9.4 Geflügel-Cocktail

500 g Hähnchenfilet	100 g Creme fraîche
8 Eier	100 g leichte Salatcreme
2 mittelgroße Äpfel	Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft	1 Msp. Curry
1 Eisbergsalat	Schnittlauch zum Garnieren
1 Beet Kresse	

Filet waschen und in der Brühe der Frühlingssuppe (s. Rez. Frühlingssuppe) ca. 15 Minuten mitgaren. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Eier hart kochen. Abschrecken und schälen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Äpfel in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eisbergsalat putzen, waschen, in Streifen schneiden.

Kresse abspülen, vom Beet schneiden. Creme fraîche, Salatcreme, Salz, Pfeffer und Curry verrühren, 1 Ei in Scheiben schneiden. Übrige Eier würfeln. Filet in mundgerechte Stücke schneiden.

Eier-Würfel, Filet, Äpfel, Kresse und Salatcreme mischen. Eisbergsalat auf Gläser verteilen. Geflügelsalat darauf geben. Mit Eischeiben und Schnittlauch garnieren.

Als gemütlicher Oster-Brunch mit - Frühlingssuppe - Quark-Kabarett - Gemüse-Sticks - Feine Lachs-Mousse - Geflügel-Cocktail - Makkaroni-Hack-Torte - Brötchen-Lamm - Selbst gemachte Überraschung-Eier

Mengenangabe: 8-10 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 170 kcal / 710 kJ; E 13 g, F 10 g, KH 5 g

9.5 Käsetortillas

200 g Cabanossi, gewürfelt	1 Kopf Eisbergsalat
Rapsöl zum Braten	400 g Gouda, gerieben
8 Stk. Tortillas aus Weizenmehl oder Mais- mehl	1 EL Crème fraîche

Die Cabanossi in wenig Öl knusprig braten und dann in ein Sieb zum Abtropfen geben. Die Tortillas in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit der Cabanossi und dem geriebenen Gouda mischen. Die Crème fraîche unterrühren und die Mischung auf 4 Tortillas verteilen. Auf einem Blech im Backofen bei 180 °C Umluft 5-10 Minuten backen. Tipp: Dazu passt eine Soße aus kaltgepresstem Rapsöl, Tomatenwürfeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer und feingeschnittenen Schluppen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

9.6 Knackiger Krabben-Cocktail

300 g Tiefsee-Krabbenfleisch (frisch oder TK)	Salz, weißer Pfeffer
1/4 Eisbergsalat	1 Prise Zucker
1 klein. Bund Radieschen	2-3 TL Öl
1 unbehandelte Zitrone	4 Scheib. Toastbrot

Krabben abspülen und gut abtropfen lassen. Salat waschen und kleiner zupfen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Stifte schneiden. 4 Gläser mit Salat auslegen.

Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen. Den Saft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Krabben und Radieschen unter die Marinade mischen und in die Gläser füllen.

Toastbrot goldbraun tosten und diagonal halbieren. Restliche Zitrone in dünne Scheiben schneiden und den Krabben-Cocktail damit garnieren. Die Toastecken dazu reichen.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 17 g, F 5 g, KH 18 g

9.7 Pikante Roulade

BISKUIT

3 Eiweiß
1/2 TL Salz
1 Msp. Chilipulver
Pfeffer aus der Mühle
3 Eigelb
50 g Mehl
30 g Sbrinz, frisch gerieben
1 dl Gemüsebouillon, kalt

FÜLLUNGEN

250 g Frischkäse
1/2 TL Senf
Pfeffer aus der Mühle
30 g Sbrinz, frisch gerieben

1 Bd. Petersilie, fein gehackt
1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
150 g Modellschinken, in Streifen
1 EL Madeira
1 EL Tomatenpüree
1.8 dl Rahm
1 Pkg. Rahmhalter

SALAT

3 EL Aceto balsamico
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 klein. Eisbergsalat
wenig Schnittlauch, glattblättrige Petersilie, für die Garnitur

Vorbereiten: Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rückseite eines rechteckigen Backblechs mit Backpapier belegen.

