

Lothars Salate Kopfsalat

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020

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

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Französische Erbsen	1
1.2	Petits Pois Frais à la Francaise (Gedünstete Erbsen mit Zwiebeln und Kopfsalat)	1
2	Brot, Aufstrich	3
2.1	American Sandwiches	3
2.2	Büro-Sandwich mit Geflügel-Lyoner	3
2.3	Eier-Vollkorn-Burger	4
2.4	Frischkäse-Nektarinen-Brot	4
2.5	Frühlingsbrötchen	5
2.6	Geflügel- & Lachs-Sandwich	5
2.7	Mehrkornbrot mit Kassler in Tanzlaune	6
2.8	Roggen-Clubsandwich	6
2.9	Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse	7
2.10	Tramezzini mit Schinken und Bohnenaufstrich Tramezzini con prosciutto e patè di fagioli	7
3	Eierspeisen	9
3.1	Eiergratin au jambon	9
3.2	Pilzroulade auf Salat	9
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	11
4.1	Angeldorsch in Senfsoße	11
4.2	Delfter Fischberg	11
4.3	Dorade mit Pilzen	12
4.4	Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade	12
4.5	Fischhappen mit Käsekruste	13
4.6	Fischwürfel	14
4.7	Klassisch gebeizte Forellenfilets mit Salat	14
4.8	Marinierte Scholle auf Kopfsalat	15
4.9	Matjes nach Hamburger Art	15
4.10	Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand	16
5	Fleischgerichte, Innereien	17
5.1	Kalbsröllchen	17
5.2	Milkenpäckchen	17
5.3	Panierte Rindersteaks mit Frühlingssalat	18
5.4	Schichtgulasch mit Mettbällchen	19
5.5	Schmetterlingssteak mit Salat	19

5.6	Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbutter	20
5.7	Schnitzel mit Rösti u. Champignons	20
5.8	Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin	21
5.9	Schweinemedallions mit Kokos und Mango	22
5.10	Schweinenacken in Bier mariniert	23
5.11	Wiener Schnitzel - Natural	23
5.12	Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree	24
6	Geflügelgerichte	27
6.1	Fußballburger	27
6.2	Hähnchen-Cordon-bleu mit Pestofüllung	27
6.3	Hähnchenbrust in Mandelkruste	28
6.4	Hähnchenfilet in Zitronensoße	28
6.5	Hähnchenteile in Barbecue-Marinade	29
6.6	Hongkong-Täubchen	30
6.7	Poulardenbrust mit Röstkartoffeln	30
6.8	Provenzalische Hähnchenkeulen	31
6.9	Scharfe Hähnchenkeulen mit marinierten Kopfsalatherzen	31
6.10	Scharfer Putenbrustsalat mit Chili	32
6.11	Steirisches Backhendl mit Winzersalat	33
7	Käsegerichte	35
7.1	Panierter Käse mit Himbeerquark	35
7.2	Pikant gefüllter Camembert	35
8	Kartoffel-, Gemüsegerichte	37
8.1	Avocados mit Flusskrebsfleischsalat	37
8.2	Kopfsalat mit Hähnchenbrust	37
8.3	Spargel mit Gemüsepuffern und Kressessoße	38
8.4	Spinatpastete	38
9	Mehlspeisen, Nudeln	41
9.1	Cannelloni mit Kopfsalat	41
9.2	Gebratener Spargel im Pfannkuchen	41
9.3	Kasseler-Möhren-Wrap	42
9.4	Pfannkuchen mit Salat	43
9.5	Schinken-Spätzle mit Salat	43
9.6	Speckpfannkuchen mit Salat	44
9.7	Tagliatelle mit Salat und Erbsen	44
9.8	Zweierlei Mini-Bagels	45
10	Pasteten, Terrinen	47
10.1	Joghurt-Blüten-Terrine	47

