

Lothars Salate Feldsalat

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

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	Fleischgerichte, Innereien	1
1.1	Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbischutney und Feldsalat . . .	1
1.2	Rinderfilet auf Feldsalat	1
2	Geflügelgerichte	3
2.1	Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben	3
3	Grundlagen, Informationen	5
3.1	Feldsalat	5
4	Käsegerichte	7
4.1	Allgäuer Käsespatzen mit Feldsalat	7
5	Kartoffel-, Gemüsegerichte	9
5.1	Käsekrapfen auf Feldsalat-Buttermilchschaum	9
5.2	Kartoffel-Ravioli-Variation an Feldsalat	9
6	Salate	11
6.1	Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette	11
6.2	Champignon-Feldsalat	11
6.3	Eier-Carpaccio auf Feldsalat	12
6.4	Feldsalat in Preiselbeermarinade	12
6.5	Feldsalat mit Apfel	13
6.6	Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen	13
6.7	Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen	13
6.8	Feldsalat mit Avokadosauce	14
6.9	Feldsalat mit Birne und Speck-Pflaumen	14
6.10	Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken	15
6.11	Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette	15
6.12	Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette	15
6.13	Feldsalat mit Champignons	16
6.14	Feldsalat mit Champignons	16
6.15	Feldsalat mit Champignons	17
6.16	Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen	17
6.17	Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen	18
6.18	Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust	19
6.19	Feldsalat mit Feigen und Walnuss-Dressing	19
6.20	Feldsalat mit Gänsebrust	19
6.21	Feldsalat mit gebratenem Hokkaido-Kürbis	20
6.22	Feldsalat mit gebratenen Champignons	21

6.23	Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen	21
6.24	Feldsalat mit geräucherter Forelle	22
6.25	Feldsalat mit Granatapfel	22
6.26	Feldsalat mit Granatapfel	23
6.27	Feldsalat mit Hähnchenfleisch	23
6.28	Feldsalat mit Himbeer-Nuss-Vinaigrette	23
6.29	Feldsalat mit Kartoffeldressing und gebackenen Kartoffelcroupons . .	24
6.30	Feldsalat mit Kartoffelsoße	25
6.31	Feldsalat mit Leber und Äpfeln	25
6.32	Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs	25
6.33	Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette	26
6.34	Feldsalat mit Nüssen & Käse-Röschen	27
6.35	Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette	27
6.36	Feldsalat mit Nussdressing	27
6.37	Feldsalat mit Nussdressing und Speck	28
6.38	Feldsalat mit Oliven	28
6.39	Feldsalat mit Orange	29
6.40	Feldsalat mit Orangen	29
6.41	Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz und Rote- Beete-Puffern	30
6.42	Feldsalat mit Roastbeef	30
6.43	Feldsalat mit roten Linsen	31
6.44	Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen	31
6.45	Feldsalat mit roter Bete und	32
6.46	Feldsalat mit Roter Bete und Räucheraal	33
6.47	Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen	33
6.48	Feldsalat mit Schinken	34
6.49	Feldsalat mit Schinken	34
6.50	Feldsalat mit Sellerie und Croûtons	34
6.51	Feldsalat mit Sellerie und Wachteln	35
6.52	Feldsalat mit Shrimps	36
6.53	Feldsalat mit Sojadressing	36
6.54	Feldsalat mit Speck	37
6.55	Feldsalat mit Speck-Kartoffeldressing	37
6.56	Feldsalat mit Specksauce	37
6.57	Feldsalat mit Specksendressing und überbackenen Käsebrötchen . . .	38
6.58	Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse	39
6.59	Feldsalat mit Wachtelbrust	39
6.60	Feldsalat mit Walnüssen	39
6.61	Feldsalat mit Walnüssen	40
6.62	Feldsalat mit Walnussmarinade und Kürbis im Speckmantel	40
6.63	Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Ha- selnüssen	41
6.64	Feldsalat tricolore	42

6.65	Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust	42
6.66	Gänseleber auf Feldsalat	43
6.67	Gebratener Nüsslisalat auf Polenta	43
6.68	Goji-Beeren-Salat	44
6.69	Grapefruitsalat	44
6.70	Kerniger Feldsalat	44
6.71	Kleine Hähnchenspießchen	45
6.72	Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentbrust	45
6.73	Kleiner Salat mit Kartoffelvinaigrette und Flusskrebsecocktail	46
6.74	Knabbersalat mit Käsesauce	47
6.75	Lachs-Salat	47
6.76	Linsensalat mit Feldsalat	48
6.77	Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat	48
6.78	Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei	49
6.79	Nüsslisalat mit Birnen-Dressing	49
6.80	Nüsslisalat mit Camembert-Crostini	50
6.81	Nüsslisalat mit Linsen	50
6.82	Nüsslisalat mit rosa Radieschen	51
6.83	Nüsslisalat mit Rüeblisternen	51
6.84	Nüsslisalat tricolore	52
6.85	Pfifferlingsalat mit Rapunzeln	52
6.86	Pikanter Fenchelsalat	53
6.87	Putenbruströllchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette	53
6.88	Radicchio-Feldsalat	54
6.89	Rote Bete-Salat mit Frischkäse	54
6.90	Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat	55
6.91	Rustikaler Feldsalat	55
6.92	Salat Maasdam	56
6.93	Salatteller mit Parmesan	56
6.94	Saltimbocca mit Feldsalat	57
6.95	Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße	57
6.96	Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel	58
6.97	Weinkäse auf Feldsalat	58
6.98	Wildentensalat auf Steinpilzen	59
6.99	Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße	59
7	Saucen, Marinaden	61
7.1	Lebkuchendressing für Feldsalat	61
8	Vegetarisches, Vollwert	63
8.1	Blumenkohl mit Tomaten	63

9	Vorspeisen, Suppen	65
9.1	Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs	65
9.2	Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette	65
9.3	Geräucherte Forelle mit Orangenschaum	66
9.4	Münchner Original	66
9.5	Roastbeef-Röllchen	67

1 Fleischgerichte, Innereien

1.1 Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbischutney und Feldsalat

Für das Kalbsschnitzel:

4 klein. Kalbsschnitzel (vom Rücken)

Salz, Pfeffer

Öl und etwas Butter zum Anbraten

1/2 Zitrone

1 EL Mehl

2 Eier

100 g deutscher Hartkäse

(Sorte nach Geschmack wir verwenden Allgäuer Bergkäse)

Für das Kürbischutney:

1 Muskatkürbis

Salz, Pfeffer

4 EL Zucker

50 ml weißen Balsamico

1 Lorbeerblatt

3 Nelken

1/2 Zimtstange

3 EL Chicken-Chillipaste

Für den Salat:

500 g Feldsalat

Etwas

Salz,

Zucker,

Pfeffer,

Essig,

Öl;

Brühe;

Senf

Kalbsschnitzel: Die Kalbsschnitzel unter Klarsichtfolie flachklopfen. Salzen und pfeffern. In einer Schüssel Eier und Käse zu einer Panade verquirlen, pfeffern und nach Belieben mit einigen Tropfen Zitronensaft abrunden. In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden (überschüssiges Mehl abschütteln), dann durch die Käsepanade ziehen und gut abtropfen lassen, so dass die Schnitzel nur mit einem dünnen Mantel überzogen sind. Sofort in heißem Öl oder Butter auf mittlerem Feuer halb schwimmend auf jeder Seite während ein bis zwei Minuten braten je nach Dicke der Schnitzel.

Kürbischutney: Den Kürbis in gleichmäßige Würfel schneiden und in einem Topf unter Zugabe des Zuckers und wenig Salz und Pfeffer bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten lang ziehen lassen bis sich Flüssigkeit gesammelt hat. Danach etwas höher schalten. Essig, Weißwein und die Gewürze zugeben und den Kürbis unter ständigem Rühren gar, aber noch bissfest, kochen. Mit der Chicken-Chillisaucen verfeinern und zur Aufbewahrung heiß in Einmachgläser füllen.

Salat: Den Feldsalat waschen und putzen. Mit der Vinaigrette marinieren und anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

1.2 Rinderfilet auf Feldsalat

1 Zwiebel	3 EL Öl
1 Kopf Radicchio	4 Steinpilz-Champignons
1 Pkg. Kresse	200 g Feldsalat
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL Butterschmalz
Zucker	400 g Rinderfilet
2 EL Essig	

Vom Feldsalat die Wurzelenden abschneiden, die Blätter gründlich waschen, die Champignons und 3 Blätter vom Radicchio putzen und waschen und zusammen mit dem Feldsalat abtropfen lassen. Für die Soße Öl, Essig, Salz und Zucker verschlagen, Kresse und gewürfelte Zwiebel einrühren, mit Pfeffer würzen. Das Rinderfilet in fingerdicke Streifen schneiden und mit Pfeffer einreiben. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend ein wenig salzen und im vorgewärmten Backofen 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filetstreifen auf dem Feldsalat anrichten, mit den Champignons und dem Radicchio garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

2 Geflügelgerichte

2.1 Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben

<i>für die Marinade</i>	500 g blaue Weintrauben
1 EL Honig	rote Zwiebeln
Chilipulver	5 Orangen
Salz	2 Lollo bianco oder rosso
3 EL Rapsöl	750 g Feldsalat
8 EL Rotweinessig	3 EL Honig
2 unbeh. Orangen, Saft und etwas abger.	3 EL Rotweinessig
Schale von	0,4 l Rotwein (z.B. Badischer)
<i>Weitere</i>	60 g Butterschmalz
	5 ausgebeinte Flugentenbrüste à 300 g

Die Entenbrüste an der Fettseite einstechen. Butterschmalz erhitzen. Die Brüste mit der Fettseite zuerst einlegen, dann rundherum anbraten. Mit Rotwein und Rotweinessig ablöschen und die Flugentenbrüste 15 Minuten im Fond garen. (Wird durchgegartes Fleisch bevorzugt, die Garzeit um 10 Minuten erhöhen). Fleisch herausnehmen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Feldsalat und Lollo bianco abtrocknen. Orangen schälen und die Fruchtsegmente und Zwischenhäute herausschneiden. Die Weintrauben halbieren und entkernen. Feldsalat und Lollo bianco / rosso auf eine tiefe Platte geben. Zwiebeln in Ringe schneiden und mit den Früchten über den Salat verteilen. Die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden und noch warm auf dem Salat anrichten. Für die Marinade den Bratenfond mit Orangensaft und Essig verrühren. Rapsöl unterschlagen und mit den Gewürzen abschmecken. Diese Marinade lauwarm über den Salat gießen. Dazu passt Baguette.

Tipp: Anstelle des Lollo rosso / bianco kann auch Frisée- oder Eichenlaubsalat verwandt werden. Die blauen Trauben können durch in Rotwein gegarte Rosinen ersetzt werden.

Mengenangabe: 4 Personen

524 kcal / 0 kJ

3 Grundlagen, Informationen

3.1 Feldsalat

Form, Farbe und Geschmack: Eine Pflanzenrosette mit hell- bis dunkelgrünen Blättern, die unterschiedlich in Form und Größe und leicht ledrig sind. Leicht nussiger Geschmack.

September bis April zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 18 Kalorien / 75 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Phosphor, Calcium, Eisen und Magnesium. Ätherische Öle.

Verwendung im Haushalt: Der geputzte und gewaschene Feldsalat kann als Rosette, oder die Blätter allein, angerichtet werden. Verwenden Sie dazu pikante Saucen, Joghurt, viele Kräuter und Gewürze. Auch in Verbindung mit anderen Salaten oder Fruchtgemüsen ist Feldsalat eine vitaminreiche Kost. Er eignet sich gut zur Dekoration von Kalten Platten.

Das sollten Sie probieren: Feldsalat mit Buttercroûtons: Für 4 Personen etwa 400 g Feldsalat putzen und sehr gründlich waschen, gut abtropfen lassen. 2 Scheiben Toastbrot entrinden, in kleine Würfelchen schneiden und in reichlich Butter goldgelb braten, auf Küchenkrepp entfetten. Für die Sauce 1 EL Senf, 4 EL Pflanzenöl tropfenweise einrühren. 2 EL Zitronensaft und 2 EL milden Weißweinessig zugießen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, über den Feldsalat gießen. Mit 2 EL gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen und die Brotwürfelchen darüber verteilen. Gleich servieren.

4 Käsegerichte

4.1 Allgäuer Käsespatzen mit Feldsalat

Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
Muskat	140 ml Wasser
3 EL Balsamico	160 g Zwiebeln
4 EL Rapsöl kalt gepresst	240 g Allgäuer Emmentaler gerieben
1 Schalotte	1 1/2 EL Feines Rapsöl
120 g Feldsalat	6 Eier
20 g frische Butter	480 g Mehl

Zwiebeln schälen. Davon 3/4 in Ringe und 1/4 in feine Würfel zerteilen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Feldsalat 2-3 mal gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Mehl, Eier, 140 ml Wasser, 1,5 TL feines Rapsöl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit dem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. 4 EL kaltgepresstes Rapsöl, Balsamico verrühren und Schalotten hinzufügen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelringe leicht mehlieren und in heißem Rapsöl goldgelb ausbacken. Leichtes Salzwasser zum Kochen bringen. Lochsieb darauf setzen und Spätzleteig mit einer Teigkarte durchdrücken. Zwiebelwürfel in heißem Butterschmalz und frischer Butter angehen lassen. Die Spätzle direkt vom Wasser mit der Schaumkelle zugeben. Dann den geriebenen Allgäuer Emmentaler zufügen und durchschwenken. Feldsalat in der zuvor vorbereiteten Marinade wenden und in kleinen Glasschälchen anrichten. Käsespatzen in tiefem Teller anrichten. Die Zwiebelringe darüber geben und den Feldsalat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5 Kartoffel-, Gemüsegerichte

5.1 Käsekrapfen auf Feldsalat-Buttermilchschaum

1 EL Honig	50 g Gouda, gerieben
2 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	1 TL Paprikapulver
1 Karotte	100 g Mehl
1 EL Senf	2 Eier
200 ml Buttermilch	150 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
150 g Feldsalat	500 g Kartoffeln, mehlig kochend

Geschälte Kartoffeln in Salzwasser kochen. Die ausgekühlten Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Allgäuer Emmentaler, Eiern, Mehl und Paprikapulver mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Spritzbeutel Krapfen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen und 15 Minuten bei 200°C Heißluft backen. Nach 10 Minuten den geriebenen Gouda darüber streuen und zu Ende backen. Vom Feldsalat 4 Sträußchen beiseite legen. Den restlichen Feldsalat mit Buttermilch, Senf und Zitronensaft pürieren. Die Karotte und Schalotte fein würfeln und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Dressing auf Teller sprengeln, die Käsekrapfen darauf anrichten und mit Feldsalat-Sträußen dekorieren.