Biskuit: Eiweiß und Gewürze steif schlagen. Eigelb sorgfältig daruntermischen. Mehl dazusieben, mit dem Sbrinz sorgfältig unter die Masse ziehen, auf dem Backpapier ca. 3 mm dick rechteckig ausstreichen.

Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Biskuit mit dem Papier auf den Tisch gleiten lassen, sofort mit dem Backblech zudecken, leicht abkühlen. Biskuit auf ein zweites Papier stürzen, oberes Backpapier entfernen, unter dem Blech vollständig auskühlen. Bouillon über das Biskuit träufeln.

Füllungen: Frischkäse, Senf und Pfeffer verrühren. 2/3 der Masse mit dem Sbrinz und den Kräutern mischen, beiseitestellen. Den Rest mit Schinken, Madeira und Tomatenpüree im Cutter pürieren (oder den Schinken fein hacken, mit Madeira und Tomatenpüree mischen). Rahm mit dem Rahmhalter steif schlagen, die Hälfte unter die Käsemasse, den Rest unter die Schinkenmasse ziehen.

Roulade formen: Eine Biskuithälfte mit der Käsemasse, die andere mit der Schinkenmasse bestreichen, von beiden Seiten her aufrollen. Roulade in Klarsichtfolie einpacken, im Kühlschrank aufbewahren.

Salat: Salatsoße am Vortag zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Salat kurz vor dem Servieren in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Servieren: Roulade in ca. 11/2 cm dicke Scheiben schneiden, 2-3 davon auf Tellern verteilen. Salat daneben anrichten, mit der Saucenrahm beträufeln, garnieren.

Als Menü für 6 Personen: Pikante Roulade, Kalbshaxen, Polenta mit Maiskörnern, Glühweinbirnen mit Dörraprikosen.

Mengenangabe: 6 Personen

9.8 Shrimps-Cocktail mit Spargel

1/2 Salatgurke	100 g Salat-Mayonnaise
1/2 klein. Eisbergsalat	2 EL Cognac oder Weinbrand
1 Glas (370 ml) Spargelstangen	Salz, weißer Pfeffer
250 g Tiefseekrabbenfleisch (Shrimps)	evtl. 8 Tiefseekrabben
100 g Schlagsahne	mit Schale und Basilikum zum Garnieren
3 EL Tomaten-Ketchup	

Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Gurke in kleine Würfel schneiden. Salat putzen, waschen und trockenschütteln. Bis auf einige Blätter in Streifen schneiden. Spargel abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Krabben abspülen und trockentupfen.

Sahne halbsteif schlagen. Ketchup, Mayonnaise und Cognac verrühren. Sahne unterheben. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitete Zutaten und Soße locker mischen. Vier Cocktailgläser mit übrigen Salatblättern auslegen und den Shrimps-Cocktail einfüllen. Evtl. mit Krabben und Basilikum garnieren. Getränk: kühler Sekt.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 300 kcal / 1260 kJ; E 14 g, F 22 g, KH 9 g

9.9 Shrimps-Salat

300 g Shrimps in Lake	2 EL Zucker
1/2 Ananas	2 TL Wasabi (japanische Meerrettichpaste)
1/4 Eisbergsalat	2 EL gehackte Petersilie
150 g Sauerrahm	2 EL Zitronensaft
2 EL Mayonnaise	Salz, Pfeffer

Shrimps abbrausen, abtropfen lassen. Ananas schälen und würfeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Mit Shrimps und Ananas in Schälchen geben. Sauerrahm, Mayonnaise, Zucker, Wasabi und Petersilie verrühren, mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Salat nach Wunsch mit Petersilie garnieren und das Dressing dazu reichen. Dazu schmeckt Toastbrot.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Person ca.: 130 kcal; E 8 g, F 8 g, KH 8 g

9.10 Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art'

1/2 klein. Eisbergsalat	1 Pkg. (280 g; 4 Stück) Wrap-Tortillas
1/2 Bd. Schnittlauch oder 2-3 Lauchzwiebeln	300 g Farmersalat (gibt's fertig im Kühlregal)
2 Scheib. (ca. 75 g) gekochter Schinken	evtl. Pergamentpapier und Küchengarn

Eisbergsalat putzen, waschen und fein schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Schinken in Streifen schneiden.

Tortillafladen in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite kurz erhitzen, herausnehmen.