11 Reisgerichte	49
11.1 Cremiges Risotto verde	49
11.2 Cremiges Risotto Verde	49
12 Salate	51
12.1 Blattsalat mit frischem Schafkäse	51
12.2 Blattsalate mit Honig	51
12.3 Brotsalat mit Schnittlauchquark	52
12.4 Bunte Salatplatte	52
12.5 Bunter Frühlingssalat	53
12.6 Bunter Kopfsalat	53
12.7 Bunter Kugelissalat	53
12.8 Bunter Salat am Spieß	54
12.9 Bunter Salat mit Bratwurst	55
12.10 Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce	55
12.11 Bunter Salat mit Mozzarella	56
12.12 Bunter Salat mit Putenbrust	56
12.13 Bunter Salat mit Walnuss-Dressing	57
12.14 Bunter Sommersalat	57
12.15 Bunter Sommersalat mit Ei	58
12.16 California-Salat mit Erdnussdressing	58
12.17 Cervelatwurst-Salat	59
12.18 Eier-Nudelsalat	60
12.19 Erdbeersalat mit Entenbrust	60
12.20 Fenchelsalat	61
12.21 Fit-Salat	61
12.22 Fitnesssalat - Vitaminschocker	62
12.23 Frischer Salat mit Honig-Marinade	62
12.24 Frühlingssalat mit Plätzli	63
12.25 Frühlingssalat mit Radieschen und Ei	63
12.26 Gartensalat	64
12.27 Gartensalat mit feiner Geflügelleber	64
12.28 Gefüllte Champignons mit Salat	65
12.29 Gefüllter Camembert auf Salat	65
12.30 Gemischter Salat	66
12.31 Gemischter Salat mit Croutons	66
12.32 Gemischter Salat mit Kartoffelvinaigrette	67
12.33 Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat	67
12.34 Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat	68
12.35 Griechischer Salat	69
12.36 Grün 80-Salat	69
12.37 Hähnchensalat mit Avocado und Apfel	70
12.38 Heißer Ziegenkäse auf Salat	70
12.39 Herzhafter Salat-Teller	71

12.40	Huzarensla (Husarensalat)	71
12.41	Käsesticks mit Sommersalat	72
12.42	Kartoffel-Heringssalat	72
12.43	Kartoffelsalat mit Lachsrahm	73
12.44	Knackig-frischer Frühlingstraum	74
12.45	Knackiger Kopfsalat	74
12.46	Kopfsalat	75
12.47	Kopfsalat mit Erdbeeren	75
12.48	Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Bacon	76
12.49	Kopfsalat mit Honig-Senf-Dill-Soße und geräuchertem Forellenfilet	76
12.50	Kopfsalat mit Joghurtsauce	77
12.51	Kopfsalat mit Sahnesoße	77
12.52	Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette	78
12.53	Kopfsalat mit Specksauce	78
12.54	Kopfsalat mit Trauben	78
12.55	Krabben-Curry-Cocktail	79
12.56	Kürbis-Salat mit Garnelen	79
12.57	Lauwarmer Spargel-Brotsalat	80
12.58	Linsen-Salat mit Bacon	80
12.59	Minzbällchen mit Gurkensalat	81
12.60	Möhren-Sellerie-Salat	82
12.61	Münchner Wurstsalat mit Tomaten	82
12.62	Nizza-Salat	83
12.63	Nizza-Salat mit Oliven und Ei	83
12.64	Nizza-Salat mit Thunfisch	84
12.65	Nizza-Salat mit Thunfisch	85
12.66	Nizza-Salat mit Thunfisch	85
12.67	Nizzaer Salat	86
12.68	Pikanter Salat mit Lammfilet	86
12.69	Pouletsalat an Zitronensauce	87
12.70	Puten-Salat	87
12.71	Putenstreifen auf Frühlingssalat	88
12.72	Radieschenrettich-Salat mit Kresse	88
12.73	Radieschensalat	89
12.74	Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing	90
12.75	Rote-Bete-Salat mit Beeren	90
12.76	Rucola mit Schichtkäse & Nuss-Dressing	91
12.77	Sahne-Erbesen mit Salatstreifen zu Schinken	91
12.78	Salade nicoise	92
12.79	Salade niçoise	93
12.80	Salade Nicoise	93
12.81	Salat mit Maracuja-Dressing	93
12.82	Salat mit Putenspießen	94
12.83	Salat mit Ziegenkäse	95