Tipp: Probieren Sie anstelle von Allgäuer Emmentaler das Rezept mit Tilsiter aus. Käse 30-60 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. So entwickelt er sein volles Aroma.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

5.2 Kartoffel-Ravioli-Variation an Feldsalat

1 Scheib. Rote-Bete-Sprossen	1 EL Puderzucker
1 Zweig Salbei	2 EL Apfelessig
3 EL Rapsöl	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Rote Bete, roh	1 EL Zucker
1 Ei	100 ml Johannisbeersaft
6 groß. Kartoffeln, fest kochend	150 g gemischte Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	

Geschälte Kartoffeln und Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf ein beschichtetes Blech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und in die Mitte ein

kleineres Stück Rote Bete und ein Blatt Salbei legen, salzen. Zweite Kartoffelscheibe darauf legen, festdrücken und mit Rapsöl bepinseln. 10 Minuten bei 180°C Heißluft knusprig backen. Johannisbeersaft mit dem Zucker auf 3 Esslöffel Flüssigkeit einkochen und leicht auskühlen lassen. Schalotten fein würfeln und mit dem kaltgepressten Rapsöl, Essig und der Johannisbeerreduktion verquirlen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken. Den gewaschenen Salat mit dem Dressing marinieren und auf einem Teller anrichten. Mit den Kartoffelraviolis und den Rote-Bete-Sprossen garnieren. Tipp: Die Kartoffeln erst kurz vor der Zubereitung schälen und schneiden, sie werden sonst wellig. Mit einer Aufschnittmaschine geschnitten, werden die Scheiben schön gleichmäßig.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

6 Salate

6.1 Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette

150 g Feldsalat	20 g gekochte Kartoffeln
150 g Kirschtomaten	3 TL Essig
1 gelbe Paprika	1/2 TL Senf
25 g getrocknete Aprikosen	Salz
<i>Für das Dressing:</i>	frisch gemahlener Pfeffer
1 klein. Zwiebel	<i>Weitere</i>
1 EL geräucherte Schinkenwürfel	150 g Baguette
60 ml Gemüsebrühe	

Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Paprika von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und fein würfeln. Die Aprikosen ebenfalls fein würfeln. Alle Salatzutaten in einer großen Salatschüssel mischen. Für das Dressing die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken. Essig, Senf und die Kartoffel in die Pfanne geben, verrühren und das Dressing fein pürieren. Das Dressing über den Salat träufeln, alles gut vermengen und sofort mit dem in Scheiben geschnittenem Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Champignon-Feldsalat

150 g Champignons	2 EL Estragon-Weinessig
1/2 Zitrone (Saft von)	Salz
5 Radieschen	Pfeffer
60 g Feldsalat	2 EL Öl
<i>Marinade</i>	1 Bd. Schnittlauch

Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Radieschen in Scheiben schneiden, beides mit Feldsalat mischen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der Marinade über den Salat geben und mischen.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.3 Eier-Carpaccio auf Feldsalat

20 ml Weißherbst	2-3 Frühlingszwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	50 g Walusskerne
2-3 EL Rotweinessig	250 g Feldsalat
1-2 TL Rapsöl	4 hartgekochte Eier
50 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben	

Die Eier pellen und mit dem Eierschneider in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschütteln und auf 4 Teller verteilen. Eischeiben darauf anrichten. Walnüsse grob hacken. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und Speck in Streifen schneiden. Speck in Rapsöl auslassen und braten. Weiße Zwiebelringe und Nüsse zugeben und mitbraten, bis alles knusprig braun ist. Mit Weißwein ablöschen, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade auf den Eischeiben verteilen und eine Viertelstunde ziehen lassen

Mengenangabe: 4 Personen
237 kcal / 1006 kJ

6.4 Feldsalat in Preiselbeermarinade

160 g Feldsalat	80 g Austernpilze
1 Chicorée (ca. 160 g)	250 g Butterschmalz
3 EL Preiselbeeren	100 g Mehl
4 EL roter Johannisbeersaft	130 ml Milch
2 EL Balsamico	1 Ei
3 EL Rapsöl kalt gepresst	1 EL Sesam
80 g Champignons	1 EL Mohn
60 g Egerlinge	Salz, Pfeffer

Vorbereitung: Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben und halbieren. Feldsalat 3 bis 4 mal sehr gut waschen, säubern und abtropfen lassen. Vom Chicorée den Strunk ausschneiden, aufblättern und säubern. Mehl, Ei, Milch, Sesam und Mohn zu einem glatten Teig verrühren und würzen. Preiselbeeren mit Johannisbeersaft, Balsamico und Rapsöl gut verrühren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz erhitzen.

Zubereitung: Feldsalat als Bukett auf Glasplatte setzen und die Chicoréeblätter einstecken. Pilze durch den Backteig ziehen und in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Anrichten: Pilze im Sesammantel beim Salatbukett rundum anlegen. Zum Abschluss das Salatbukett mit der Preiselbeermarinade überziehen.

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

6.5 Feldsalat mit Apfel

200 g Feldsalat	1 Schalotte
30 g Walnüsse	1 EL Honig
70 g durchwachsener Speck in Scheiben	2 EL Essig
2 EL TK-Himbeeren	Salz
1 roter Apfel	Pfeffer
1 EL Zucker	3 EL Öl

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse anrösten. Den Speck knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Himbeeren auftauen.

Apfel waschen und mit einem Ausstecher entkernen. Fruchtfleisch in Scheiben teilen und im Speckfett andünsten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen.

Schalotte abziehen und hacken. Mit Honig, Essig, Salz, Pfeffer, Öl verrühren. Salat, Apfelringe, Himbeeren und Speck anrichten, Vinaigrette und Nüsse daraufgeben.

Menü: Kürbissuppe, Feldsalat mit Apfel, Filet mit Wirsing, Obst mit Zabaione

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 220 kcal; E 5 g, F 18 g, KH 10 g

6.6 Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen

Äpfel (z. B. Delicious) schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Rohrzucker mit Butteröl schmelzen und darin die Apfelspalten karamellisieren. Walnusskerne klein hacken. Feldsalat waschen und mit Küchenkrepp abtupfen, anschließend auf Teller verteilen. Apfel-Balsamessig mit Honigsenf, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle glatt rühren. Walnussöl in etwa gleicher Menge wie Essig zugeben und mit einem kleinen Schneebesen aufschlagen. Das fertige Dressing auf den mit den Apfelspalten garnierten Feldsalat geben und mit den gehackten Walnüssen bestreuen. Als besonderes Highlight; dünn aufgeschnittene geräucherte Gänsebrust mit frischem Vollkorn-Baguette dazu.

6.7 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen

100 g Walusskerne	1 Zitrone, Saft von
2 mittl. Orangen	Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel	2 TL Zucker
400 g Feldsalat	150 g Joghurt
1 EL Rapsöl	

Aus Joghurt, Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Rapsöl eine Salatsauce zubereiten. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, Orangen

schälen, mit einem spitzen Messer von der weißen Haut befreien und in Scheiben schneiden. Walusskerne grob hacken und unter die Sauce mischen. Die Salatblätter vorsichtig untermischen. Mit den Orangenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

6.8 Feldsalat mit Avokadosauce

100 g Feldsalat,	1 gekochtes Ei (gehackt),
1 weiche Avocado,	Salz,
2 EL Essig (am besten Balsamico),	Pfeffer
1 Schalotte (fein gehackt),	

Den Feldsalat putzen und waschen. Das Avocadofleisch mit der Gabel zerdrücken, die Schalotte und den Essig darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat damit anmachen. Klein gehacktes Ei und Petersilie darüber streuen.

6.9 Feldsalat mit Birne und Speck-Pflaumen

200 g Feldsalat	240g)
2 rote Zwiebeln	16 Backpflaumen (ohne Stein)
2 Birnen	2 EL Butterschmalz
2 EL Zitronensaft	4 EL Rotweinessig
8 schmale Scheiben Frühstücksspeck	ca. Salz, Pfeffer aus der Mühle

Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen, in Spalten teilen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Die Speckscheiben quer halbieren. Die Backpflaumen damit umwickeln und mit einem Holzstäbchen feststecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Speck-Pflaumen darin rundum knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Bratenfett mit Essig ablöschen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und warm halten.

Den Feldsalat auf Teller verteilen. Zwiebeln, Birnen und Speck-Pflaumen darauf anrichten, die Essig-Marinade darüber träufeln. Sofort servieren. Dazu schmecken frisches Baguette und ein Glas fruchtiger Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 380 kcal; E 14 g, F 11 g, KH 54 g

6.10 Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken

200 g Feldsalat	1 TL Salz
20 g Parmesan	1 Beutel Knorr 'Salatkrönung Kresse-Kräuter'
8 Scheib. Parmaschinken	3 EL Wasser
200 g Brokkoli röschen	3 EL Mazola 'Basilico'
1 l Wasser	

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan auf einem Käsehobel hobeln oder mit einem Sparschäler feine Späne abschneiden. Parmaschinken in Streifen schneiden.

Brokkoliröschen waschen und putzen. Wasser und Salz auf höchster Einstellung erhitzen und den Brokkoli auf 0 3-5 Min. blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

Beutelinhalt Salatkrönung mit Wasser und Basilico verrühren. 2 EL von der Salatsoße mit dem Brokkoli mischen. Feldsalat, Brokkoli und Parmaschinken auf 4 Tellern anrichten. Käse darüber streuen. Kurz vor dem Servieren restliche Salatsoße darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.11 Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette

500 g Feldsalat	4 EL Champagneressig
1 Schalotte	Salz, Pfeffer
5 EL Weißwein	1 Prise Zucker
1/2 Lorbeerblatt	9 EL Traubenkernöl
2 Stiele Thymian	1 Spritzer Champagner

Die Schalotte fein würfeln mit Weißwein, Lorbeerblatt und dem Thymian in einen kleinen Topf einkochen, abkühlen lassen und passieren. Mit dem Champagneressig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Traubenkernöl tropfenweise unter ständigen Rühren hinzugeben. Den Feldsalat waschen und putzen. Kurz vor dem Anrichten die Vinaigrette mit einem Spritzer Champagner abschmecken.

Tipp: Beim Feldsalat sollte man darauf achten ihn und Feldsalat, gründlich zu waschen damit kein Sand mehr zu spüren ist. Auch sollte man ihn nicht zu lange vor dem Anrichten marinieren, damit er seine Form behält. Die Vinaigrette passt außerdem sehr gut zu Jakobsmuscheln oder anderen Edelfischen.

6.12 Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette

500 g Feldsalat	4 EL Champagneressig
1 Schalotte	Salz, Pfeffer
5 EL Weißwein	1 Prise Zucker
1/2 Lorbeerblatt	9 EL Traubenkernöl
2 Stiele Thymian	1 Spritzer Champagner

Die Schalotte fein würfeln mit Weißwein, Lorbeerblatt und dem Thymian in einen kleinen Topf einkochen, abkühlen lassen und passieren. Mit dem Champagneressig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Traubenkernöl tropfenweise unter ständigen Rühren hinzugeben. Den Feldsalat waschen und putzen. Kurz vor dem Anrichten die Vinaigrette mit einem Spritzer Champagner abschmecken.

Tipp: Beim Feldsalat sollte man darauf achten ihn gründlich zu waschen damit kein Sand mehr zu spüren ist. Auch sollte man ihn nicht zu lange vor dem Anrichten marinieren, damit er seine Form behält. Die Vinaigrette passt außerdem sehr gut zu Jakobsmuscheln oder anderen Edelfischen.

6.13 Feldsalat mit Champignons

<i>Zutaten</i>	Salz
200 g Feldsalat	Pfeffer
200 g Litedammer	1 hartgekochtes Ei
300 g frische Champignons	1/2 TL Senf
Saft einer Zitrone	3 EL Sahne
3 EL Essig	5 EL Joghurt
4 EL Öl	2 EL in Butter geröstete Mandelblättchen

Den Feldsalat verlesen und waschen. Litedammer in feine Streifen schneiden. Die Pilze feinblättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Feldsalat darin wenden und anrichten.

Das Ei pellen und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Senf, Sahne und Joghurt glattrühren. Eiweißwürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Käse in der Sauce wenden und auf dem Feldsalat anrichten. Mandelblättchen darüberstreuen.

Mengenangabe: 3 Portionen

6.14 Feldsalat mit Champignons

1 klein. Kartoffel	3 EL Walnussöl
150 ml Gemüsebrühe	150 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe	200 g Champignons
2 EL weißer Balsamico Essig	1-2 EL Butter
Salz, Pfeffer	2 EL Walnusshälften

Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in der Brühe in ca. 10 Min, weich garen. Abgießen, die Brühe auffangen. Die Kartoffelwürfel durch ein Sieb streichen oder zu Mus zerdrücken. Die Brühe wieder angießen. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Das Kartoffelmus mit Salz, Pfeffer und Essig verrühren, das Öl unterschlagen. Das fertige Dressing sollte dickflüssig sein. Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin 5-8 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat auf Tellern anrichten, das Kartoffeldressing darübergeben und die Champignons darauf verteilen. Mit einigen Walnusshälften und nach Belieben einigen Kräutern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 18 Minuten

pro Person ca.: 140 kcal; E 4 g, F 12 g, KH 3 g

6.15 Feldsalat mit Champignons

Allgemein

400 g frischer Feldsalat
1 EL Himbeeressig

(Schnittlauch, Dill,
Kresse, glatte Petersilie)

Zum Garnieren:

Für die Sauce:

Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL frische Kräuter

50 g durchwachsener Speck,
50 g Champignons
2 EL Rapsöl

Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Für die Sauce Himbeeressig mit Salz und Pfeffer mischen, die gehackten Kräuter zugeben und das Rapsöl kräftig unterschlagen. Noch einmal abschmecken und über den Feldsalat geben. Den Speck in Würfel schneiden und in der Pfanne auslassen. Speck abtropfen lassen und mit den blättrig geschnittenen Champignons über den Salat verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 15

6.16 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen

120 g Feldsalat	2 Orangen (300 g), Saft
200 g Chicorée	1 TL Apfelessig
2 Klementinen (150 g)	1 TL Senf
20 g geröstete Haselnüsse	1 TL Tomatenpüree
4 klein. Hähnchenbrüste ohne Haut (400 g)	6 EL Sahne
2 EL Öl	1 TL frischen, gehackten Oregano
<i>Für die Salatsoße</i>	Salz
	Pfeffer

Salate säubern und waschen. Haselnüsse hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten. Für die Soße alle Zutaten miteinander vermischen. Hähnchenbrüste salzen und pfeffern und in heißem Öl von beiden Seiten etwa 6 Minuten braten. Herausnehmen. Feld- und Chicoréesalat schön auf Teller geben, geschälte Klementinen in Scheiben schneiden und dazwischen setzen. Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Salat geben. Mit Nüssen bestreuen und mit der Salatsoße servieren.

Tipp: Nach dem Braten das Fleisch einzeln in Alufolie packen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen. Der Fleischsaft verteilt sich so optimal und macht das Fleisch besonders saftig. Achten Sie beim Feldsalat putzen darauf, dass die Röschen möglichst beisammen bleiben. Dafür den Strunk nur ganz wenig abschneiden. Sehr gut putzen, sonst knirscht es zwischen den Zähnen!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion hat etwa: 212 kcal / 886 kJ; F 0 g

6.17 Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen

70 g Feldsalat	1 TL Apfelessig
1 Chicorée	1 TL Senf
2 Hähnchenbrüste (à 150 g)	1 TL Tomatenpüree
1 EL Öl	6 EL Schlagsahne
Salz	1 TL frischen, gehackten Oregano
Pfeffer	Salz
2 Clementinen	Pfeffer
2 Orangen, Saft von	20 g geröstete Haselnüsse

Feldsalat putzen und waschen. Chicorée waschen, bitteren Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrüste in heißem Öl auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 8-10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9) von jeder Seite etwa 3 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Feld- und Chicoréesalat auf Teller geben, geschälte Clementinen in Scheiben schneiden.

Für die Salatsoße alle Zutaten verrühren und mit den Salatzutaten vermengen.

Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Salat geben. Mit Haselnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.18 Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust

150-200 g Feldsalat	4 EL Essig (z. B. Balsamico)
4 reife frische Feigen (ersatzw. 2 kleine Birnen)	Salz, weißer Pfeffer
50 g Walnusskerne	Zucker
1 Schalotte oder	5 EL Öl (z. B. Kürbiskernöl)
1 klein. Zwiebel	12-16 Scheib. (à ca. 10g) geräucherte Gänsebrust

Salat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Feigen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken. Ohne Fett rösten, herausnehmen. Schalotte schälen und hacken. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Öl kräftig darunter schlagen. Schalotte unterrühren. Feldsalat, Gänsebrust und Feigen auf Tellern anrichten. Marinade und Nüsse gleichmäßig darauf verteilen. Getränk: trockener Sherry.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 240 kcal / 1000 kJ; E 12 g, F 17 g, KH 8 g

6.19 Feldsalat mit Feigen und Walnuss-Dressing

300 s Feldsalat	Salz, Pfeffer
50 g Walnusskerne	Zucker
2 rote Zwiebeln	4 EL Walnussöl
3 EL weißer Balsamico-Essig	

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Feigen schälen und in Spalten schneiden. Die Walnusskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Balsamico-Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Walnussöl kräftig darunter schlagen. Den Feldsalat mit den Feigen und Zwiebelringen gut mischen, auf 4 Tellern anrichten und das Dressing darüberträufeln. Den Salat mit den gerösteten Walnüssen garnieren und servieren. Dazu schmeckt ein frisches Bauernbrot oder knuspriges Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 205 kcal; E 4 g, KH 5 g

6.20 Feldsalat mit Gänsebrust

200 g Feldsalat	1.5 TL Ahornsirup
1 Apfel kleiner	2 EL Apfelessig
2 TL Zitronensaft	3 EL Distelöl
1 Zwiebel kleine	150 g geräucherte Gänsebrust in dünnen Scheiben
Salz	
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Von den Salatbüscheln die schlechten Blätter entfernen, den Salat mehrmals sorgfältig waschen, dann abtropfen lassen.
2. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in Scheibchen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel klein würfeln.
3. Etwas Salz und Pfeffer mit dem Sirup und dem Essig verrühren und zuletzt das Öl unterschlagen.
4. Die Zwiebel mit dem Apfel und dem Feldsalat unter die Marinade heben, den Salat abschmecken. Wenn nötig, noch etwas von den angegebenen Gewürzen untermengen.
5. Die Gänsebrustscheiben dekorativ auf vier Tellern anordnen und den Salat daneben arrangieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1000 kJ

6.21 Feldsalat mit gebratenem Hokkaido-Kürbis

200 g Feldsalat	250 ml Gemüsebrühe
250 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido oder Muskatkürbis)	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico-Essig
40 g rote Linsen	1 TL Honig
	Cayennepfeffer

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Kürbisfruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel in Spalten, den Knoblauch in sehr feine Scheiben teilen. Die Linsen abbrausen und in der Gemüsebrühe ca. 5 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Nun 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kürbisfruchtfleisch darin kurz anbraten. Zwiebel sowie Knoblauch zufügen und glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Balsamico-Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Den Feldsalat auf 4 Teller verteilen, den gebratenen Kürbis und die Linsen darauf anrichten. Alles mit der Marinade beträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 140 kcal; E 4 g, F 10 g, KH 8 g

6.22 Feldsalat mit gebratenen Champignons

40 ml Obstessig	2 Kartoffeln
Salz, Pfeffer	100 g Bauchspeck
2 EL Schnittlauchröllchen	1 TL Butterschmalz
100 g Zwiebeln	300 g Champignons
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Chicorée
1/8 l Apfelsaft	250 g Feldsalat

Vorbereitung: Feldsalat verlesen, putzen und mehrmals gut waschen. Chicorée säubern und aufblättern. Champignons mit Küchenkrepp abreiben, halbieren oder vierteln. Bauchspeck fein würfeln. Kartoffeln waschen, kochen, ausdampfen lassen, abpellen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zubereitung: Kartoffeln durch die Presse drücken. Champignons in Butterschmalz ringsum goldgelb braten. Zu den Kartoffeln Essig und Öl geben, mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zwiebeln, Schnittlauch, Speck und Apfelsaft hinzufügen, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Feldsalat auf Tellern verteilen, Chicoreeblätter anlegen, gebratene Champignons darauf geben und das Kartoffel-Speckdressing über den Salat träufeln. Knoblauchbaguette dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.23 Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen

30 g Haselnussblättchen	2 EL Rotweinessig
250 g geschälte Maronen	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
8 Wacholderbeeren	250 g Feldsalat
5 EL Haselnussöl	200 g blaue Weintrauben
3 EL Wasser	200 g Champignons
2 EL Aceto balsamico	300 g ger. Entenbrust

Haselnussblättchen in der Pfanne rösten. Maronen vierteln und in Öl knusprig braten.