Auf jeden Fladen 1/4 Farmersalat streichen, dabei rundherum ca. 1 cm frei lassen. Salat, Schnittlauch und Schinken daraufstreuen.

Tortillafladen links und rechts 2-3 cm zur Mitte hin einschlagen, dann fest aufrollen. Wraps in der Mitte schräg durchschneiden. Die Enden mit einem Stück Pergamentpapier umwickeln, mit Küchengarn fest binden.

Immer wieder anders: Das Angebot an fertigen Salaten im Kühlregal ist groß! Gut für Wraps eignet sich z. B. auch Thunfisch-, Eier- oder Geflügelsalat. Einfach aufrollen und genießen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 280 kcal; E 10 g, F 9 g, KH 39 g

9.11 Vitaminwraps mit Mozzarella

Minze	60 g Feldsalat
Muskat	160 g Eisbergsalat
Salz, Pfeffer	60 g Karotten
1 1/2 EL kaltgepresstes Rapsöl	60 g Sellerie
2 EL weißer Balsamico	80 g Lauch
1 1/2 EL Rapsöl	2 EL Sonnenblumenkerne
140 g Kirschtomaten	80 g Schmand
180 g Orangen	160 g Frischkäse
2 EL Blattpetersilie	180 ml Milch
2 1/2 EL Tomatenmark	1 Ei
200 g Mozzarella	240 g Mehl (Type 405)
80 g Lollo rosso	

Vorbereitung: Karotten und Sellerie schälen, Lauch säubern, alles in feine Streifen schneiden. Mozzarella in Würfel schneiden, Petersilie abzupfen. Orangen schälen und filetieren. Eissalat in grobe Streifen schneiden. Blattsalate säubern. Kirschtomaten säubern, Kerngehäuse ausstechen, halbieren. Milch, Mehl, Eier, Prise Salz und Muskat gut vermengen. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, die Wrapmasse dünn einlaufen lassen, beidseitig ausbacken und erkalten lassen. Frischkäse, Schmand, Sonnenblumenkerne,

Gemüstreifen, Mozzarella und Eissalat gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Zubereitung: Wraps mit Tomatenmark einstreichen, mit Petersilienblätter belegen. Käsemasse darauf streichen, einrollen, schräg halbieren. Salate mit weißem Balsamico und Rapsöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Salate auf tiefen Tellern anrichten, Wraps darauf setzen, Orangenfilets und Tomaten rundum verteilen, mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

Index

- AMERIKA
Spareribs mit Sprossensalat, 11
- ANTJE
Brokkoli-Spargel-Salat, 30
Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 50
- APRIL
Eisbergsalat mit Avocado & Limonendressing, 39
Geflügel-Cocktail, 86
Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 17
Knackiger Salat mit Thunfisch, 60
Tacos mit Putenfleisch, 23
- ASIEN
Sukiyaki, 12
- AUGUST
Frischer grüner Salat, 47
Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen, 63
Nudel-Salat mit Fleischwurst, 21
Nudelsalat auf griechische Art, 65
Salat mit Avocado und Mango, 69
Salat-Wraps mit Tofu-Füllung, 18
Sommerlicher Gartensalat, 77
- AVOCADO
Avocadosalat, 27
Salat mit Avocado und Mango, 69
- BEILAGE
Bunte Salatplane mit Beilagen, 31
Griechischer Bauernsalat, 54
- BETE
Rote Bete-Salat, 69
Salatvariation mit Mandel-Rauten, 73
- BLATTSALAT
Blattsalat mit Frischkäsebällchen, 28
Blattsalat mit paniertem Schafskäse und Lavendel, 28
Bunter Salat mit Karottensalat, Nüssen und Geflügelstreifen, 33
Gemischter Salat mit French-Dressing, 52
Knackig-frischer Frühlingstraum, 58
- BLUMENKOHL
Knackiger Blumenkohlsalat, 59
- BOHNE
Bohnen-Paprika-Salat, 29
Bohnensalat mit Salami, 30
- BRATEN
Hackbraten 'texicana', 8
- BROKKOLI
Brokkoli-Spargel-Salat, 30
- BROT
Caesar's Salad, 35
Club Sandwich 'Nelson Style', 1
Festzeltburger, 1
Fladenbrot mit Feta und Oliven, 86
Frischkäse-Sandwiches, 2
Gefüllte Brote, 2
Pitta-Dampfer, 3
Toast mit Krabbensalat, 3
- BRUNCH
Geflügel-Cocktail, 86
- BURGER
Festzeltburger, 1
Magic-Meat-Mix, 8
Saftige Burger, 10
- CAMEMBERT
Wraps gefüllt mit Camembert, 24
- CARPACCIO
Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 15
- CHAMPIGNON
Champignon-Eisberg-Salat, 35
Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 40
Peterchens Leibgericht, 66
- CHOLESTERINARM
Eisbergsalat mit Pita, 41
Salat-Wraps mit Tofu-Füllung, 18
- COCKTAIL
Garnelencocktail, 83
Geflügel-Cocktail, 86