12.84	Salat mit Ziegenkäsebällchen und Himbeeren	95
12.85	Salat nach Nizza-Art	96
12.86	Salat Nicoise	96
12.87	Salat Nizza	97
12.88	Salatköpfchen	97
12.89	Salatplatte	98
12.90	Salatplatte mit Kartoffeldressing	98
12.91	Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei	99
12.92	Salatpalten mit Linsen-Vinaigrette	99
12.93	Seeteufel-Salat	100
12.94	Selleriesalat auf märkische Art	101
12.95	Shrimps-Salat mit Gurke	101
12.96	Sommerliche Salatplatte	102
12.97	Sommersalat auf knusprigem Blätterteig	102
12.98	Sommersalat mit Nüssen	103
12.99	Sommersalat mit roten Linsen	104
12.100	Sommersalat mit Senf-Dressing	104
12.101	Spargel-Erdbeer-Salat	105
12.102	Spargel-Salat mit Lachs	105
12.103	Spargelsalat mit geräucherter Forelle	106
12.104	Thai-Salat mit Hack & Zitronengras	106
12.105	Thunfischsalat	107
12.106	Tomaten-Eiersalat	107
12.107	Tomatensalat mit Salzmandeln	108
12.108	Zucchini-Salat mit Pinienkernen	108
13	Saucen, Marinaden	111
13.1	Salat-Pesto	111
14	Sonstiges	113
14.1	Canapés mit Schinken-Ei-Schnecken	113
14.2	Fladenbrot mit Thunfischfüllung	113
15	Vegetarisches, Vollwert	115
15.1	Gemüse-Wraps mit Sprossen	115
16	Vorspeisen, Suppen	117
16.1	Avocadospalten mit Garnelen	117
16.2	Balnamon Skink	117
16.3	Frischkäse-Taler mit Schinken	118
16.4	Gebackener Mandel-Camembert	118
16.5	Hummerkrabben-Cocktail	119
16.6	Italienische Sandwich-Ecken	119
16.7	Käse-Cocktail mit Kresse	120

16.8	Kartoffelsuppe mit grünen Erbsen	120
16.9	Kopfsalatsuppe	121
16.10	Salatröllchen	121
16.11	Schlemmer-Schnitten mit Filet	122
16.12	Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße	122
16.13	Smörgäsar	123
16.14	Spargel-Cocktail mit Krabben	124

1 Beilagen

1.1 Französische Erbsen

1 kg junge Erbsen	Zucker
1 klein. Kopfsalat	1/8 l Wasser
30 g Butterschmalz	1 Bd. Kerbel
Salz	1 Zweig
Pfeffer	Estragon

Erbsen enthülsen, Kopfsalat in schmale Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen, Erbsen und Kopfsalat darin andünsten. Salz, Pfeffer, Zucker und Wasser dazugeben, weitere 10 Minuten dünsten.

Kerbel- und Estragonblättchen fein hacken und kurz vor Ende der Gardauer unter die Erbsen mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Petits Pois Frais à la Francaise (Gedünstete Erbsen mit Zwiebeln und Kopfsalat)

1 Kopfsalat	100 g Butter
3 Tassen Erbsen (TK)	1/2 Tasse Wasser
12 kleine, weiße Zwiebeln	1/2 TL Salz
(2 cm Durchmesser)	1/2 TL Zucker
6 Petersilienstängel	25 g Butter

Vom Kopfsalat welke Blätter entfernen, Strunk abschneiden, ganz waschen, in 4-6 Keile schneiden und mit Garn umwickeln. Erbsen, Zwiebeln, Petersilienstängel, Butter, Wasser Salz und Zucker mit dem Salatteil zum Kochen bringen, vorsichtig umrühren, zudecken und 30 Min. köcheln lassen.