Wacholderbeeren fein hacken und mit Haselnussöl, Wasser, Aceto balsamico, Rotweinessig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Feldsalat putzen, waschen. Weintrauben halbieren und entkernen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Entenbrust in Scheiben schneiden.

Feldsalat, Champignons, Weintrauben und Maronen mit der Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen, die Entenbrust darum herumlegen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Als Menü: - Campari Cooler - Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen - Chicoree-Rahmsuppe mit Birnen und Kürbiskernen - Hirschmedaillons mit Madeira-Glace, Wurzelgemüse und Kartoffelklößen - Mohnmousse mit Orangen-Sharon-Kompott

Mengenangabe: 4 Personen

6.24 Feldsalat mit geräucherter Forelle

2 Kartoffeln	4 geräucherte Forellenfilets (à 80 g),
8 klein. Tomaten	100 ml Sonnenblumenöl
3 Zwiebeln	6 EL Weißweinessig
350 g Feldsalat	Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. garen. Tomaten abbrausen, trockentupfen, vom Stielansatz befreien und in Spalten teilen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Den Feldsalat abbrausen, putzen und trockenschleudern. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl mit dem Essig verrühren. Kartoffeln pellen, zerdrücken und unter die Marinade ziehen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat in einer Schüssel behutsam mit Tomaten sowie Zwiebeln vermengen. Die Forellenstücke hinzufügen. Vinaigrette darüber träufeln.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 120 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 3 g

6.25 Feldsalat mit Granatapfel

2 Granatäpfel	3 EL Öl
1 EL Rotweinessig, evtl. mehr	150 g Feldsalat
Zucker	50 g Walnußkerne
Salz	250 g Emmentaler
Pfeffer	

Granatäpfel mit einem großen scharfen Messer halbieren und die Kerne und den Saft mit einem Eßlöffel aus der Schale in eine Schüssel kratzen. Saft und Kerne mit Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem Öl zu einer Salatsoße verrühren.

Den Feldsalat putzen, gut waschen und trockenschleudern. Die Nüsse im Universalzerkleinerer grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel

mischen, die Salatsoße unterheben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 467 kcal / 1961 kJ

6.26 Feldsalat mit Granatapfel

1 Granatapfel

300 g Feldsalat, ca.

4 EL Olivenöl

1 EL weißer Balsamico

Salz, Pfeffer

Granatapfel halbieren und die Fruchtkerne herauslösen. Den Feldsalat waschen und trocknen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Feldsalat geben, leicht durchmischen und die Granatapfelkerne darüber verteilen.

6.27 Feldsalat mit Hähnchenfleisch

2 Scheib. Weißbrot

1 EL Butter

200 g Feldsalat

2 gebratene Hähnchenkeulen (à ca. 200 g)

1 Granatapfel

4 EL Balsamico-Essig

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Das Weißbrot würfeln und in einer Pfanne in Butter anrösten. Den Feldsalat verlesen, putzen und waschen. Die gebratenen Hähnchenkeulen von Haut sowie Sehnen befreien und anschließend in kleine Stücke zerpfücken oder schneiden. Granatapfel vierteln und mit Hilfe einer Gabel die Kerne aus der Schale herauslösen.

Für das Salat-Dressing Balsamico-Essig mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Zum Servieren den Feldsalat mit dem Hähnchenfleisch und den Granatapfelkernen vermengen. Den Salat in 4 Glasschälchen anrichten, das Dressing darüberträufeln und alle Zutaten vorsichtig mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 415 kcal; E 24 g, F 28 g, KH 17 g

6.28 Feldsalat mit Himbeer-Nuss-Vinaigrette

40 g Walnusskerne	1 TL Honig
150 g Feldsalat	Meersalz
2 EL milder Essig	Pfeffer aus der Mühle
(z.B. Himbeeressig oder Trockenbeereaus- leseessig)	3 EL Olivenöl
1 TL Senf	2 EL Walnuss-oder Haselnussöl
	100 g Himbeeren

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Den Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette zuerst den Essig mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann die Öle unterrühren. Über den Salat gießen. Die Himbeeren vorsichtig unterheben und den Salat mit den Walnüssen bestreuen.

Tipp: Der Feldsalat auch Rapunzel, Nüssli-, Acker oder Vogerlsalat benannt, gehört zu den gesündesten Salaten überhaupt. Seine dunkelgrünen Blätter versorgen uns mit Eisen, Beta-Carotin und Vitamin C und das praktischerweise im Winterhalbjahr, denn da hat er - anderes als die meisten Salate - Hochsaison.

Mengenangabe: 4 Personen:

6.29 Feldsalat mit Kartoffeldressing und gebackenen Kartoffelcroutons

Feines Rapsöl	100 ml Gemüsebrühe
2 groß. Kartoffeln (fest kochend)	2 EL Speckwürfel
Salz, Pfeffer	3 mittl. Kartoffeln, gekocht (mehlig ko- chend)
80 ml Öl	4 Portionen Feldsalat
50 ml Essig	

Salat putzen, waschen und wieder trocken schleudern. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Gekochte Kartoffel noch warm pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Zuerst mit der Gemüsebrühe verrühren, dann mit Essig und Öl. Speck mit dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln gründlich waschen. Eine in max. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit feinem Rapsöl goldgelb garen. Auf einem Küchencrepes abtropfen lassen und mit Salz würzen. Zweite Kartoffel mit einem Gemüsespaghettischneider in dünne lange Streifen schneiden. Diese in feinem Rapsöl goldgelb anbraten. Abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. Salat anrichten und dabei das Dressing darüber verteilen. Nun die Kartoffelcroutons darüber streuen und die gebratenen Kartoffelspaghetti als Dekoration anlegen. Arbeitszeit gut 15 Minuten Kartoffeln kochen max. 20 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

6.30 Feldsalat mit Kartoffelsoße

<i>Kräutersoße</i>	saurer Sahne
Obstessig	herstellen.
öl	<i>Sonstiges</i>
Zwiebeln	Kartoffel
Kräutern	Feldsalat
Kräutersalz	

Alle den Zutaten der Kräutersoße verrühren (Mengen nach Geschmack).

Gekochte Kartoffeln vom Vortage, oder frisch gekochte Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken, oder heiße Kartoffel durch die Kartoffelpresse geben.

Durchgepresste Kartoffeln erst mit etwas öl vermischen und dann mit der Salatsoße vermischen.

Kurz vor dem Servieren mit dem Feldsalat vermengen.

Bei heißen Kartoffeln: Nach dem Zerdrücken die Kartoffeln mit etwas Öl vermischen.

Wenn heiße Kartoffeln mit kalter Salatsoße vermischt werden, können sie zäh und klebrig werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.31 Feldsalat mit Leber und Äpfeln

Pfeffer	Salz
1 TL Senf	Butterschmalz zum Braten
2 EL Essig	300 g Leberscheiben
5 EL Rapsöl	200 g Feldsalat
1 Apfel	

Feldsalat putzen und waschen. Leberscheiben in Butterschmalz kurz anbraten, dann salzen. Auskühlen lassen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, mit Schale in Spalten und dann in kleine Stückchen schneiden. Mit Leberstreifen vorsichtig unter den Feldsalat heben und mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz, Senf und Pfeffer übergießen. Tipp: Leber zum Schluss braten und heiß über den fertigen Salat geben.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

6.32 Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs

50 g Berglinsen	Salz, Pfeffer
1 groß. Möhre	7 EL Öl
1 Stange Porree	150 g Feldsalat
2 EL Mehl	2 EL Balsamico-Essig
1 Ei	125 g Räucherlachs in Scheiben

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die Linsen abrausen und in frischem Wasser in ca. 25 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Möhre waschen, schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Den Porree abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Linsen mit Möhre, Porree, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

In einer beschichteten Pfanne portionsweise 4 EL Öl erhitzen. Aus der Linsenmasse darin nacheinander von beiden Seiten 4 goldgelbe Rösti braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend warm stellen.

Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern bzw. gut abtropfen lassen. Salz, Pfeffer und Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. In dünnem Strahl 3 EL Öl mit dem Schneebesen unterschlagen.

Feldsalat und Räucherlachs auf 4 Teller verteilen. Mit der Vinaigrette beträufeln. Linsen-Rösti daneben anrichten, evtl. mit Porreeringen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Einweichen ca. 8 Std.

Garen ca. 25 Min.

pro Pers.: 280 kcal; E 12 g, F 21 g, KH 8 g

6.33 Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette

1/2 Bd. Radieschen	1-2 TL Honig
50 g Champignons	4 EL Trinkmolke
3 EL Rapsöl	100 g Feldsalat
Pfeffer aus der Mühle	

Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Molke, Honig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3 Esslöffel Rapsöl kräftig unterschlagen. Inzwischen Champignons putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Feldsalat mit Champignons und Radieschen mischen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Mengenangabe: 2 Personen

6.34 Feldsalat mit Nüssen & Käse-Röschen

3 EL Haselnussblättchen	6 EL Öl
250 g Feldsalat	2 EL (ca. 50 g) Wildpreiselbeeren im eigenen Saft + 2-3 EL Saft (Glas)
1 mittelgroße Zwiebel	100-125 g Tête de Moine in Röschen (Mönchskopfkäse)
6 EL Weißwein-Essig	oder gehobelter Emmentaler
1 TL Dijon-Senf	
Salz, Pfeffer	

Nüsse ohne Fett rösten und herausnehmen. Salat putzen, waschen und abtropfen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Senf, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Die Preiselbeeren und 2-3 EL Saft unterrühren. Salat kurz vorm Servieren mit Käse-Röschen anrichten. Marinade darüber träufeln, mit Nüssen bestreuen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 250 kcal; E 7 g, F 22 g, KH 5 g

6.35 Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette

10 Walnusskernhälften	1-2 TL Preiselbeeren (Glas)
3 EL Weißwein-Essig	1 klein. Zwiebel
Salz, Pfeffer	2 mittelgroße Tomaten
1 Prise Zucker	150 g Feldsalat
3-4 EL Öl	

Nüsse grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Preiselbeeren und Hälfte Nüsse unterrühren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Feldsalat, Zwiebelringe und Tomatenwürfel auf vier Tellern anrichten. Vinaigrette und Rest Nüsse darüber verteilen.

Als Menü: - Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette - Gänsekeulen auf Wirsing - Orangen-Zimt-Creme

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 140 kcal / 580 kJ; E 2 g, F 13 g, KH 3 g

6.36 Feldsalat mit Nussdressing

8 Walnusskerne	1 klein. Zwiebel
2-3 EL Weißweinessig	150 g Feldsalat
Salz, Pfeffer	150 g Kirschtomaten
Zucker	40 g Parmesan (Stück)
2-3 EL Öl	

Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und herausnehmen.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Nüsse und Zwiebel unterrühren.

Salat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Salat anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln. Parmesan dünn darüberhobeln oder - raspeln.

Als Menü: - Feldsalat mit Nussdressing - Hirschgulasch mit Pilzen - Schokocreme mit Pfirsichen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 170 kcal; E 5 g, F 11 g, KH 4 g

6.37 Feldsalat mit Nussdressing und Speck

<i>Salat:</i>	3 EL Apfelessig
300 g Feldsalat	50 ml Gemüsebrühe
80 g gehackte Haselnüsse	Salz
2 rote Äpfel	Pfeffer
1 EL Zitronensaft, ca.	1 Prise Zucker
175 g fein gewürfelter Schinkenspeck	3 EL Sonnenblumenöl
etwas Öl zum Braten	3 EL Nussöl
<i>Dressing:</i>	2 milde Zwiebeln

Für den Salat die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, auskühlen lassen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In feine Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Für das Dressing den Essig mit der Brühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl kräftig unterschlagen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und unterheben. In einer Pfanne die Schinkenspeckwürfel mit etwas Öl kross braten, abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen. Mit Haselnüssen, Apfelspalten und Speckwürfeln bestreut anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

6.38 Feldsalat mit Oliven

150 g Feldsalat	2 EL Kräuternessig
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
100 g Holland-Gouda, jung	grob gemahlener Pfeffer
2 Scheib. Toastbrot	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	12 schwarze Oliven
Salz	

Den Feldsalat putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Gouda in feine Streifen schneiden.

Das Brot in kleine Würfel schneiden. In der Butter goldgelb rösten. Salzen und abkühlen lassen.

Für die Marinade Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken, unter die Marinade rühren. Feldsalat, Zwiebel und Gouda darin wenden.

Den Salat auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. Mit Oliven und Brotwürfeln bestreuen und sofort servieren.

6.39 Feldsalat mit Orange

150 g Feldsalat	Salz
1 groß. Orange	Pfeffer
1 mittl. Zwiebel	Prise Zucker
2 EL Zitronensaft	3 EL Öl

Feldsalat putzen. Orange abschälen, in Schnitze teilen, möglichst Haut abziehen. In Stückchen schneiden, Saft auffangen. Zwiebel würfeln. Orangensaft mit Zitronensaft und den weiteren Zutaten zu einer Marinade rühren und über eine Mischung von Orangenstücken und Zwiebel gießen. Mehrmals durchheben. 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit dem gewaschenen, abgetropften Feldsalat mischen und sofort servieren.

6.40 Feldsalat mit Orangen

<i>Für den Salat</i>	100 g Sauerrahm (10% Fett)
200 g Feldsalat	5 EL Sahne
2 Orangen	3 EL Weißweinessig
30 g Pinienkerne	2 EL Orangensaft
<i>Für das Dressing</i>	2 EL Zitronensaft
	Salz, weißer Pfeffer

Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Orangen dick schälen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne

ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Danach abkühlen lassen. Für das Salatdressing den Sauerrahm sowie die Sahne in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Den Weinessig, Orangen- und Zitronensaft hinzufügen, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat mit den Orangenfilets in einer großen Schüssel mischen. Das Salatdressing darübergeben und alles locker unterheben. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Pers. ca.: 160 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 11 g

6.41 Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz und Rote-Beete-Puffern

<i>Salat</i>	300 g mehlig Kartoffeln
300 g Feldsalat	200 g Rote Beete
3 EL Balsamicoessig	1 Ei
2 EL frisch gepressten Orangensaft	1 EL Haferflocken
2 EL Walnussöl	Salz
Pinienkerne	Muskat
Salz	Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle	Pfeffer
<i>Rote-Beete-Puffer</i>	Petersilie

Feldsalat waschen und putzen. Die Essenz aus Essig, Orangensaft, Öl und den Gewürzen zubereiten.

Für die Rote-Beete-Puffer die rohen Kartoffeln und die Rote Beete nicht zu fein raspeln. Ei unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. In einer Bratpfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze kleine Puffer braten.

Den geputzten Feldsalat in der Mitte eines Tellers anrichten, mit der Essenz beträufeln und die Pinienkerne darüber streuen. Die gebratenen Rote-Beete-Puffer halbieren und an den Salat legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.42 Feldsalat mit Roastbeef

200 g Kartoffeln	1 TL Senf
Salz	4 EL Walnussöl
200 g Feldsalat	Pfeffer
50 g Walnusskerne	1 EL Sonnenblumenöl
1 hartgekochtes Eigelb	Paprikapulver
2 EL Sherry-Essig	4 dünne Scheiben Roastbeef (à ca. 25 g.)