- Knackiger Krabben-Cocktail, 87
Shrimps-Cocktail mit Spargel, 89
- DEZEMBER
Shrimps-Salat, 89
Toast mit Krabbensalat, 3
- DRESSING
Salat mit Frenchdressing, 71
- EI
Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei, 17
Caesar's Salad, 35
Eier auf mariniertem Salat, 37
Knackiger Salat mit Ei, 59
- EIERSALAT
Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 79
- EINFACH
Avocadosalat, 27
Eisbergsalat mit Pita, 41
Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 79
- EISBERGSALAT
Champignon-Eisberg-Salat, 35
Chinesische Krautwickel, 7
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 37
Eisbergsalat, 38
Eisbergsalat »Aurora«, 44
Eisbergsalat mit Champignons, 39
Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 40
Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise, 41
Eisbergsalat mit Putenbrust, 42
Eisbergsalat mit Roastbeef, 42
Eisbergsalat mit Speck und Weißbrotwürfeln, 43
Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce, 44
Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht, 46
Fruchtiger Eisbergsalat, 48
Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet, 48
Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen, 49
Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 50
Griechischer Bauernsalat, 54
Salat mit Hähnchenbrust, 72
September Salat, 76
Spareribs mit Sprossensalat, 11
Überbackener Eisbergsalat, 80
- ENTE
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 37
- FEBRUAR
Chili-Nudelsalat mit Feta, 21
Frischer Salat mit Joghurtdressing, 47
Gemischter Salat mit French-Dressing, 52
Gyros-Taschen mit Tsatsiki, 7
Pikanter Reissalat mit Cabanossi, 67
Salat mit Bacon und Croûtons, 70
- FENCHEL
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 37
- FETTARM
Eisbergsalat mit Pita, 41
- FISCH
Fischfrikadelle mit Remoulade und Selleriepommes, 5
Makrelensalat mit Meerrettichsoße, 62
Matjessalat mit Dill-Kräuter-Dressing, 63
Panierte Schollenfilets, 6
Salat mit frittierten Sardellen, 71
- FLEISCH
Bunter Gemüsesalat mit Kasseler, 32
Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei, 17
Chinesische Krautwickel, 7
Gyros-Taschen mit Tsatsiki, 7
Hackbraten 'texicana', 8
Magic-Meat-Mix, 8
Pulled-Pork-Burger, 9