Petersilienstängel herausnehmen, den Salat vom Garn befreien und Butter unterheben.

2 Brot, Aufstrich

2.1 American Sandwiches

3 Gewürzgurken	100 g Edelpilzkäse
1 EL Senf	4 Scheib. (30 g) Frühstücksspeck
1 EL Honig	8 Scheib. Sandwich-Toast
Salz, weißer Pfeffer	100 g gekochter Schinken
1 klein. Kopfsalat	1-2 EL Salat-Mayonnaise
2 Tomaten	2 EL Röstzwiebeln

Gurken in Scheiben schneiden. Senf und Honig verrühren, würzen.

Salat und Tomaten waschen. Käse und Tomaten in Scheiben schneiden. Speck knusprig ausbraten.

Toast rösten. 2 Scheiben mit Hälfte Salat, Schinken und Gurken belegen. Honig-Senfsoße darüberträufeln. 2 Scheiben Toast darauflegen.

2 Scheiben Toast mit Mayonnaise bestreichen. Mit Rest Salat, Käse, Tomaten und Speck belegen. Mit Röstzwiebeln bestreuen und 2 Scheiben Toast darauflegen. Alle Sandwiches diagonal halbieren.

Getränk: Orangensaft.

Mengenangabe: 8 Stück:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Stück ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 7 g, F 9 g, KH 4 g

2.2 Büro-Sandwich mit Geflügel-Lyoner

einige Blätter Basilikum	10 g Tomaten-Ketchup
4 Scheib. Geflügel-Lyoner	15 g Butter
1 Stk. Tomate	1 Scheib. Sandwich-Toastbrot
2-3 Blätter Kopfsalat	2 Scheib. Roggenvollkornbrot

Die Brotscheiben jeweils auf einer Seite mit Butter und Tomaten-Ketchup bestreichen. Eine Scheibe Roggenvollkornbrot mit Salat und Wurst belegen, Sandwichscheibe darauf setzen, wieder mit Salat und Tomatenscheiben belegen. Abschließend eine Roggenvollkornbrotscheibe darauf legen. Mit Basilikum dekorieren.

Mengenangabe: 1 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

428 kcal / 1791 kJ

2.3 Eier-Vollkorn-Burger

1 Raukesalat	1 Knoblauchzehe, gepresst
4 Blätter Kopfsalat	1 klein. Chilischote, feingehackt
1 EL Butter	3 Tomaten
4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian)	1 TL feines Rapsöl
1 EL Butter	1 klein. Zwiebel
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer und Muskatnuss
4 Vollkornbrötchen	0.1 l Milch
Salz	8 Eier
1 TL Rosmarin und Thymian, feingehackt	1 Zwiebel

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In der Butter andünsten. Die Eier mit der Milch vermischen, gehackte Kräuter und Zwiebelwürfel dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 1 Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eimasse hinein geben. Bei mittlerer Hitze das Ei stocken lassen. Abkühlen und in brötchengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und in dem Rapsöl ohne Farbe andünsten. Die Tomaten waschen und vierteln. Tomaten, Chili, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Zucker in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Brötchen aufschneiden und den Salat, das Ei und das Tomatenconfit darauf geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

2.4 Frischkäse-Nektarinen-Brot

300 g Doppelrahmfrischkäse	40 g Pinienkerne
250 g Schmand	4 Nektarinen
4-6 EL Milch	1 Kopfsalat
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft	12 Scheib. Brot
1 TL Curry	120 g Butter
Salz	Zitronenmelisse
1 Prise Zucker	

Käse, Schmand, Milch, Zitronenschale und -saft mit Curry, Salz, Zucker glatt rühren. In einen Spritzbeutel mit Stern tu He füllen.