Kartoffeln waschen, in Salzwasser 20 Min. garen. Abgießen, pellen, erkalten lassen. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Walnüsse grob hacken und ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten. Herausnehmen, beiseite stellen. Eigelb, Essig und Senf cremig rühren. Das Walnussöl unterschlagen, Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und im Sonnenblumenöl knusprig braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Feldsalat mit der Hälfte des Dressings vermengen und auf 4 Schalen verteilen. Roastbeef in mundgerechte Stücke teilen, mit den Kartoffeln in der übrigen Marinade wenden und in die Schälchen geben. Mit Nüssen bestreuen und servieren.

Extra Tipp Wenn die Zeit etwas knapp ist, kann man die Kartoffeln noch warm in Scheiben teilen, ungebraten in der Hälfte des Dressings kurz marinieren und dann mit den restlichen Salatzutaten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Garen: 20 Min.

Pro Person: 300 kcal; E 10 g, F 26 g, KH 8 g

6.43 Feldsalat mit roten Linsen

6 Orangen

100 g Schalotten

9 EL Traubenkernöl

2 EL Ahornsirup

200 g Rote Linsen Salz, Pfeffer

150 g Feldsalat

4 EL Weißweinessig

4 Orangen wie einen Apfel schälen und die einzelnen Segmente dann zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Dabei den Saft auffangen. Die restlichen Orangen auspressen und 200 ml Saft abmessen. Die Schalotten pellen, fein würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Den Ahornsirup und den Orangensaft zugeben und alles auf ca. 100 ml einkochen lassen. Die Linsen in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die abgekühlte Orangenmischung mit Essig, Öl und Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Den Feldsalat auf Portionstellern anrichten. Die Orangenfilets und die Roten Linsen darüber verteilen und alles mit der Vinaigrette beträufeln.

6.44 Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen

Rote Rüben

2 Rote Rüben

1 EL Kümmel

1/2 TL Salz

60 ml Essig

1 Prise Zucker

2 Lorbeerblätter

Olivenöl nach Geschmack

Salz
Pfeffer
Rotweinessig nach Geschmack

Pilzplätzchen

150 g Champignons
1 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Liebstöckel
400 g mehliges Kartoffeln
2 klein. Eier
etwas Salz

Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Dinkelmehl
Olivenöl zum Ausbraten

Salate

180-200 g Feldsalat
3 EL Balsamicoessig
8 EL Olivenöl
extra nativ
Salz
Pfeffer.

Rote Rüben waschen. In reichlich Wasser, gewürzt mit Kümmel, Salz, Essig, einer Prise Zucker und Lorbeerblättern weich kochen. Rüben abseihen, die Enden abschneiden und noch in heißem Zustand unter fließend kaltem Wasser die Schale abziehen. In Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Rotweinessig marinieren. Champignons in dünne Blätter schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und fein geschnittenem Liebstöckel abschmecken. Kartoffeln mit der Schale kochen, Wasser abgießen, die Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Dinkelmehl und Muskatnuss glatt rühren, Pilze unterheben. Aus der Kartoffelmasse mit einem Löffel gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Plätzchen formen und in die erhitzte Pfanne legen. Bei kleiner Hitze auf dem Herd auf jeder Seite etwa drei Minuten backen. Den Feldsalat mit klarem Olivenöldressing, roten Rüben und den Pilzplätzchen anrichten. Tipp: Wer das Salatdressing würziger liebt, kann es mit etwas Honig und mittelscharfem Senf abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Nährwertangaben pro Portion: 516 kcal; E 10 g, F 42 g

6.45 Feldsalat mit roter Bete und

Zutaten für 4 Personen

200 g Rote Bete, frisch
200 g Feldsalat
50 g Walnüsse

5 EL Walnußöl
1 EL Rotweinessig
1 EL Balsamessig
Salz, Pfeffer

Rote Bete mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen (das dauert je nach Größe 30 - 45 Minuten). Rote Bete kalt abschrecken, schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden. Feldsalat gründlich waschen, verlesen, in der Salatschleuder trocknen. Nußkerne hacken. In einer Schüssel die Rote Bete mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Den Salat damit anmachen.

Mengenangabe: 1 Keine Angabe

6.46 Feldsalat mit Roter Bete und Räucheraal

1 groß. Rote Beete	200 g Feldsalat
4 gehäufte EL Zucker	3 EL Sherryessig
2 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 Prise Cayenne-pfeffer	3 EL Öl
2 Schalotten	200 g Räucheraalfilet

Die Rote Beete waschen, schälen und in feine Streifen schneiden (weil das Gemüse stark färbt, dabei am besten Einmalhandschuhe tragen).

Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren goldbraun karamellisieren. Butter und Cayennepfeffer einrühren. Die Rote-Bete-Streifen darin einige Min. sanft köcheln.

Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen, putzen und gut trockenschleudern.

Essig mit Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das Öl zufügen und das Dressing mit einem Schneebesen sämig aufschlagen. Die Schalotten und Feldsalat unterheben.

Feldsalat sofort auf 4 Teller verteilen und die Rote Bete daneben anrichten. Den Räucheraal in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat geben. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Tipp: An Stelle von Aal können Sie auch die preiswertere Räucherforelle verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 350 kcal; E 9 g, F 16 g, KH 6 g

6.47 Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen

<i>Zutaten</i>	5 EL Walnußöl
200 g Rote Bete, frisch	1 EL Rotweinessig
200 g Feldsalat	1 EL Balsamessig
50 g Walnüsse	Salz, Pfeffer

Rote Bete mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen (das dauert je nach Größe 30 - 45 Minuten). Rote Bete kalt abschrecken, schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden.

Feldsalat gründlich waschen, verlesen, in der Salatschleuder trocknen. Nußkerne hacken. In einer Schüssel die Rote Bete mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Den Salat damit anmachen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.48 Feldsalat mit Schinken

200 g mehlig kochende Kartoffeln	4 EL Öl
Salz	1 Apfel
150 ml Brühe (instant)	1 Schalotte
1 TL Senf	200 g Feldsalat
Pfeffer	200 g gekochter Schinken
1/2 TL Zucker	1/2 Bd. Schnittlauch
2 EL Essig	

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abgießen, noch heiß zerstampfen. Mit Brühe, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl verrühren. Apfel schälen, fein reiben. Schalotte abziehen, fein hacken. Beides unter das Dressing ziehen. Salat verlesen, putzen, waschen, trockenschleudern. Schinken in feine Streifen schneiden. Beides anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

170 kcal; E 13 g, F 8 g, KH 11 g

6.49 Feldsalat mit Schinken

1 rote Zwiebel	6 EL Olivenöl
2 EL geh. Petersilie	200 g Feldsalat
Salz, Pfeffer	10 Kirschtomaten
1 TL Senf	12 Scheib. gekochter Schinken
2 EL Weißweinessig	2 EL geh. Walnusskerne

Zwiebel abziehen und fein hacken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Senf und Weißweinessig verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen.

Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Schinken in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben, das Dressing darüberträufeln und gut untermengen. Salat auf 4 Tellern anrichten und mit Walnüssen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 210 kcal; E 6 g, F 20 g, KH 3 g, BE 0

6.50 Feldsalat mit Sellerie und Croûtons

200 g Feldsalat	Salz
1 gross. Bund Schnittlauch	2 EL Sherry-Essig
1 Knollensellerie	2 EL Balsam-Essig
2 Zwiebeln	2 TL körniger Senf
4 Scheib. grobes Vollkornbrot	weißer Pfeffer
Öl oder Butterschmalz zum Braten	

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel vermischen. Den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Das Brot ebenfalls in Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Selleriewürfel darin anbraten. Nach einigen Minuten die Zwiebeln dazugeben. Salzen und pfeffern. Das Brot extra knusprig braten. Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren und abschmecken. Den Salat auf Portionstellern anrichten und die Salatsauce darüber verteilen. Die gebratenen Sellerie- und Brotwürfel neben dem Feldsalat anrichten und sofort warm servieren. Nach Belieben frische, in Knoblauch- Butter gebratene, große Scampis dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

6.51 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln

<i>Vinaigrette:</i>	200 g Feldsalat
Schalotten	100 g Knollensellerie
Senf	Schnittlauch
Sherry	50 g durchwachsenen Speck
Balsamico	1 EL Rahm
Salz	8 Wachtelbrüstchen (2 Brüstchen pro Person)
Pfeffer	Butter
Traubenkernöl	Salz
<i>Feldsalat und Sellerie:</i>	etwas Estragon

Den rohen Sellerie schneide ich in feine Scheiben. Ich zerlasse etwas Butter in einer Pfanne - die Pfanne darf nicht zu stark erhitzt werden, da die ungeklärte Butter sonst leicht verbrennt. Ich gebe die Selleriescheibchen in die Pfanne, würze sie mit ein wenig Salz und lasse sie zunächst glasig und dann goldbraun werden.

Den Speck schneide ich in feine Würfelchen und blanchiere ihn kurz in heißem Wasser. Er wird dann zarter und nicht zu salzig. Danach zerlasse ich den Speck in einer Pfanne. Für die Vinaigrette schneide ich eine Schalotte ganz fein. Dann gebe ich etwas Senf, Cherryessig und Balsamicoessig dazu und würze etwas mit Salz. Die Wachtelbrüstchen gebe ich in eine Pfanne mit zerlassener Butter. Ich würze sie mit etwas Salz und Pfeffer und lasse sie von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die kleinen, losen Filetteile der Brüstchen gebe ich zum Schluss eine Minute mit in die Pfanne dazu. Das reicht, um sie schön zart durchzubraten.

Den Feldsalat gebe ich nun in die Vinaigrette und gebe etwas Rahm dazu. Den Schnittlauch fein schneiden und auch den Estragon fein hacken. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Wachtelbrüstchen und den Sellerie darauf geben. Den Estragon streue ich über die Filets, gebe etwas Nussöl darüber und zuletzt den Speck dazu. Alles mit dem Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.52 Feldsalat mit Shrimps

2 Orangen	1 TL Meerrettich
2 EL Weinessig	5 EL Öl
Salz	150 g Shrimps (ausgelöste)
Pfeffer	150 g Rote-Beete-Kugeln (Glas)
Zucker	150 g Feldsalat

Orangen über einer Schüssel wie Äpfel schälen; die weiße bittere Innenschale dabei vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Reste ausdrücken, den Saft auffangen. 5 EL Saft mit Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Meerrettich mit dem Handrührgerät verquirlen, das Öl unterschlagen.

Die Shrimps mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 kurz braten, mit dem restlichen Orangensaft verfeinern.

Rote Beete vierteln. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Alles mit den Orangen auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 140 kcal / 588 kJ

6.53 Feldsalat mit Sojadressing

<i>Dressing</i>	1 Pr. Pfeffer
5 g frischer Ingwer, fein gerieben	1 Pr. Koriander
2 EL Sojasoße	<i>Salat</i>
2 TL Blütenhonig	1/2 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Zitronensaft	200 g Feldsalat, geputzt
70 ml kalt gepresstes Olivenöl	80 g Karotte, geraspelt
50 ml Buttermilch	40 g Cashewkerne, gedarrt
1/4 TL Meersalz	

Ingwer, Sojasoße, Honig und Zitronensaft vermengen. Olivenöl und Buttermilch nach und nach langsam einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Zwiebelwürfel, Feldsalat und Karottenraspeln mit dem Dressing vermengen. Mit Cashewkernen garnieren.

Info: Das Dressing ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

6.54 Feldsalat mit Speck

200 g Feldsalat, 1 EL Weinessig
50 g geräucherter Speck (Würfelchen),

Den Feldsalat putzen und sorgfältig waschen. Die Speckwürfelchen in einer Pfanne auslassen, mit Essig ablöschen und warm über den Feldsalat geben. Meist genügt das Salz des Specks.

6.55 Feldsalat mit Speck-Kartoffeldressing

Salz, Pfeffer	1 EL Rapsöl
2 EL Rapsöl (kalt gepresst)	1/2 EL scharfer Senf
3 EL Obstessig	1 Knoblauchzehe
60 g Zwiebeln	60 g Egerlinge
1 EL Schnittlauch	4 Toastbrotsscheiben
70 g Kartoffeln	60 g Räucherspeck
1/8 l Gemüsebrühe	80 g Feldsalat

Pfanne mit Gemüsebrühe erhitzen, Speck darin auslaufen lassen. Kartoffel mit scharfem Senf, gewürfelter Zwiebel, Schnittlauch, Obstessig, Öl, ausgelassenen Speck mit Brühe gut vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Gemüsebrühe auffüllen. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Egerlinge dazu gut ansautieren und zum Schluss würzen. Feldsalat auf Teller anrichten, mit Speck-Kartoffeldressing überziehen, Egerlinge darauf verteilen, mit Zwiebelringen garnieren, Knoblauch-Croûtons ansetzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.56 Feldsalat mit Specksauce

1 Prise Zucker	Salz
1/2 TL Senf	1 EL milder Essig
Pfeffer	60 g durchwachsener Speck

2 frische, Eier	1 Chicorée
1/4 Sellerieknolle	200 g Feldsalat

Feldsalat und Chicorée waschen und putzen. Den bitteren Kern vom Chicorée großzügig herausschneiden, dann in Streifen schneiden. Sellerie kochen, aber nicht zu weich (sollte noch Biss haben), erkalten lassen und raspeln. Eier hart kochen und längs teilen. Durchwachsenen Speck klein schneiden, in der Pfanne leicht bräunen, mit Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verrühren und als Sauce über den Salat gießen. Den Salat etwas durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren mit den Eihälften garnieren. Dazu passt eine Scheibe Buttertoast.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

6.57 Feldsalat mit Specksenf dressing und überbackenen Käsebrötchen

4 Scheib. Räucherspeck	2 EL Brühe
1 Kopf Radicchio	1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer	1 Eigelb
1 TL Paprikapulver	1 Knoblauchzehe
1 Ministangenbrot	1 EL Petersilie
1 1/2 EL Obstessig	1 1/2 EL Schnittlauch
1 EL Rapsöl kaltgepresst	1 Chicorée (klein)
2 EL Allgäuer Emmentaler gerieben	70 g Feldsalat
1/8 l Bier	

Feldsalat gut im kalten Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Chicorée längs halbieren, Nasen ablösen, waschen, trocknen. Radicchioblätter ablösen, Strunk ausschneiden, waschen, trocknen. Räucherspeck in kleine Würfel schneiden; Petersilie, Schnittlauch fein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden oder pressen. Stangenbrot in schräge Scheiben schneiden. Speck in etwas Brühe auslassen. Speck in eine Schüssel geben; Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch dazugeben, mit wenig Salz, etwas Pfeffer würzen und mit Bier aufgießen; etwas kalt gepresstes Rapsöl und etwas Obstessig zufügen, Senf zugeben und alles gut verrühren. Käse mit Paprika, Schnittlauch, Petersilie, Eigelb in eine Schüssel geben, mit Bier angießen - alles gut vermengen. Weißbrotscheiben in eine Pfanne legen, Käsemasse darauf anhäufeln und im Ofen bei 180° C ca. 3 - 4 Minuten überbacken. Aus Feldsalat in tiefem Teller zur Mitte ein Bukett setzen, Radicchioblätter außen herumsetzen, Chicoréenasen dazwischen stecken. Alles mit Senfmarinade überziehen und Käsebrötchen außen herum ansetzen.

Mengenangabe: 2 Personen

6.58 Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse

1-2 EL milder Weißweinessig	6 kl. Steinpilze
1 EL Himbeeressig	3 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl, 4 EL Rapsöl	2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL fein gehackter Koriander	200 g Altenburger Ziegenkäse
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	1 Ei
Salz	4 EL Semmelbrösel
Pfeffer	2 EL Butterschmalz
300 g Feldsalat	

Essig mit Öl, Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat waschen, zupfen, gut trocknen, mit der Marinade mischen und auf Teller verteilen.

Steinpilze abbürsten und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, Pilze unter Wenden 3 Min. darin braten, herausnehmen und warm stellen. Sonnenblumenkerne in der noch heißen Pfanne anrösten.

Ziegenkäse in 2 cm große Würfel schneiden. Käsewürfel nacheinander durch verrührtes Ei und durch Semmelbrösel ziehen. Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen, Käsewürfel darin auf 2 oder Automatik -Kochstelle 8-10 goldbraun braten.