- Saftige Burger, 10
 Schichtsalat mit Chili-Beef, 75
 Schweinenacken in Bier mariniert, 11
 Spareribs mit Sprossensalat, 11
 Sukiyaki, 12
 Tostadas mit Hackfleisch, 24
 Vietnamesisches Hackbällchen-Fondue, 13
- FLEISCHWURST**
 Nudel-Salat mit Fleischwurst, 21
- FONDUE**
 Vietnamesisches Hackbällchen-Fondue, 13
- FRISCHKAESE**
 Nussfrischkäsebällchen auf Salat, 65
- GAESTE**
 Spareribs mit Sprossensalat, 11
- GANS**
 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 15
- GARNELE**
 Garnelencocktail, 83
 Gegrillte Garnelen auf buntem Salat, 52
 Maissalat mit Riesengarnelen, 62
 Sommerliche Salatschüssel mit Pfirsichfilets und Garnelen in Joghurt-Currydressi, 76
- GEFLUEGEL**
 Bunter Salat mit Hähnchenbrust, 33
 Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 37
 Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise, 41
 Eisbergsalat mit Putenbrust, 42
 Exotischer Salat, 44
 Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
 Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht, 46
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet, 48
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen, 49
 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 50
 Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 15
 Geflügel-Cocktail, 86
 Geflügelsalat, 51
 Gyros-Ecken mit Pute, 15
 Hühnersalat 'Karibik', 56
 Nudel-Geflügel-Salat, 64
 Reis-Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen, 67
 Tacos mit Putenfleisch, 23
 Würziger Hähnchen-Döner, 16
- GEMUESE**
 Bunter Gemüsesalat mit Kasseler, 32
 Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei, 17
 Schinken-Gemüsewraps, 22
 Wraps mit Feta & Salat, 18
- GRILLEN**
 Bohnen-Paprika-Salat, 29
 Feuriger Salat mit Kartoffelsticks, 45
 Pulled-Pork-Burger, 9
 Spareribs mit Sprossensalat, 11
- GRUENKERN**
 Grünkernsalat, 54
- GURKE**
 Eier auf mariniertem Salat, 37
 Griechischer Bauernsalat, 54
- GYROS**
 Gyros-Taschen mit Tsatsiki, 7
- HACK**
 Chinesische Krautwickel, 7
 Hackbraten 'texicana', 8
 Magic-Meat-Mix, 8
 Tostadas mit Hackfleisch, 24
 Vietnamesisches Hackbällchen-Fondue, 13
- HAEHNCHEN**
 Exotischer Salat, 44
- HAUPTGERICHT**
 Hackbraten 'texicana', 8
- HERZHAFT**
 Chilinudelsalat mit Erdnüssen & Feta, 36
 Pfannkuchen mit Champignonfüllung, 22

- Pikante Roulade, 88
- HOLLAND
 Brokkoli-Spargel-Salat, 30
 Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 50
- HUEHNERBRUST
 Geflügelsalat, 51
- HUHN
 Bunter Salat mit Hähnchenbrust, 33
 Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise, 41
 Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht, 46
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet, 48
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen, 49
 Reis-Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen, 67
 Salat mit Hähnchenbrust, 72
 Supersommersalat, 78
 Würziger Hähnchen-Döner, 16
- JANUAR
 Avocadosalat, 27
 Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
 Feurige Hähnchen-Wraps, 85
 Gyrossalat in der Pita-Tasche, 55
 Knackiger Überraschungssalat, 61
 Salattorte mit gekochtem Schinken, 73
 Salatvariation mit Mandel-Rauten, 73
- JULI
 Bunter Salat mit Pfannkuchen, 34
 Salat mit frittierten Sardellen, 71
 Schichtsalat 'light', 74
 Schichtsalat mit Chili-Beef, 75
- JUNI
 Bohnen-Paprika-Salat, 29
 Feuriger Salat mit Kartoffelsticks, 45
 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 50
 Panierte Schollenfilets, 6
 Picknick-Schichtsalat, 66
 Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art', 89
- KAESE
- Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce, 44
 Griechischer Bauernsalat, 54
 Käsetortillas, 87
 Peterchens Leibgericht, 66
 Vitaminwraps mit Mozzarella, 90
- KARTOFFEL
 Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 17
- KARTOFFELSALAT
 Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette, 57
- KASSELER
 Bunter Gemüsesalat mit Kasseler, 32
- KIND
 Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette, 57
- KNOBLAUCH
 Caesar's Salad, 35
- KOPFSALAT
 Knackiger Salat mit Ei, 59
- KRAEUTER
 Salat mit Hähnchenbrust, 72
- LEBERKAESE
 Festzeltburger, 1
- MAERZ
 Eisbergschiffchen mit Shrimps, 85
 Hackbraten 'texicana', 8
 Knackiger Krabben-Cocktail, 87
 Pfannkuchen mit Champignonfüllung, 22
- MAI
 Blattsalat mit Frischkäseballchen, 28
 Bunte Salat-Bar, 31
 Fit-Salat, 46
 Gefüllte Tacos mit Salat, 51
 Gebrillte Garnelen auf buntem Salat, 52
 Knackiger Thunfisch-Salat, 61
 Pitta-Dampfer, 3
 Tostadas mit Hackfleisch, 24
 Wraps mit Feta & Salat, 18
 Würziger Hähnchen-Döner, 16
 Würziger Schichtsalat, 80
- MAIS