Gebratene Pilze und Käsewürfel daraufgeben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.59 Feldsalat mit Wachtelbrust

150 g Feldsalat	100 ml Öl
2 Wachteln	50 ml italienischer Essig
1 reife Mango	1 Prise Zucker
1 Schalotte	

Wachteln auslösen und die Wachtelbrüstchen kalt stellen. Feldsalat putzen und waschen. Mango schälen und die Hälfte in Spalten scheiden. Die andere Hälfte der Mango pürieren und mit Öl und Essig mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.60 Feldsalat mit Walnüssen

100 g Feldsalat	4 EL Creme fraîche (60 g)
1/4 Sellerieknolle, ca.	2 EL Öl

1 EL Essig, z. B. Sherryessig	Pfeffer
Salz	2 EL grobgehackte Walnüsse

Den Feldsalat waschen. Sellerie putzen, in hauchfeine Stifte schneiden, auf Tellern anrichten. Creme fraîche, Öl und Essig verrühren, abschmecken. Über den Salat geben. Mit Walnüssen bestreuen.

Österreichisches Menü - Vorspeise: Feldsalat mit Walnüssen - Suppe: Consomme mit Kaiserschöberln - Hauptgericht: Kalbsbraten in Rahmsauce mit Möhrengemüse und Austernpilzstrudel - Dessert: Schneenockerln mit Aprikosenpüree

Mengenangabe: 4 Personen

6.61 Feldsalat mit Walnüssen

200 g Feldsalat	2 EL Walnuss-Öl
50 g Walnusskerne	Kräutersalz
etwas Butter	oder
etwas Rohrzucker	Pfeffer, Salz
2 EL Balsamico-Essig	1 Schuss Sahne, ev.

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Balsamicoessig, dem Kräutersalz und dem Walnuss-Öl eine Vinaigrette machen. Nach Belieben einen Schuss Sahne hinzufügen. Den Feldsalat darin wenden. Die Walnusskerne klein hacken, mit Rohrzucker überstreuen und in etwas Butter anrösten. Den Salat anrichten und die Walnusskerne drüberstreuen.

Als Variation: Dazu je eine Hand voll weiße und blaue Trauben halbieren und mit dem Salat mischen

Mengenangabe: 4 Portionen

6.62 Feldsalat mit Walnussmarinade und Kürbis im Speckmantel

16 Scheib. Frühstücksspeck (dünn)	1/8 l Apfelsaft
40 ml Kürbislikör	1/2 l Gemüsebrühe
80 ml Apfelsaft	1/2 Zimtstange
60 ml Obstessig	2 Nelken
2 Baguette	2 EL Honig
Minze, Melisse	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	800 g Hokkaidokürbis
1 EL rosa Strauchbeeren	Salz, Pfeffer
4 EL weißer Balsamico	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
4 EL Sauerrahm	60 g gehackte Walnüsse

100 g Blauschimmelkäse
800 g Hokkaidokürbis

400 g Feldsalat

Salat mit Walnussmarinade: Feldsalat verlesen und sorgfältig waschen. Kürbis dünn abschälen, in 2cm dicke Spalten schneiden und Kernhaus entfernen. Je eine Speckscheibe um eine Kürbisspalte wickeln. Baguette in 2cm starke Scheiben schneiden. Die Kürbisspalten auf ein Blech mit Backpapier legen und im Backofen bei 150 ° C 20-25 Minuten garen, dabei ab und zu wenden. Nach 10 Minuten die Brotscheiben mit auf das Blech legen. Aus Walnüssen, Öl, Obstessig, Apfelsaft und Kürbislikör eine Marinade rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln, Brotscheiben rundum ansetzen und die Kürbis-Speckspalten darauf legen, den Blauschimmelkäse würfeln und dann alles mit Marinade beträufeln und mit Pfeffer aus der Mühle verfeinern.

Kürbissuppe: Kürbis schälen und in kleine Würfel zerteilen. Minze oder Melisse kalt abbrausen. Kürbiswürfel mit Butter, Honig und Brühe zum Kochen bringen, Zimtstange und Nelken zugeben und die Würfel weich kochen. Zimt und Nelken entfernen und alles pürieren, Apfelsaft zugeben, kurz köcheln lassen und den Sauerrahm einrühren, mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Suppe in Tellern verteilen, mit rosa Beeren bestreuen und mit kleinen Blätterteiggebäck, Minze oder Melisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.63 Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Haselnüssen

für den Feldsalat:

50 ml Gemüsebrühe
125 ml Rapsöl
40 ml Rotweinessig
1 geh. TL scharfer Senf
1 TL Honig
1/4 TL Salz
weißer Pfeffer nach Geschmack
200 g Feldsalat

für die Whiskeyäpfel:

1 groß. Boskoop
30 g Butter
50 g brauner Rohrzucker
30 ml Whiskey
1 TL Honig

Außerdem:

100 g gehobelte Haselnusskerne
8 bis 16 Taler Ziegenfrischkäse

Für den Feldsalat Gemüsebrühe, Rotweinessig, Rapsöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack mit einem Schneebesen verrühren, bis das Dressing leicht cremig wird. Abschmecken und gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer oder Honig nachwürzen, dann beiseite stellen.

Feldsalat putzen, waschen und gut trocknen.

Für die Whiskeyäpfel Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in etwa fünf Millimeter große Würfel schneiden.

Butter und Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Gewürfelten Apfel, Whiskey und

Honig unterrühren und ein bis zwei Minuten unter Rühren schmoren lassen.
Den Feldsalat auf Teller verteilen und Ziegenkäse sowie Whiskeyäpfel darauf anrichten.
Mit dem Dressing beträufeln, den gehobelten Haselnüssen bestreuen und sofort servieren.
Als Weihnachtsmenü - Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Haselnüssen - Wildschweinkeule in Rotweinjus, buttrige Pappardelle und Kokos-Rotkohl - Mohn-Grieß-Flammeri mit Orangenragout und Spekulatiusbröseln - Dunkles Glühbier

Mengenangabe: 6 Personen

6.64 Feldsalat tricolore

100 g Feldsalat	<i>SALATSAUCE</i>
100 g frische Champignons	1 TL milder Senf
1 klein. Knollensellerie	1 Schalotte, fein gehackt
1 klein. rohe Rote Bete	1 Msp. Curry
<i>MARINADE</i>	2-3 EL Öl
2 EL Zitronensaft	Salz
1 EL Weißweinessig	Pfeffer aus der Mühle
1/3 TL Streuwürze	

Was Sie vorbereiten können: Feldsalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren. Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in feine Stängel schneiden, mit der Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Rote Bete in feine Stängel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren: Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Rote Bete) abtropfen lassen und mit dem Feldsalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Rote Bete über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.65 Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust

150 g Feldsalat	Pfeffer
3 Orangen	1 Beutel Knorr 'Salatkrönung Paprika-Kräuter'
1 Banane	150 g Vollmilchjoghurt
2 EL Mandelblätter	3 EL Orangensaft
300 g Putenbrustfilet	1/2 TL Curry Madras
2 EL Keimöl	1 Pr. Zucker
Salz	

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Orange filetieren, Saft separat auffangen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit 1 EL Orangensaft beträufeln. Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) goldbraun rösten. Putenbrust in Würfel schneiden, in heißem Keimöl auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 9-10 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9) braten. Die Putenbrustfilets salzen und pfeffern. Beutelinhalt 'Salatkrönung' mit Joghurt, 3 EL Orangensaft, Curry und Zucker verrühren. Feldsalat mit Orangenfilets, Banane und Putenbrustwürfeln auf Tellern anrichten. Soße kurz vor dem Servieren darüber träufeln. Mit Mandelblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.66 Gänseleber auf Feldsalat

100 g Feldsalat	2 Eßlöffel Sherry-Essig
eine rosa Grapefruit	je 2 Eßlöffel Nuß- und Sonnenblumenöl
100 g Gänseleber	Salz und Pfeffer
1 Eßlöffel Mehl	30 g Butter

Salat putzen, waschen. Grapefruit schälen, Filets heraus schneiden. Gänseleber waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, Feldsalat und Grapefruit-Filets darin wenden. Auf Tellern anrichten. Gänseleber von beiden Seiten (insgesamt 5 Minuten) in Butter braten, salzen, pfeffern. Auf die Salatteller verteilen.

Zubereitungszeit etwa 25 Minuten

6.67 Gebratener Nüsslisalat auf Polenta

1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	100 g Creme fraîche
Rapsöl	Rapsöl
1.2 l Gemüsebouillon	200 g Nüsslisalat
300 g mittelfeiner Maisgrieß (4 Min.)	1/2 TL Salz
120 g geriebener Gruyère	wenig Pfeffer

Knoblauch pressen, Zwiebel fein hacken. Beides in wenig warmem Öl ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maisgrieß einrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse daruntermischen, würzen. Creme fraîche auf der Polenta verteilen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Salat ca. 1 Min. braten, würzen, darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 545 kcal / 2282 kJ; E 17 g, F 27 g, KH 59 g

6.68 Goji-Beeren-Salat

20 g Goji-Beeren (frisch oder getrocknet), 1 Tomate
 ca. etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer
 70 g Feldsalat, ca.

Getrocknete Goji-Beeren etwa zehn Minuten in Essig einweichen. Mit geputztem Feldsalat und klein geschnittener Tomate einen Salat anrichten. Die Goji-Beeren zum Salat geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Wenn die Beeren in Essig eingeweicht wurden, eignet sich dieser Essig gut zum Abschmecken des Salates. Wer es nicht ganz so säuerlich mag, kann die Beeren auch ohne Essig über den Salat geben.

6.69 Grapefruitsalat

120 g Feldsalat	Salz
30 g Mandelstifte	Pfeffer (a.d. Mühle)
4 Grapefruit	1 TL Zucker
2 EL Zitronensaft	5 EL Öl

Feldsalat gründlich waschen, trockenschleudern und verlesen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun rösten.

Grapefruits rundherum schälen, so daß die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft auffangen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren.

Feldsalat mit Mandeln und Grapefruitfilets in der Soße wenden und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 0 kcal / 0 kJ

6.70 Kerniger Feldsalat

300 g Feldsalat	75 g durchwachsener Speck
1 klein. weiße Zwiebel	1 EL geschälte Sonnenblumenkerne
100 g Holland-Schnittkäse mit Gartenkräutern, 1 dicke Scheibe	1 EL geschälte Kürbiskerne
	4 EL Weißweinessig

2 TL flüssiger Honig
Salz

2 EL Distel- oder Keimöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Feldsalat putzen, gründlich waschen dabei verlesen, abtropfen lassen oder trockenschütteln. Zwiebel schalen und fein würfeln. Käse ebenfalls würfeln.

Den Speck in schmale Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze langsam ausbraten. Sonnenblumen- und Kürbiskerne zufügen, kurz anrösten. Speckgrieben und die Kerne aus dem Speckfett nehmen, mit Feldsalat, Zwiebel und Käse vermischen.

Speckfett noch auf dem Herd mit Essig und Honig verrühren. Beiseite stellen, mit Salz würzen und Öl einrühren. Über den Salat gießen und unterheben. Mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

6.71 **Kleine Hähnchenspießchen**

1 Bd. kleine Radieschen
150 g Feldsalat
6 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf

1 klein. Zwiebel
etwas edelsüßes Paprikapulver
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Hähnchenbrustfilet

Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Mit dem Senf und dem Weißweinessig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Rapsöl gründlich unterschlagen. Den Feldsalat gründlich waschen, verlesen und trocken schleudern. In der Marinade wenden und auf Tellern anrichten. Die Radieschen waschen und putzen, evtl. halbieren. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin rundherum goldbraun braten. Mit den Radieschen auf kleine Holzspießchen (Zahnstocher) stecken, auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

270 kcal / 1030 kJ

6.72 **Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust**

Salat
1 Pkg. Feldsalat
200 g Himbeeren (frisch oder TK)
2 EL Himbeeressig
5 EL Öl
50 ml Rotwein
Salz, Pfeffer, Zucker

100 g Speckwürfel
6 Scheib. Baguette
Entenbrust
6 Stk. Entenbrust
Salz, Pfeffer
Öl
Kresse

Den Feldsalat waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und beiseite stellen. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur 2 EL Zucker ohne Fett karamellisieren lassen. Wenn der Zucker leicht braun ist, mit 100 ml Wasser und dem Rotwein ablöschen. Aufkochen lassen und darauf achten, das sich gesamte Karamell löst. Dann die Himbeeren kurz mitkochen, pürieren und alles durch ein Sieb streichen um die Kerne zu entfernen. Den Himbeeressig dazu geben, das Öl langsam einarbeiten und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speckwürfel in einer Pfanne langsam auslassen. Die Baguettescheiben von der Kruste befreien und in Würfel schneiden. Dann die Brotwürfel in dem Speck braun rösten. Den gewaschenen Feldsalat in eine große Schüssel geben, das Dressing dazu füllen und mit den Händen vorsichtig vermengen. Dann den Salat als Bouquet auf die Teller setzen und Speck und Brotwürfel darüber verteilen.

Entenbrust: Die Entenbrüste auf der Hautseite kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern und dann mit der Hautseite ohne Fett in eine heiße Pfanne geben. Von beiden Seiten braun anbraten und dann bei 180 °C im Ofen ca. 12 Minuten rosa garen. In Alufolie einwickeln und an einem warmen Ort 5 Minuten ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und an den Salat anlegen. Die Kresse als Garnitur auf die Teller setzen.

Als Französisches Menü für 12 Personen: - Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust - Fischsuppe - Kleines Putensteak in der Pommerysenf-Kruste mit Kräuterchampignons - Schweinefilet im Schinkenmantel mit kleinem Gemüsebouquet und Pommes Macaire - Vanillesoufflé mit Apfelkompott

Mengenangabe: 12 Personen

6.73 Kleiner Salat mit Kartoffelvinaigrette und Flusskrebsecocktail

Salat

1 Pkg. Feldsalat
1 Pkg. Salatmix
100 g gekochte Kartoffel
5 EL weißen Essig
10 EL Öl
50 ml Weißwein
50 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Zucker

Flusskrebsecocktail
500 g Flusskrebsefleisch
1 Melone
1 Glas Mayonnaise
6 EL Ketchup
Salz, Zucker
Chili
Cognac

Salat: Eine große Kartoffel schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die gekochte Kartoffel in einer Schüssel mit Essig, Weißwein und Wasser pürieren. Dann langsam das Öl mit dem Pürierstab einarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Feldsalat und den Salatmix waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und beiseite stellen. Den gewaschenen Salat in eine große Schüssel geben, das Dressing dazu füllen und mit den Händen vorsichtig vermengen. Dann den Salat als Bouquet auf die Teller setzen.

Flusskrebsecocktail: Das Flusskrebsefleisch in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abwaschen und beiseite stellen. Die Mayonnaise mit dem Ketchup vermengen, mit Salz, Zucker

Chili und Cognac abschmecken. Die Melone halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ausstechen, zur Sauce geben und noch einmal abschmecken. Zuletzt das Flusskrebisfleisch in die Sauce geben und portionieren.

Mengenangabe: 14 Personen:

6.74 Knabbersalat mit Käsesauce

120 g Nüsslisalat	2 EL Gemüsebouillon
150 g rezenten Tilsiter	beiseite gestellter Käse
1 TL Senf	Salz und Pfeffer, nach Bedarf
2 EL Weißweinessig	12 Radiesli, zu Mäusen geschnitten
3 EL Öl	

Nüsslisalat auf Tellern verteilen. Aus dem Käse mit einem kleinen Kugelausstecher Kugeli ausstechen, auf dem Salat verteilen. Restlichen Käse (ca. 60 g) für die Sauce in Stücke schneiden, mit Senf, Essig, Öl und Bouillon fein pürieren, Sauce würzen. Salat damit beträufeln, mit Radiesli garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 225 kcal / 939 kJ; E 10 g, F 20 g, KH 1 g

6.75 Lachs-Salat

100 g Feldsalat	3 EL Limonensaft
1/2 K. Friséesalat	1 TL Dijonsenf
1 reife Avocado	1 TL Akazienhonig
200 g geräucherter Lachs (in Scheiben)	6 EL Öl
4 Wachteleier (hart gekocht)	Salz
50 g Ketakaviar	weißer Pfeffer
<i>Salatsauce:</i>	1 Pr. Cayennepfeffer
	1 Bd. Dill

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, Lachs in Streifen schneiden, Wachteleier halbieren. Alles mit Ketakaviar auf Salattellern anrichten. Limonensaft, Senf, Honig und Öl verrühren, pikant würzen, über den Salat verteilen, mit Dillspitzen garnieren, mit Toast servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.76 Linsensalat mit Feldsalat

250 g Beluga-Linsen	6 EL Balsamessig
100 g Feldsalat	6 EL Apfelsaft
3 Zwg Thymian	1 TL Senf
1 Lorbeerblatt	2 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	

Die Linsen mit der Knoblauchzehe, dem Lorbeerblatt und dem Thymian und Wasser bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten garen. Die Linsen auf einem Sieb abspülen, abtropfen und abkühlen lassen. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Aus Essig, Apfelsaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und mit den Linsen und Frühlingszwiebeln mischen. Den Feldsalat auf Portionstellern anrichten die Linsen daraufgeben und servieren.

pro Portion: 117 kcal; E 6 g, F 3 g, KH 16 g

6.77 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat

150 g Pfifferlinge	2 Eier
Kerbel	150 g Allgäuer Emmentaler gerieben
Friséesalat	150 g Allgäuer Bergkäse gerieben
200 g Feldsalat geputzt	Pfeffer
1 EL Blattpetersilie gehackt	Salz
2 EL Tomatenwürfel	2 Knoblauchzehen fein gehackt
6 EL Walnussöl	30 g Butter
3 EL Balsamico alt	1 Zucchini klein gewürfelt
2 Schalotten fein gewürfelt	200 g Lauch
30 g Walnusskerne gehackt	80 g Butterschmalz
50 g Blauschimmelkäse	100 g Zwiebeln
1 EL Salbeiblätter gezupft	2 Sellerieknollen
75 ml Milch	

Die Sellerieknollen schälen und halbieren. Mit Hilfe eines Kugelausstechers die Knolle gut aushöhlen, so dass nur ein schmaler Rand übrig bleibt. Die ausgehöhlten Sellerieknollen in reichlich Salzwasser blanchieren, abschrecken und in eine gebutterte, feuerfeste Form stellen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Butterschmalz goldgelb braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Lauch in feine Ringe schneiden und mit den Zucchiniwürfeln und den Pfifferlingen in Butter ohne Farbe anbraten. Den gehackten Knoblauch begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und von der Flamme nehmen. Die Röstzwiebeln zugeben und gut verrühren, etwas abkühlen lassen. Den geriebenen Allgäuer Bergkäse und geriebenen Emmentaler Käse ebenfalls untermengen. Die Eier mit der Milch

verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Salbeiblätter darunter mischen und mit einem Stabmixer glatt mixen. Die Gemüse-Käse-Masse in die ausgehöhlten Sellerieknollen einfüllen und den Eieguss vorsichtig darauf gießen. Den Blauschimmelkäse mit Hilfe einer Knoblauchpresse gleichmäßig auf der Füllung verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Für den Salat die gehackten Walnüsse in einer Pfanne bei nicht zu starker Hitze leicht rösten. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette (Balsamico Essig verwenden) herstellen, gut mischen. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse dazugeben. Den Feldsalat waschen, trockenschleudern, mit Walnussvinaigrette marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat auf Teller anrichten, eine Sellerieknolle darauf setzen und mit etwas Friséesalat und Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

6.78 Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei

400 g gekochte Randen	wenig Pfeffer
200 g Nüsslialat	20 g Baumnusskerne
1 TL grobkörniger Senf	1 1/2 l Wasser
2 EL Aceto balsamico bianco	1 dl Weißweinessig
3 EL Baumnussöl	4 frische Eier
1/2 TL Salz	

Randen in Würfeli schneiden, mit Nüsslialat anrichten. Senf, Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen, über den Salat träufeln. Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen. Wasser und Essig aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf dem Salat anrichten. Dazu passen: Blätterteig-Schneesterne (siehe Rezept).

Vor- und zubereiten: 20 Minuten

pro Person: 253 kcal / 1058 kJ; E 9 g, F 20 g, KH 8 g

6.79 Nüsslialat mit Birnen-Dressing

<i>Dressing</i>	1/4 TL Salz
1 Birne (z.B. Gute Luise; ca. 150 g), geschält, entkernt, in Stücken	wenig Pfeffer
2 EL Zitronensaft	<i>Salat</i>
2 EL Haselnuss- oder Sonnenblumenöl	120 g Nüsslialat
	50 g Haselnüsse, grob gehackt, geröstet

Birne mit den restlichen Zutaten fein pürieren, Dressing würzen.
Salat auf Tellern anrichten, Dressing darüberträufeln, Nüsse darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Person: 163 kcal / 680 kJ; E 2 g, F 14 g, KH 7 g

6.80 Nüsslissalat mit Camembert-Crostini

SAUCE

1 TL Senf
3 EL Obstessig
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

SALAT

200 g Nüsslissalat

2 Eier, hart gekocht, gehackt

CROSTINI

1 EL Butter oder Margarine, weich
1 EL gemahlene Haselnüsse
4 Scheib. Vollkornbrot (z. B. Baguette)
1/2 Camembert (125g), in 4 Scheiben

SAUCE: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

SALAT: Nüsslissalat auf Tellern verteilen. Kurz vor dem Servieren mit der Soße beträufeln, die Eier darüberstreuen.

CROSTINI: Butter oder Margarine und Nüsse mischen. Die Brotscheiben tosten, damit bestreichen. Käsescheiben darauflegen. Sofort servieren.

TIP: Statt getoastetes Vollkornbrot Vollkorn-Knäckebrötchen verwenden.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

6.81 Nüsslissalat mit Linsen

Salzwasser
125 g halbe rote Linsen

SAUCE

1 TL Meerrettichsenf
2 EL Kräuteressig
2 EL Distelöl
1 EL Olivenöl
wenig Salz oder Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

Salat

1 Lattich
100 g Nüsslissalat
4 reife Feigen
1 Formaggino, ca. 100 g
1 Bd. Schnittlauch

Linsen in kochendes Salzwasser geben, ca. 5 Minuten köcheln. Die Zutaten für die Salatsauce mit dem Schwingbesen verrühren. Die Linsen abgießen, abtropfen, noch warm in die Sauce geben. Sorgfältig mischen und ziehen lassen.

Die Lattichblätter in Streifen schneiden und mit dem Nüsslisalat zugeben, mischen und anrichten.

Feigen achteln, Formaggino in Stäbchen schneiden, mit dem Schnittlauch auf dem Salat verteilen.

Als Menu: Nüsslisalat mit Linsen, Fenchelmuscheln, Kakicreme

Mengenangabe: 4 Personen

6.82 Nüsslisalat mit rosa Radieschen

250 g Nüsslisalat (Feldsalat)

50 g Kürbiskerne

8 Radieschen

Sauce

1 TL Senf

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Zwiebel, gehackt

1/2 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt

4 EL Rotweinessig

2 EL Öl, evtl. Olivenöl

1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Kurz vor dem Servieren Nüsslisalat mit den Kürbiskernen zur Sauce geben, mischen, und die Radieschen mit der Bircherraffel über den Salat reiben.

6.83 Nüsslisalat mit Rüeblisternen

300 g Rüeбли,

längs in ca. 5 mm dicken Streifen,

Sternli ausgestochen

1/2 EL Salz

2 EL Sherry-Essig

2 EL Akazienhonig

2 EL Zucker

2 EL Wasser

50 g Baumnußkerne

100 g Nüsslisalat

2 EL Rapsöl

1 Granatapfel, Kerne ausgelöst

wenig Pfeffer

Rüeбли und Salz mischen, ca. 20 Min. ziehen lassen. Rüeбли abspülen, abtropfen, trockentupfen. Essig und Honig gut verrühren. Rüeбли daruntermischen, zugedeckt ca. 2 Std. ziehen lassen.

Zucker und Wasser in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Baumnußkerne mit 1/2 El Wasser begeben, gut mischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

Nüsslisalat auf Tellern verteilen, Öl darüberträufeln, Rüeblisterne mit dem Saft darauf verteilen, Granatapfelkerne und Baumnußkerne darüberstreuen, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Rüeblisterne und caramelisierte Baumnußkerne ca. 1 Tag im Voraus

zubereiten.

Mengenangabe: 4 Personen

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min

pro Portion: 265 kcal; E 3 g, F 15 g, KH 28 g

6.84 Nüsslissalat tricolore

100 g Nüsslissalat

100 g frische Champignons

1 klein. Knollensellerie

1 klein. rohe Rande

MARINADE

2 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

1/3 TL Streuwürze

SALATSAUCE

1 TL milder Senf

1 Schalotte, fein gehackt

1 Msp. Curry

2-3 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Was Sie vorbereiten können: Nüsslissalat rüsten, waschen und gut abgetropft in einem Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren. Für die Marinade alle Zutaten mischen, die Champignons in Scheiben und den geschälten Sellerie in Stengeli schneiden, mit der Marinade vermischen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Die Randen in Stengeli schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls kühl aufbewahren.

Servieren: Die Salatteller bereitstellen. Kurz vor dem Essen die marinierten Gemüse (ohne Randen) abtropfen lassen und mit dem Nüsslissalat vermischen. Die Marinade mit den Salatsaucenzutaten ergänzen, über den Salat gießen, alles mischen und auf die Teller verteilen. Zuletzt die Randen über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.85 Pfifferlingsalat mit Rapunzeln

4 EL weiße Bohnen (aus der Dose)

4 EL Olivenöl

1/2 TL Anissamen

3 EL Balsamico-Essig

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

1 rote Zwiebel

150 g Feldsalat (Rapunzeln)

200 g Pfifferlinge

Weißer Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl leicht erhitzen und die Bohnen mit den Anissamen kurz darin schwenken. 2 EL Balsamico-Essig zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Marinade geben. Alles abkühlen lassen.

Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Pfifferlinge putzen und feucht abreiben, evtl. behutsam abbrausen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pfifferlinge bei großer Hitze darin kurz anbraten. Mit 1 EL Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Feldsalat und Bohnen auf Teller verteilen, die Pfifferlinge darauf anrichten und servieren.

Tipp: Hierfür möglichst kleine Pfifferlinge verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 130 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 5 g

6.86 Pikanter Fenchelsalat

1 Prise Zucker	200 g Schafskäse
1 Prise Jodsalz	2 grüne Paprika
4 EL Rapsöl	einige Salatblätter
1 Knoblauchzehe	2 Fleischtomaten
Pfeffer aus der Mühle	2 Fenchelknollen
3 EL Balsamicoessig	

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika putzen und in Ringe schneiden. Den Schafskäse zerbröckeln. Eine Salatplatte mit Salatblättern auslegen. Darauf Fenchel, Tomaten und Paprika anrichten. Schafskäse darübergeben. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Aus Balsamicoessig, Jodsalz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch und Rapsöl eine Marinade herstellen und über den Salat gießen. Zum Schluss Fenchelgrün überstreuen.

6.87 Putenbrustrollchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette

100 g Feldsalat	1 Schale(n) Kresse
4 EL Trinkmolke	4 dünne Putenschnitzel (à 75 g)
1-2 TL Honig	50 g Champignons
3 TL körniger Senf	1/2 Bd. Radieschen
Pfeffer aus der Mühle	4 klein. Holzspieße
4 EL Rapsöl	

Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Molke, Honig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3 Esslöffel Rapsöl kräftig unterschlagen. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die 4 dünnen Putenschnitzel würzen, mit übrigem Senf bestreichen und die Kresse darauf verteilen. Aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer

Hitze ca. 8 Minuten rundherum braten. Inzwischen Champignons putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Feldsalat mit Champignons und Radieschen mischen und mit der Vinaigrette beträufeln. Putenröllchen nach Belieben aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

320 kcal / 1344 kJ

6.88 Radicchio-Feldsalat

1 Kopf Radicchiosalat	Kräutersalz
100 g Feldsalat	1 TL Ahornsirup oder Zucker
2 - 3 Mandarinen	1 Msp. weißer Pfeffer
1 kl. Zwiebel	1 TL Sojasauce
1 kl. Apfel	2 EL Walnuß- oder Sonnenblumenöl
3 EL Wein- oder Apfelessig	

Radicchioblätter und Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen, Radicchioblätter in Streifen schneiden. Mandarinen in Spalten teilen, evtl. filetieren, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer Salatschüssel locker mischen. Den Apfel grob raspeln, mit Essig und den weiteren Saucenzutaten vermischen. Die Apfelmarmade abschmecken und kurz vor dem Servieren über die Salatzutaten geben.

5 g Eiweiß, 25 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 1866 kJ, 445 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

6.89 Rote Bete-Salat mit Frischkäse

100 g Feldsalat	100 g Doppelrahm-Frischkäse
400 g rote Beten (möglichst kleine Knollen)	8 EL Milch
1 Zwiebel	Salz
1 Apfel säuerlicher	1 Msp. Kümmel gemahlener
4 TL Zitronensaft	2 TL Meerrettich geriebener
1 EL Zucker	2 Zweig(e) Thymian

1. Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Die roten Beten unter fließendem Wasser bürsten, trockentupfen und wie einen Apfel schälen. In Scheiben hobeln, diese in feine Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Die Zwiebel klein würfeln und mit den roten Beten mischen. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Stifte schneiden und mit 1 Tl. Zitronensaft beträufeln.
3. In einem kleinen Topf den Zucker mit 2 Teelöffeln Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und goldgelb karamelisiert ist. Dann sofort vom Herd nehmen.
4. Den Frischkäse mit so viel Milch verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Diese mit dem Salz, dem Kümmel, dem übrigen Zitronensaft, dem Meerrettich und dem Karamel pikant abschmecken.
5. Eine Salatplatte mit dem Feldsalat auslegen. Die roten Beten mit dem Apfel unter die Käsecreme heben und neben dem Feldsalat anordnen. Den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen, etwas kleinschneiden und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

490 kJ

6.90 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat

1/2 Portion Thousand Island-Sauce	2 Rüebl, ca. 100 g
300 g Chicorée	50 g Nüsslisalat

Zubereiten: Chicoréeblätter längs in feine Streifen schneiden. Rüebl mit Sparschäler in Streifen schälen. Nüsslisalat in einzelne Blätter teilen. Alles sorgfältig mischen oder mit dem Nüsslisalat garnieren.

6.91 Rustikaler Feldsalat

150 g Feldsalat	Weinessig
10 klein. Champignons	Öl
2 gekochte Eier	Salz, Pfeffer
1 kl. Dose Mais (140 g)	Kräuter nach Belieben
200 g gekochter Schinken	

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und trocken Schleudern. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Eier grob würfeln. Mais abgießen. Schinken in Streifen schneiden.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatmarinade rühren. Kräuter zugeben. Salatzutaten auf Teilern anrichten: kurz vor dem Servieren mit Marinade beträufeln.

Mengenangabe: 6 Personen:

6.92 Salat Maasdam

200 g Feldsalat	Pfeffer
200 g Holland-Maasdamer	1 hartgekochtes Ei
300 g frische Champignons	1/2 TL Senf
1 Zitrone, Saft	5 EL Sahne
3 EL Essig	3 EL Joghurt
4 EL Öl	2 EL Mandelblättchen
Salz	Butter zum Rösten

Den Feldsalat verlesen, putzen und waschen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Maasdamer in streichholzlange Plättchen schneiden. Die Pilze waschen, putzen und feinblättrig schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Aus Essig, Öl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade rühren. Den Feldsalat darin wenden und auf einer großen Platte ringförmig anrichten. Das Ei pellen, halbieren und das Eigelb herauslösen. Das Eiweiß fein würfeln. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken, mit Senf, Sahne und Joghurt glattrühren. Eiweißwürfel untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze und Käse in der Sauce wenden und in dem Feldsalatring anrichten. Mandelblättchen in heißer Butter in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipp: Wenn der Feldsalat gerade zu teuer ist, kann man den Salat auch mit Endivie zubereiten. Den Endiviensalat dann in fingerbreite Streifen schneiden. Milder noch schmeckt es mit Friséesalat Auch als Vorspeise sehr gut geeignet!

6.93 Salatteller mit Parmesan

150 g Feldsalat	1 Pkg. Salatkrönung (Kräutersoße französische Art)
50 g Walnußkerne	1 EL Walnußöl
3 EL Öl	1 Avocado
80 g Parmesan (im Stück)	

Feldsalat waschen, putzen, trockenschleudern. Nüsse im Universalzerkleinerer grob hacken und in 1 EL Öl auf 3 oder Automatik- Kochstelle 12 anrösten.

Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.

Salatkrönung mit Wasser nach Anweisung verrühren. 2 EL Öl und Walnußöl unterrühren, Avocado schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Feldsalat und Avocado auf Tellern anrichten, mit der Salatsoße beträufeln und mit Walnüssen und Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 373 kcal / 1567 kJ

6.94 Saltimbocca mit Feldsalat

4 Hähnchenfilets (à 150 g)	Pfeffer
12 Salbeiblätter	1 TL Dijon-Senf
8 Scheib. Parmaschinken	1 TL Honig
150 g Feldsalat	6 EL Olivenöl
150 g Weintrauben	100 ml Brühe
50 g Walnüsse	100 ml Weißwein
2 EL Weißweinessig	3 EL Sahne
Salz	Soßenbinder

Filets mit je 3 Salbeiblättern belegen, mit je 2 Schinkenscheiben umwickeln.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Trauben waschen, halbieren. Nüsse rösten, grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Honig, 4 EL Olivenöl verrühren. Trauben zufügen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Filets im Rest Öl anbraten, im Ofen ca. 12 Min. backen. Abgedeckt 5 Min. ruhen lassen.