- Maissalat mit Riesengarnelen, 62
- MAKRELE
Makrelensalat mit Meerrettichsoße, 62
- MANGO
Salat mit Avocado und Mango, 69
- MARINIEREN
Schweinenacken in Bier mariniert, 11
- MATJES
Matjessalat mit Dill-Kräuter-Dressing, 63
- MEERESFRUCHT
Gegrillte Garnelen auf buntem Salat, 52
Knackiger Krabben-Cocktail, 87
Maissalat mit Riesengarnelen, 62
- MEHLSPEISE
Pfannkuchen mit Champignonfüllung, 22
Tacos mit Putenfleisch, 23
Tostadas mit Hackfleisch, 24
Wraps gefüllt mit Camembert, 24
- MENUE
Eisbergschiffchen mit Shrimps, 85
Gourmet-Salat, 53
- NORMAL
Panierte Schollenfilets, 6
- NOVEMBER
Knackiger Salat mit Ei, 59
Shrimps-Cocktail mit Spargel, 89
- NUDEL
Chili-Nudelsalat mit Feta, 21
Chilnudelsalat mit Erdnüssen & Feta, 36
Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
Nudel-Geflügel-Salat, 64
Nudel-Salat mit Fleischwurst, 21
Nudelsalat auf griechische Art, 65
- NUDELSALAT
Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
Käse-Nudelsalat mit Ananas, 57
- OKTOBER
Bohnensalat mit Salami, 30
Eisbergsalat mit Fleischwurst, 40
- Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette, 57
- ORANGE
Gänsebrust mit Orangen-Carpaccio, 15
- OSTERN
Geflügel-Cocktail, 86
- P2
Eisbergsalat, 38
- P4
Avocadosalat, 27
Eisbergsalat »Aurora«, 44
Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce, 44
Exotischer Salat, 44
Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
Geflügelsalat, 51
Gefüllte Kartoffeln mit pikanter Gorgonzola-Haube, 17
Gemischter Salat mit French-Dressing, 52
Grünkernsalat, 54
Hühnersalat 'Karibik', 56
Knackiger Überraschungssalat, 61
Maissalat mit Riesengarnelen, 62
Makrelensalat mit Meerrettichsoße, 62
Panierte Schollenfilets, 6
Peterchens Leibgericht, 66
Salattorte mit gekochtem Schinken, 73
Sommersalat à la nicoise, 77
Sukiyaki, 12
- PAPRIKA
Bohnen-Paprika-Salat, 29
- PARTY
Garnelencocktail, 83
Gyrossalat in der Pita-Tasche, 55
- PFANNENGERICHT
Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei, 17
- PFANNKUCHEN
Bunter Salat mit Pfannkuchen, 34
Pfannkuchen mit Champignonfüllung, 22
- PFIRSICH

- Sommerliche Salatschüssel mit Pfirsichfilets und Garnelen in Joghurt-Currydressing, 76
- PICKNICK
Club Sandwich 'Nelson Style', 1
- PILZ
Champignon-Eisberg-Salat, 35
Champignon-Salat mit Speck, 36
Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 40
- PITA
Pitta-Dampfer, 3
- PULLED-PORK
Pulled-Pork-Burger, 9
- PUTE
Eisbergsalat mit Putenbrust, 42
Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 50
Gyros-Ecken mit Pute, 15
Tacos mit Putenfleisch, 23
- RADICCHIO
Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 50
Salat mit Hähnchenbrust, 72
- RAFFINIERT
Spareribs mit Sprossensalat, 11
- REISGERICHT
Pikanter Reissalat mit Cabanossi, 67
- RIND
Sukiyaki, 12
- ROHKOST
Rohkostsalat, 68
- ROTE-BETE
Rote Bete-Salat, 69
Salatvariation mit Mandel-Rauten, 73
- SALAT
Avocadosalat, 27
Bierknacker-Salat, 27
Blattsalat mit Frischkäsebällchen, 28
Blattsalat mit paniertem Schafskäse und Lavendel, 28
Bohnen-Paprika-Salat, 29
Bohnensalat mit Salami, 30
Brokkoli-Spargel-Salat, 30
Bunte Salat-Bar, 31
Bunte Salatplane mit Beilagen, 31
Bunter Gemüsesalat mit Kasseler, 32
Bunter Salat mit Hähnchenbrust, 33
Bunter Salat mit Karottensalat, Nüssen und Geflügelstreifen, 33
Bunter Salat mit Pfannkuchen, 34
Bunter Salat mit Sprossen, 34
Caesar's Salad, 35
Champignon-Eisberg-Salat, 35
Champignon-Salat mit Speck, 36
Chili-Nudelsalat mit Feta, 21
Chilinudelsalat mit Erdnüssen & Feta, 36
Eier auf mariniertem Salat, 37
Eisberg-Fenchelsalat mit Johannisbeeren und gebratener Entenbrust, 37
Eisbergsalat, 38
Eisbergsalat »Aurora«, 44
Eisbergsalat mit Avocado & Limonendressing, 39
Eisbergsalat mit Champignons, 39
Eisbergsalat mit Champignons und Schnittlauchsahne, 40
Eisbergsalat mit Fleischwurst, 40
Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonnaise, 41
Eisbergsalat mit Pita, 41
Eisbergsalat mit Putenbrust, 42
Eisbergsalat mit Roastbeef, 42
Eisbergsalat mit Roten Beten und Äpfeln, 43
Eisbergsalat mit Speck und Weißbrotwürfeln, 43
Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce, 44
Exotischer Salat, 44
Farfalle-Salat mit Putenbrust, 45
Feuriger Salat mit Kartoffelsticks, 45
Fit-Salat, 46
Fred's shaved turkey - Right Said Freds Jüngstes Gericht, 46
Frischer grüner Salat, 47

- Frischer Salat mit Joghurtdressing, 47
 Fruchtiger Eisbergsalat, 48
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbrustfilet, 48
 Fruchtiger Eisbergsalat mit Hähnchenbruststreifen, 49
 Fruchtiger Radicchio-Eisberg-Salat, 50
 Fruchtiger Salat mit Putenstreifen, 50
 Geflügelsalat, 51
 Gefüllte Tacos mit Salat, 51
 Gegrillte Garnelen auf buntem Salat, 52
 Gemischter Salat mit French-Dressing, 52
 Gemischter Salatteller, 53
 Gourmet-Salat, 53
 Griechischer Bauernsalat, 54
 Grünkernsalat, 54
 Gyrossalat in der Pita-Tasche, 55
 Hühnersalat 'Karibik', 56
 Italienischer Salat, 56
 Käse-Nudelsalat mit Ananas, 57
 Kartoffelsalat mit Würstchen-Kette, 57
 Knackig-frischer Frühlingstraum, 58
 Knackiger Blumenkohlsalat, 59
 Knackiger Salat mit Ei, 59
 Knackiger Salat mit Thunfisch, 60
 Knackiger Sommersalat, 60
 Knackiger Thunfisch-Salat, 61
 Knackiger Überraschungssalat, 61
 Maissalat mit Riesengarnelen, 62
 Makrelensalat mit Meerrettichsoße, 62
 Matjessalat mit Dill-Kräuter-Dressing, 63
 Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen, 63
 Nudel-Geflügel-Salat, 64
 Nudel-Salat mit Fleischwurst, 21
 Nudelsalat auf griechische Art, 65
 Nussfrischkäsebällchen auf Salat, 65
 Peterchens Leibgericht, 66
 Picknick-Schichtsalat, 66
 Pikante Roulade, 88
 Pikanter Reissalat mit Cabanossi, 67
 Reis-Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen, 67
 Rohkostsalat, 68
 Rote Bete-Salat, 69
 Salat mit Avocado und Mango, 69
 Salat mit Bacon und Croûtons, 70
 Salat mit Erdnussdressing, 71
 Salat mit Frenchdressing, 71
 Salat mit frittierten Sardellen, 71
 Salat mit Hähnchenbrust, 72
 Salat-Wraps mit Tofu-Füllung, 18
 Salattorte mit gekochtem Schinken, 73
 Salatvariation mit Mandel-Rauten, 73
 Schichtsalat 'light', 74
 Schichtsalat mit Chili-Beef, 75
 Schichtsalat mit Joghurtsoße, 75
 September Salat, 76
 Shrimps-Salat, 89
 Sommerliche Salatschüssel mit Pfirsichfilets und Garnelen in Joghurt-Currydressing, 76
 Sommerlicher Gartensalat, 77
 Sommersalat à la nicoise, 77
 Spareribs mit Sprossensalat, 11
 Supersommersalat, 78
 Thunfisch-Eier-Salat mit Mayo-Dressing, 79
 Tuna-Salat 'Thousand Island', 79
 Überbackener Eisbergsalat, 80
 Vitaminwraps mit Mozzarella, 90
 Würziger Schichtsalat, 80
- SALATBUFFET
- Bunte Salatplane mit Beilagen, 31
- SANDWICH
- Club Sandwich 'Nelson Style', 1
 Frischkäse-Sandwiches, 2
- SARDELLE
- Salat mit frittierten Sardellen, 71
- SCHÄELRIPPE
- Spareribs mit Sprossensalat, 11
- SCHICHTSALAT
- Würziger Schichtsalat, 80
- SCHINKEN
- Schinken-Gemüsewraps, 22
- SCHNELL
- Salat mit Hähnchenbrust, 72