Bratensatz mit Brühe, Wein lösen, kochen, Sahne zufügen, binden. Salat, Dressing, Nüsse mischen. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 850 kcal; E 49 g, F 59 g, KH 21 g

6.95 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße

<i>SAUCE</i>	25 g geschälte Mandeln, gemahlen
1 Prise Salz	1 klein. Dose Schwarzwurzeln (abgetropft ca. 250 g)
Pfeffer aus der Mühle	2 EL Milch
1 EL Kräuteressig	100 g Nüsslisalat
1 EL Sherryessig	25 g Mandelblättchen, geröstet
3 EL Sonnenblumenöl	

Soße: Alle Zutaten zu einer sämigen Soße verrühren. Gemahlene Mandeln daruntermischen.

Schwarzwurzeln: mit der Hälfte der Soße mischen, ca. 15 Minuten marinieren.

Servieren: Milch unter die restliche Soße rühren, über den Nüsslisalat geben. Auf Teller anrichten, Schwarzwurzeln darauf verteilen. Mit den Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.

Lässt sich im voraus erledigen: - Die Soße kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. - Gewaschener, gut abgetropfter Nüsslisalat in einem Plastiksack verpackt, hält 1 Tag im Kühlschrank. - Mandelblättchen am Vortag rösten.

Mengenangabe: 4 Personen

6.96 Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel

<i>Putenschnitzel</i>	4 Schalotten fein gewürfelt
4 Putenschnitzel von je 120g	50 g Speck fein gewürfelt
etwas Mehl, Salz, Pfeffer	50 ml Weißweinessig
2 Eigelb	50 ml Traubenkernöl
30 ml Sahne	50 ml Olivenöl
200 g Paniermehl oder geriebenes Weißbrot	50 ml Erdnussöl
etwas Traubenkernöl und Butter	etwas Senf, Salz, Pfeffer
<i>Feldsalat in Kartoffelvinaigrette</i>	100 g Kartoffeln, gekocht
500 g Feldsalat, gut gewaschen	Petersilie fein gehackt
	Schnittlauch fein gehackt

Die Putenschnitzel in Mehl wenden, salzen und pfeffern. Eigelb mit Sahne verrühren, Schnitzel durch die Eiermasse ziehen und mit dem Paniermehl panieren. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel einlegen und von beiden Seiten fünf Minuten braten. Zum Schluss die Butter zugeben und das Schnitzel damit übergießen.

Feldsalat in Kartoffelvinaigrette: Senf mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Traubenkern-, Oliven- und Erdnussöl wie bei einer Mayonnaise in kleinen Strahlen unter ständigem Rühren einarbeiten, damit eine Bindung zwischen Essig und Öl entsteht. Schalotten und Speck in einer Pfanne kross anbraten. Die Kartoffeln hineinpressen und die Vinaigrette dazugeben. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch ins Dressing geben und den Feldsalat damit marinieren. Sofort servieren, sonst fällt der Salat zusammen.

Basis-Rezept Vinaigrette nach Mario Kalweit: - 50 ml Weißweinessig - 50 ml Traubenkernöl - 50 ml Olivenöl - 50 ml Erdnussöl Zubereitung: Siehe Absatz zuvor.

Richtig Panieren: Dazu brauchen Sie einen Teller mit Mehl, einen Teller für das aufgeschlagene Eigelb mit Sahne und einen weiteren Teller für Paniermehl oder Brösel. In dieser Reihenfolge die Putenschnitzel in den Zutaten wenden. Dann direkt im heißen Fett braten - nicht liegen lassen, sonst wird die Panade matschig.

6.97 Weinkäse auf Feldsalat

100 g Feldsalat	Zitronensaft, Salz, Tabasco
150 g saure Sahne	3 säuerliche Äpfel
40 g Walusskerne	4 Weinkäse

Rinde vom Käse entfernen und Käse in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, mit Schale in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Nüsse grob hacken. Saure Sahne mit Salz und Tabasco abschmecken. Käse, Apfelspalten und Nüsse mischen und Dressing unterziehen. Feldsalat waschen, putzen, in Portionsgläser verteilen und die Käsemischung einfüllen.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.98 Wildentensalat auf Steinpilzen

4 Wildentenbrüste (je etwa 200 g)	250 g Steinpilze kleine
Salz	75 g Feldsalat oder Rucola
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	4 EL Himbeeressig oder Sherryessig
2 TL Erdnussöl	2 EL Walnussöl
25 g Butter	

1. Die Brüste mit einem Tuch abreiben, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 240° vorheizen.
2. Das Erdnussöl und die Hälfte der Butter in einer Pfanne mit feuerfestem Griff erhitzen. Die Brüste darin kräftig anbraten, dann mit der Haut nach oben im Backofen (Mitte) in 8 - 10 Minuten garen.
3. Inzwischen die Pilze putzen und längs in feine Scheiben schneiden. Den Feldsalat oder den Rucola waschen und trockenschleudern.
4. Aus 2 Esslöffeln Essig, dem Walnussöl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Die Brüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
5. Den Fond mit dem restlichen Essig loskochen und durch ein Sieb gießen. Die restliche Butter hinzufügen und leicht verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Salat und die Pilze auf vier Tellern anrichten. Mit der Salatsauce beträufeln. Die Brüste schräg zur Faser in dünne Scheiben schneiden, auf den Salat geben und mit der Essigsauce überziehen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 20 Minuten
 1200 kJ

6.99 Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße

100 g Salatmayonnaise	frisch gemahlener Pfeffer
5 EL Schlagsahne	1 TL Zucker, evtl. mehr
5 EL Orangensaft	3 Kumquats
5 EL Sanddornsirup	100 g Feldsalat
Salz	1 Kolben Chicoree

Für die Salatsoße Mayonnaise, Sahne, Orangensaft und Sanddornsirup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und in die Soße geben. Feldsalat putzen und gründlich waschen. Chicoree putzen und den Strunk

herausschneiden. Blätter lösen und waschen. Feldsalat und Chicoree auf sechs Teller verteilen und je ein Stück Wildpastete dazu anrichten. Mit der SalatsöÙe servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

7 Saucen, Marinaden

7.1 Lebkuchendressing für Feldsalat

250 ml Raffiniertes Rapsöl	4 Portionen Feldsalat
etwas Orangenschale	Salz, Pfeffer
je 2 Nelke, Sternanis, Wacholderbeeren	1 Prise Lebkuchgewürzmischung
250 ml Rapsöl	1 TL Senf
etwas Zitronenschale	50 ml Obstessig
1 Vanilleschote	160 ml Rapsöl, hier kaltgepresstes
1 Zimtstange	

Für das Lebkuchendressing: Senf und Gewürze mit dem Essig in einer Schüssel verrühren. Öl langsam zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Salat damit kurz vor dem Servieren marinieren.

Für das Zimtöl: Vanilleschote der Länge nach halbieren und zusammen mit dem Öl, Zimtstange und etwas Zitronenschale in eine schöne Glasflasche geben. Gut eine Woche ziehen lassen. Immer kühl und dunkel lagern. Passt gut zu süßen Sachen (z. B. Obstsalat oder Backapfel).

Für das Gewürzöl: Alle Zutaten zusammen in eine schöne Glasflasche füllen. Gut eine Woche ziehen lassen. Kühl und dunkel lagern. Passt sehr gut zu Wild und Geflügel (zum Marinieren oder Braten).

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

8 Vegetarisches, Vollwert

8.1 Blumenkohl mit Tomaten

100 g Joghurt	2 EL Petersilie, frisch gehackt
100 g Sahne	Meersalz
1 TL Senf mittelscharf	600 g Blumenkohl
4 EL Zitronensaft	4 Tomaten reife, feste
4 EL Mayonnaise	100 g Feldsalat
2 EL Dill, frisch gehackt	

1. Den Joghurt mit der Sahne cremig schlagen. Den Senf, den Zitronensaft, die Mayonnaise, die Kräuter und 1 Prise Salz unterrühren.
2. Den Blumenkohl waschen und in dünne Scheibchen hobeln. Die zarten grünen Innenblätter in feine Streifen schneiden. Die Sauce unterheben. Den Salat in die Mitte von zwei Salattellern häufen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften in Scheiben schneiden und um den Blumenkohl legen. Den Feldsalat putzen, waschen, in der Salatschleuder trocknen und zwischen den Tomatenscheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

9 Vorspeisen, Suppen

9.1 Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs

400 g Feldsalat	1 TL Senf (mittelscharf)
1 Zwiebel	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
1.5 EL Weinessig	50 g gekochte Kartoffeln
1/4 l Salatöl	400 g Stremel- oder Räucherlachs

Feldsalat verlesen, waschen, abtropfen lassen, auf vier Tellern dekorativ anrichten. Die Petersilie verlesen, waschen, abtropfen lassen, fein hacken, mit der geschälten und feingehackten Zwiebel in eine Schüssel geben.

Essig mit Öl und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Petersilienzwiebeln geben, verrühren.

Die gekochte Kartoffel pellen, mit einer Gabel zerdrücken und das Dressing damit leicht binden. Dressing auf dem Feldsalat verteilen, Lachs leicht erwärmen und dazulegen.

Tip: Stremel-Lachs ist Räucherlachs am Stück. Es schmeckt sehr gut, wenn das Dressing mit der warmen Kartoffel zubereitet wird.

Mengenangabe: 4 Personen

9.2 Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette

<i>Zutaten</i>	Salz
125 g Feldsalat	Pfeffer aus der Mühle
1 Dos. Tomaten (400 g Ew.)	1 -2 TL Zucker
3 Zwiebeln	1 TL Basilikum (getr.)
6 EL Öl	1 Bd. Schnittlauch
2 EL Rotweinessig	4 dünne Kalbssteaks (à 100 g)

1. Den Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern. 2. Tomaten mit ihrer Flüssigkeit durch ein Sieb streichen. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 3 El. Öl glasig werden lassen. 3. Tomatenpüree zu den Zwiebeln geben, mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum würzen. 4. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kalbssteaks in dem restlichen Öl von jeder Seite 1-2 Minuten braten, salzen und pfeffern. 5. Steaks auf einer Platte anrichten, den Feldsalat darauf verteilen und mit der lauwarmen Tomatenvinaigrette bedecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu paßt Baguette. Pro Portion ca. 23 g E, 20 g F, 1/ g KH = 336 kcal (1403 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Feldsalat mit Kalbssteaks und

Tomaten-Vinaigrette Hauptspeise: Schellfisch mit Senfbutter Nachspeise: Orangencreme

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

9.3 Geräucherte Forelle mit Orangenschaum

100 g Feldsalat	1 EL Zitronensaft
4 Forellenfilets	1 Pr. Zucker
6 EL Orangensaft	3 Eigelb
1 EL Orangenschale	60 g Butter
Salz	1 Bd. Dill
Pfeffer	

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern, auf 4 Teller verteilen. Forellenfilets halbieren, jeweils zwei Hälften auf einen Teller legen.

Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Eigelb miteinander verquirlen, bei milder Hitze zu einer dicklichen Creme aufschlagen.

Butter in kleinen Stückchen nach und nach unter die Creme rühren. Dill waschen, hacken, unter den Orangenschaum mischen. Soße abschmecken und über die Forellenfilets geben.

9.4 Münchner Original

10 Stk. Gewürzpauschale	500 g Camembert , 45 %
(Salz, schwarzer Pfeffer, gemahlen und Paprikapulver,	200 g Schalotten
edelsüß)	50 g Butter, weich
100 g Feldsalat	10 g Kümmel
200 g Sahne-Joghurt	2 Paprika, rot

Backofen auf 250 °C vorheizen. Paprikaschoten ungeputzt auf den Rost in den Ofen geben. Wenn die Paprikahaut schwarz zu werden beginnt, Schoten herausnehmen und mit feuchtem Küchenkrepp abdecken. Abkühlen lassen, Haut abziehen. Entkernen und fein würfeln. Kümmel mit einem Mörser zerstoßen und mit weicher Butter verkneten. Schalotten abziehen und fein würfeln. Camembert mit Hilfe einer Gabel mit Kümmelbutter zerdrücken und Joghurt, Zwiebel- und Paprikawürfel untermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Laugenstangen diagonal in dünne Scheiben schneiden, in Ofen, Pfanne oder Toaster goldbraun rösten. Feldsalat putzen, waschen und Trockenschleudern. Obatzter mit einem Ausstechring auf Teller drapieren, mit Chips und Feldsalat garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

9.5 Roastbeef-Röllchen

120 g Feldsalat	2 TL Olivenöl
12 Kirschtomaten	2 TL Balsamicoessig
12 Scheib. Roastbeef	Salz
4 TL Meerrettich (Glas)	Pfeffer

Feldsalat waschen, putzen, verlesen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen. Die Roastbeef-Scheiben zur Hälfte mit Meerrettich bestreichen, mit der Hälfte Feldsalat und jeweils einer Kirschtomate belegen. Die Roastbeef-Scheiben locker aufrollen und mit kleinen Holzspießen zusammenstecken.

Den übrigen Feldsalat dekorativ auf Tellern anrichten, mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Die Roastbeef-Röllchen darauf anrichten.

TIPP: Sie können auch frisch geriebenen Meerrettich verwenden. Dann die Rettichwurzel nur so weit schälen, wie Sie benötigen. Die Wurzel reiben oder raspeln und sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufeln. Dies verhindert das Braunwerden des geriebenen Meerrettichs.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 46 g, F 12 g, KH 2 g

Index

- AAL
Feldsalat mit Roter Bete und Räucher-
aal, 33
- ANTJE
Kerniger Feldsalat, 44
- APFEL
Feldsalat mit Apfel, 13
Feldsalat mit Gänsebrust, 19
Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54
- APRIL
Knabbersalat mit Käsesauce, 47
- AVOCADO
Feldsalat mit Avokadosauce, 14
- BEEREN
Goji-Beeren-Salat, 44
- BETE
Feldsalat mit Pinienkernen in
Balsamico-Orangen-Essenz,
30
Feldsalat mit roter Bete und, 32
Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen,
33
- BIRNE
Nüsslisalat mit Birnen-Dressing, 49
- BLUMENKOHL
Blumenkohl mit Tomaten, 63
- BROKKOLI
Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschin-
ken, 15
- CARPACCIO
Eier-Carpaccio auf Feldsalat, 12
- CHAMPIGNON
Champignon-Feldsalat, 11
Feldsalat mit Champignons, 17
Feldsalat mit gebratenen Champignons,
21
Nüsslisalat tricolore, 52
Salat Maasdam, 56
- CHICOREE
Feldsalat mit Chicorée und Hähnchen-
brüstchen, 17, 18
Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 55
Winterlicher Salat mit Orangen-
Sanddorn-Soße, 59
- COCKTAIL
Kleiner Salat mit Kartoffelvinaigrette
und Flusskrebsecktail, 46
- CROSTINI
Nüsslisalat mit Camembert-Crostini, 50
- DEZEMBER
Feldsalat mit Hähnchenfleisch, 23
Feldsalat mit Roter Bete und Räucher-
aal, 33
Grapefruitsalat, 44
Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei,
49
Nüsslisalat mit Rüeblisternen, 51
Radicchio-Feldsalat, 54
Rüebli-Chicoree-Nüsslisalat, 55
Salatteller mit Parmesan, 56
Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Man-
delsoße, 57
- DRESSING
Lebkuchendressing für Feldsalat, 61
- EI
Eier-Carpaccio auf Feldsalat, 12
- EINFACH
Blumenkohl mit Tomaten, 63
Feldsalat mit Gänsebrust, 19
Feldsalat mit Granatapfel, 22
Feldsalat mit Roastbeef, 30
Feldsalat mit Schinken, 34
Feldsalat mit Shrimps, 36
Grapefruitsalat, 44
Radicchio-Feldsalat, 54
Salatteller mit Parmesan, 56
Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
- ENTE

- Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben, 3
- Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust, 45
- ESSKASTANIE
- Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen, 21
- FEBRUAR
- Feldsalat mit Schinken, 34
- FEIGE
- Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust, 19
- FELDSALAT
- Allgäuer Käsespatzen mit Feldsalat, 7
- Blumenkohl mit Tomaten, 63
- Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 11
- Champignon-Feldsalat, 11
- Eier-Carpaccio auf Feldsalat, 12
- Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben, 3
- Feldsalat, 5
- Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs, 65
- Feldsalat in Preiselbeermarinade, 12
- Feldsalat mit Apfel, 13
- Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen, 13
- Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 13
- Feldsalat mit Avokadosauce, 14
- Feldsalat mit Birne und Speck-Pflaumen, 14
- Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 15
- Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette, 15
- Feldsalat mit Champignons, 16, 17
- Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 17, 18
- Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust, 19
- Feldsalat mit Feigen und Walnuss-Dressing, 19
- Feldsalat mit Gänsebrust, 19
- Feldsalat mit gebratenem Hokkaido-Kürbis, 20
- Feldsalat mit gebratenen Champignons, 21
- Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen, 21
- Feldsalat mit geräucherter Forelle, 22
- Feldsalat mit Granatapfel, 22, 23
- Feldsalat mit Hähnchenfleisch, 23
- Feldsalat mit Himbeer-Nuss-Vinaigrette, 23
- Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette, 65
- Feldsalat mit Kartoffeldressing und gebackenen Kartoffelcroutons, 24
- Feldsalat mit Kartoffelsoße, 25
- Feldsalat mit Leber und Äpfeln, 25
- Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs, 25
- Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 26
- Feldsalat mit Nüssen & Käse-Röschen, 27
- Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette, 27
- Feldsalat mit Nussdressing, 27
- Feldsalat mit Nussdressing und Speck, 28
- Feldsalat mit Oliven, 28
- Feldsalat mit Orange, 29
- Feldsalat mit Orangen, 29
- Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz, 30
- Feldsalat mit Roastbeef, 30
- Feldsalat mit roten Linsen, 31
- Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplättchen, 31
- Feldsalat mit roter Bete und, 32
- Feldsalat mit Roter Bete und Räucher-aal, 33
- Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen, 33
- Feldsalat mit Schinken, 34

- Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 34
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 35
 Feldsalat mit Shrimps, 36
 Feldsalat mit Sojadressing, 36
 Feldsalat mit Speck, 37
 Feldsalat mit Speck-Kartoffeldressing, 37
 Feldsalat mit Specksauce, 37
 Feldsalat mit Specksenfdressing und überbackenen Käsebrötchen, 38
 Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse, 39
 Feldsalat mit Wachtelbrust, 39
 Feldsalat mit Walnüssen, 39, 40
 Feldsalat mit Walnussmarinade und Kürbis im Speckmantel, 40
 Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Haselnüssen, 41
 Feldsalat tricolore, 42
 Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust, 42
 Gänseleber auf Feldsalat, 43
 Gebratener Nüsslisalat auf Polenta, 43
 Geräucherte Forelle mit Orangenschau, 66
 Goji-Beeren-Salat, 44
 Grapefruitsalat, 44
 Käsekrapfen auf Feldsalat-Buttermilchschaum, 9
 Kartoffel-Ravioli-Variation an Feldsalat, 9
 Kerniger Feldsalat, 44
 Kleine Hähnchenspießchen, 45
 Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust, 45
 Kleiner Salat mit Kartoffelvinaigrette und Flusskrebsecocktail, 46
 Knabbersalat mit Käsesauce, 47
 Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbisutney und Feldsalat, 1
 Lachs-Salat, 47
 Lebkuchendressing für Feldsalat, 61
 Linsensalat mit Feldsalat, 48
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 48
 Münchner Original, 66
 Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei, 49
 Nüsslisalat mit Birnen-Dressing, 49
 Nüsslisalat mit Camembert-Crostini, 50
 Nüsslisalat mit Linsen, 50
 Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 51
 Nüsslisalat mit Rüeblisternen, 51
 Nüsslisalat tricolore, 52
 Pfifferlingsalat mit Rapunzeln, 52
 Pikanter Fenchelsalat, 53
 Putenbruströllchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 53
 Radicchio-Feldsalat, 54
 Rinderfilet auf Feldsalat, 1
 Roastbeef-Röllchen, 67
 Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54
 Rüepli-Chicoree-Nüsslisalat, 55
 Rustikaler Feldsalat, 55
 Salat Maasdam, 56
 Salatteller mit Parmesan, 56
 Saltimbocca mit Feldsalat, 57
 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 57
 Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel, 58
 Weinkäse auf Feldsalat, 58
 Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
 Winterlicher Salat mit Orangensanddorn-Soße, 59
- FILET
- Rinderfilet auf Feldsalat, 1
- FISCH
- Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs, 65
 Feldsalat mit geräucherter Forelle, 22
 Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs, 25
 Geräucherte Forelle mit Orangenschau, 66
 Lachs-Salat, 47

FLEISCH

- Feldsalat mit Speck, 37
- Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbischutney und Feldsalat, 1
- Rinderfilet auf Feldsalat, 1

FORELLE

- Feldsalat mit geräucherter Forelle, 22
- Geräucherte Forelle mit Orangenschäum, 66

FRUKTOSEARM

- Feldsalat mit Schinken, 34

GAENSEBRUST

- Feldsalat mit Gänsebrust, 19

GAENSELEBER

- Gänseleber auf Feldsalat, 43

GAESTE

- Feldsalat mit Gänsebrust, 19

GEFLUEGEL

- Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben, 3
- Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 17, 18
- Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust, 19
- Feldsalat mit Hähnchenfleisch, 23
- Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 35
- Feldsalat mit Wachtelbrust, 39
- Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust, 42
- Kleine Hähnchenspießchen, 45
- Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust, 45
- Putenbrüströllchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 53
- Saltimbocca mit Feldsalat, 57
- Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel, 58
- Wildentensalat auf Steinpilzen, 59

GEMUESE

- Feldsalat, 5

GERAEUCHERT

- Feldsalat mit Speck, 37

GOJI-BEERE

- Goji-Beeren-Salat, 44

GRANATAPFEL

- Feldsalat mit Granatapfel, 22, 23

GRAPEFRUIT

- Grapefruitsalat, 44

HOLLAND

- Kerniger Feldsalat, 44

HUHN

- Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 17, 18
- Kleine Hähnchenspießchen, 45
- Saltimbocca mit Feldsalat, 57

INFORMATION

- Feldsalat, 5

INNEREI

- Feldsalat mit Leber und Äpfeln, 25

JANUAR

- Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust, 19
- Feldsalat mit Shrimps, 36
- Nüsslisalat mit Camembert-Crostini, 50
- Nüsslisalat tricolore, 52

KAESE

- Allgäuer Käsespatzen mit Feldsalat, 7
- Feldsalat mit Champignons, 16
- Käsekrapfen auf Feldsalat-Buttermilchschaum, 9
- Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 48
- Münchner Original, 66
- Nüsslisalat mit Camembert-Crostini, 50
- Salat Maasdam, 56
- Weinkäse auf Feldsalat, 58

KALB

- Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbischutney und Feldsalat, 1

KALBFLEISCH

- Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette, 65

KALORIENARM

- Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54

KARTOFFEL

- Feldsalat mit Kartoffelsoße, 25
 Käsekrapfen auf Feldsalat-
 Buttermilchschaum, 9
 Kartoffel-Ravioli-Variation an Feldsa-
 lat, 9
- KRAPFE
 Käsekrapfen auf Feldsalat-
 Buttermilchschaum, 9
- KREBS
 Kleiner Salat mit Kartoffel vinaigrette
 und Flusskrebsecocktail, 46
- KUERBIS
 Feldsalat mit Walnussmarinade und
 Kürbis im Speckmantel, 40
 Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit
 Kürbischutney und Feldsalat, 1
- LACHS
 Feldsalat im Kartoffeldressing mit
 Lachs, 65
 Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs,
 25
 Lachs-Salat, 47
- LEBER
 Feldsalat mit Leber und Äpfeln, 25
- LEBKUCHEN
 Lebkuchendressing für Feldsalat, 61
- LINSE
 Feldsalat mit roten Linsen, 31
 Linsensalat mit Feldsalat, 48
 Nüsslisalat mit Linsen, 50
- MAERZ
 Gebratener Nüsslisalat auf Polenta, 43
 Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 51
- MEERESFRUCHT
 Feldsalat mit Shrimps, 36
- MEHLSPEISE
 Allgäuer Käsespatzen mit Feldsalat, 7
- MENUE
 Feldsalat im Kartoffeldressing mit
 Lachs, 65
 Feldsalat mit Walnüssen, 39
- MOEHRE
 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat, 55
- MOLKE
 Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette,
 26
- NOVEMBER
 Feldsalat mit Nüssen & Käse-Röschen,
 27
 Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette, 27
 Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei,
 49
 Nüsslisalat mit Rüeblisternen, 51
 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat, 55
 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Man-
 delsoße, 57
- OBATZTER
 Münchner Original, 66
- OBST
 Feldsalat mit Birne und Speck-
 Pflaumen, 14
- OESTERREICH
 Feldsalat mit Walnüssen, 39
- OKTOBER
 Feldsalat mit Nussdressing, 27
 Feldsalat mit Roastbeef, 30
 Nüsslisalat mit Birnen-Dressing, 49
 Nüsslisalat mit Linsen, 50
- ORANGE
 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnü-
 sen, 13
 Feldsalat mit Orange, 29
- P2
 Champignon-Feldsalat, 11
- P4
 Feldsalat im Kartoffeldressing mit
 Lachs, 65
 Feldsalat mit Granatapfel, 22
 Feldsalat mit Kalbssteaks - und
 Tomaten-Vinaigrette, 65
 Grapefruitsalat, 44
 Radicchio-Feldsalat, 54
 Salatteller mit Parmesan, 56
- P6

- Feldsalat mit Shrimps, 36
- PAPRIKA
Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 11
- PIFFERLING
Pffifferlingsalat mit Rapunzeln, 52
- PILZ
Champignon-Feldsalat, 11
Feldsalat mit Champignons, 17
Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen, 31
Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse, 39
Nüsslisalat tricolore, 52
Pffifferlingsalat mit Rapunzeln, 52
Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
- POLENTA
Gebratener Nüsslisalat auf Polenta, 43
- PREISELBEERE
Feldsalat in Preiselbeermarinade, 12
- PUTE
Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust, 42
Putenbrüströllchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 53
Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel, 58
- RADICCHIO
Radicchio-Feldsalat, 54
- RADIESCHEN
Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 51
- RAFFINIERT
Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54
Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
- RIND
Rinderfilet auf Feldsalat, 1
- ROASTBEEF
Feldsalat mit Roastbeef, 30
Roastbeef-Röllchen, 67
- ROTE-BETE
Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz, 30
- Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen, 31
- Feldsalat mit roter Bete und, 32
- Feldsalat mit Roter Bete und Räucheraal, 33
- Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen, 33
- Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei, 49
- ROULADE
Roastbeef-Röllchen, 67
- SALAT
Blumenkohl mit Tomaten, 63
Bunter Feldsalat mit Kartoffeldressing und Baguette, 11
Champignon-Feldsalat, 11
Eier-Carpaccio auf Feldsalat, 12
Entenbrust auf Feldsalat mit blauen Weintrauben, 3
Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs, 65
Feldsalat in Preiselbeermarinade, 12
Feldsalat mit Apfel, 13
Feldsalat mit Apfelbalsam, Äpfeln und Nüssen, 13
Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 13
Feldsalat mit Avokadosauce, 14
Feldsalat mit Birne und Speckpflaumen, 14
Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 15
Feldsalat mit Champagner-Vinaigrette, 15
Feldsalat mit Champignons, 16, 17
Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 17, 18
Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust, 19
Feldsalat mit Feigen und Walnuss-Dressing, 19
Feldsalat mit Gänsebrust, 19
Feldsalat mit gebratenem Hokkaido-Kürbis, 20

- Feldsalat mit gebratenen Champignons, 21
- Feldsalat mit geräucherter Entenbrust und Maronen, 21
- Feldsalat mit geräucherter Forelle, 22
- Feldsalat mit Granatapfel, 22, 23
- Feldsalat mit Hähnchenfleisch, 23
- Feldsalat mit Himbeer-Nuss-Vinaigrette, 23
- Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette, 65
- Feldsalat mit Kartoffeldressing und gebackenen Kartoffelcroutons, 24
- Feldsalat mit Kartoffelsoße, 25
- Feldsalat mit Leber und Äpfeln, 25
- Feldsalat mit Linsen-Rösti und Lachs, 25
- Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 26
- Feldsalat mit Nüssen & Käse-Röschen, 27
- Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette, 27
- Feldsalat mit Nussdressing, 27
- Feldsalat mit Nussdressing und Speck, 28
- Feldsalat mit Oliven, 28
- Feldsalat mit Orange, 29
- Feldsalat mit Orangen, 29
- Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz, 30
- Feldsalat mit Roastbeef, 30
- Feldsalat mit roten Linsen, 31
- Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen, 31
- Feldsalat mit roter Bete und, 32
- Feldsalat mit Roter Bete und Räucher-aal, 33
- Feldsalat mit Schinken, 34
- Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 34
- Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 35
- Feldsalat mit Shrimps, 36
- Feldsalat mit Sojadressing, 36
- Feldsalat mit Speck, 37
- Feldsalat mit Specksauce, 37
- Feldsalat mit Specksenfdressing und überbackenen Käsebrötchen, 38
- Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse, 39
- Feldsalat mit Wachtelbrust, 39
- Feldsalat mit Walnüssen, 39, 40
- Feldsalat mit Walnussmarinade und Kürbis im Speckmantel, 40
- Feldsalat mit Ziegenfrischkäse, Whiskeyäpfeln und gehobelten Haselnüssen, 41
- Feldsalat tricolore, 42
- Fruchtiger Feldsalat mit gebratener Putenbrust, 42
- Gebratener Nüsslisalat auf Polenta, 43
- Geräucherte Forelle mit Orangenschäum, 66
- Goji-Beeren-Salat, 44
- Grapefruitsalat, 44
- Käsekrapfen auf Feldsalat-Buttermilchschaum, 9
- Kerniger Feldsalat, 44
- Kleine Hähnchenspießchen, 45
- Kleiner Salat mit Himbeervinaigrette und Tranchen von der Flugentenbrust, 45
- Kleiner Salat mit Kartoffelvinaigrette und Flusskrebsecocktail, 46
- Knabbersalat mit Käsesauce, 47
- Lachs-Salat, 47
- Lebkuchendressing für Feldsalat, 61
- Linsensalat mit Feldsalat, 48
- Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 48
- Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei, 49
- Nüsslisalat mit Birnen-Dressing, 49
- Nüsslisalat mit Camembert-Crostini, 50
- Nüsslisalat mit Linsen, 50
- Nüsslisalat mit rosa Radieschen, 51
- Nüsslisalat mit Rüeblisternen, 51
- Nüsslisalat tricolore, 52
- Pfifferlingsalat mit Rapunzeln, 52

- Pikanter Fenchelsalat, 53
 Putenbrustrollchen auf Feldsalat mit Molke-Honig-Vinaigrette, 53
 Radicchio-Feldsalat, 54
 Rinderfilet auf Feldsalat, 1
 Roastbeef-Röllchen, 67
 Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54
 Rüebl-Chicoree-Nüsslisalat, 55
 Rustikaler Feldsalat, 55
 Salat Maasdam, 56
 Salatteller mit Parmesan, 56
 Saltimbocca mit Feldsalat, 57
 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 57
 Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel, 58
 Weinkäse auf Feldsalat, 58
 Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
 Winterlicher Salat mit Orangen-Sanddorn-Soße, 59
- SCHINKEN
 Feldsalat mit Brokkoli und Parmaschinken, 15
- SCHNELL
 Blumenkohl mit Tomaten, 63
 Feldsalat mit Gänsebrust, 19
 Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
- SCHNITZEL
 Knusprig paniertes Kalbsschnitzel mit Kürbischutney und Feldsalat, 1
- SCHWARZWURZEL
 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 57
- SELLERIE
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 35
 Mit Käse gefüllte Sellerie und Feldsalat, 48
- SHRIMP
 Feldsalat mit Shrimps, 36
- SPECK
 Feldsalat mit Speck-Kartoffeldressing, 37
 Feldsalat mit Specksauce, 37
- SPIESS
 Kleine Hähnchenspießchen, 45
- STEINPILZ
 Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse, 39
 Wildentensalat auf Steinpilzen, 59
- TOMATE
 Blumenkohl mit Tomaten, 63
- VEGETARISCH
 Blumenkohl mit Tomaten, 63
 Nüsslisalat mit Birnen-Dressing, 49
 Rote Bete-Salat mit Frischkäse, 54
- VINAIGRETTE
 Vinaigrette mit Feldsalat und Putenschnitzel, 58
- VOLLWERT
 Feldsalat mit Sellerie und Croûtons, 34
- VORSPEISE
 Feldsalat im Kartoffeldressing mit Lachs, 65
 Feldsalat mit Kalbssteaks - und Tomaten-Vinaigrette, 65
 Feldsalat mit Walnüssen, 39, 40
 Gänseleber auf Feldsalat, 43
 Geräucherte Forelle mit Orangeschaum, 66
 Kleiner Salat mit Kartoffel vinaigrette und Flusskrebseocktail, 46
 Münchner Original, 66
 Nüsslisalat mit Rüeblisternen, 51
 Rustikaler Feldsalat, 55
- WACHTEL
 Feldsalat mit Sellerie und Wachteln, 35
 Feldsalat mit Wachtelbrust, 39
- WALNUSS
 Feldsalat mit Apfelsinen und Walnüssen, 13
 Feldsalat mit roter Bete und, 32
 Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen, 33
 Feldsalat mit Walnüssen, 40
- WEIHNACHTEN
 Feldsalat mit Avokadosauce, 14

Feldsalat mit Walnüssen, 39

WILD

Wildentensalat auf Steinpilzen, 59

WINTER

Feldsalat mit Chicorée und Hähnchenbrüstchen, 17

ZIEGENKAESE

Feldsalat mit Steinpilzen und Ziegenkäse, 39