SCHOLLE

Panierte Schollenfilets, 6

SCHWEIN

Buntes Pfannengemüse mit Spiegelei,
17

Chinesische Krautwickel, 7

Pulled-Pork-Burger, 9

Schweinenacken in Bier mariniert, 11

SENF

Caesar's Salad, 35

Salat mit Hähnchenbrust, 72

SEPTEMBER

Champignon-Salat mit Speck, 36

Eisbergsalat mit Pita, 41

Gyros-Ecken mit Pute, 15

September Salat, 76

SHRIMP

Shrimps-Cocktail mit Spargel, 89

Shrimps-Salat, 89

SNACK

Garnelencocktail, 83

Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art', 89

Würziger Hähnchen-Döner, 16

SOJABOHNENSPROSSEN

Spareribs mit Sprossensalat, 11

SOMMER

Supersommersalat, 78

SPARGEL

Brokkoli-Spargel-Salat, 30

Shrimps-Cocktail mit Spargel, 89

SPECK

Eisbergsalat mit Speck und Weißbrot-
würfeln, 43

SPROSSE

Bunter Salat mit Sprossen, 34

TACO

Gefüllte Tacos mit Salat, 51

Tacos mit Putenfleisch, 23

THUNFISCH

Knackiger Salat mit Thunfisch, 60

Knackiger Thunfisch-Salat, 61

TOAST

Toast mit Krabbensalat, 3

TOMATE

Griechischer Bauernsalat, 54

Salat mit Hähnchenbrust, 72

TORTILLA

Käsetortillas, 87

Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art', 89

VOLLWERT

Grünkernsalat, 54

VORSPEISE

Champignon-Salat mit Speck, 36

Eisbergschiffchen mit Shrimps, 85

Feurige Hähnchen-Wraps, 85

Fladenbrot mit Feta und Oliven, 86

Geflügel-Cocktail, 86

Griechischer Bauernsalat, 54

Gyros-Ecken mit Pute, 15

Käsetortillas, 87

Knackiger Krabben-Cocktail, 87

Pikante Roulade, 88

Shrimps-Cocktail mit Spargel, 89

Shrimps-Salat, 89

Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art', 89

Würziger Hähnchen-Döner, 16

WEIHNACHTEN

Chilnudelsalat mit Erdnüssen & Feta,
36

WINTER

Eisbergsalat mit Roten Beten und Äp-
feln, 43

WOK

Sukiyaki, 12

WRAP

Schinken-Gemüsewraps, 22

Tortilla-Wraps nach 'Farmer-Art', 89

Vitaminwraps mit Mozzarella, 90

Wraps gefüllt mit Camembert, 24

Wraps mit Feta & Salat, 18

WURST

Käsetortillas, 87

Magic-Meat-Mix, 8

Nudel-Salat mit Fleischwurst, 21

WURSTSALAT

Bierknacker-Salat, 27