Pinienkerne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Nektarinen abbrausen, halbieren, vom Stein befreien, in Spalten teilen. Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern.

Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Salatblättern belegen. Die Käsecreme darauf spritzen.

Nektarinspalten auf dem Frischkäse verteilen. Pinienkerne darüber streuen und mit etwas

Curry bestäuben. Zitronenmelisse abbrausen, trockenschütteln. Mit kleinen Zweigen die belegten Brote garnieren.

Mengenangabe: 12 Stück

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Stück: 410 kcal; E 8 g, F 23 g, KH 35 g

2.5 Frühlingsbrötchen

60 g Topfen

60 g Sauerrahm

40 g Kopfsalat

200 g Karotten

120 g Staudensellerie

200 g Äpfel

Petersilie, gehackt

Vollkornweckerl

Topfen, Sauerrahm und Petersilie glatt rühren. Die Weckerlhälften damit bestreichen.

Mit geputzten Salatblättern garnieren. Gemüse und Äpfel putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Brötchen damit belegen.

Mengenangabe: 4 Personen

ubereitungszeit: 10 Minuten

2.6 Geflügel- & Lachs-Sandwich

3 Eier

1 Dos. (210 ml) Thunfisch (naturell)

125 g Salatcreme

4 EL (60 g) Creme fraîche

Salz, weißer Pfeffer

1/4 Salatgurke

2 Tomaten

200 g Meerrettich-Frischkäse

1 TL Zitronensaft, ca.

6 Blätter Kopfsalat

12 Scheib. Sandwich-Toast

3 Scheib. (125 g) Puten-Aufschnitt

175 g geräucherter Lachs

Dill und Zitrone

Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Thunfisch abtropfen. Mit Salatcreme und 2 EL Creme fraîche pürieren, würzen. Gurke und Tomaten waschen, dünn hobeln bzw. in Scheiben schneiden.

2 EL Creme fraîche, Käse und Zitronensaft verrühren, würzen. Salat waschen.

Toast rösten. 3 Scheiben mit Thunfischcreme, Ei, Gurke, Tomate und Pute belegen. 3 Scheiben mit Käsecreme bestreichen, mit Salat und Lachs belegen. Übrige Toastscheiben darauflegen. Alle Sandwiches diagonal halbieren. Mit Dill und Zitrone garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 12 Stück:

pro Stück ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 15 g, F 15 g, KH 22 g

2.7 Mehrkornbrot mit Kassler in Tanslaune

etwas Dill	2 klein. Tomaten
4 dünne Scheiben	3 Scheib. Kassler
Salatgurke	10 g Butter
2 Blätter Kopfsalat	1 Scheib. Mehrkornbrot

Brotscheibe mit Butter bestreichen, mit Salatblättern und den Kasslerscheiben belegen, mit Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Dill garnieren.

Mengenangabe: 1 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

255 kcal / 1067 kJ

2.8 Roggen-Clubsandwich

Salz, Pfeffer	2 EL Mayo
20 g Kräuterbutter	1 Tomate
1 klein. Tomate	4 Blätter Kopfsalat
1 Scheib. Kochschinken	2 Scheib. Frühstücksspeck
2 Scheib. Käse (Tilsiter)	20 g Butter
2 Scheib. Vollkornbrot	1 gebratene Geflügelbrust
2 lange Zahnstocher	2 Scheib. Roggenbrot

Für den Roggen-Clubsandwich: Brot ausbreiten und mit der Butter bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Brotscheiben zuerst mit Salat belegen und dann die Tomaten darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geflügel in dünne Scheiben schneiden und eine Brotscheibe damit belegen. Auf die andere den Speck legen. Die Cocktailsauce über das Geflügel geben. Vorsichtig zusammen klappen, etwas andrücken und mit den Zahnstochern befestigen. In der Mitte schräg halbieren. Arbeitszeit 5 Minuten Geflügel vorher 12 Minuten (fürs Braten).

Für das gebackene Vollkornbrot: Brotscheiben mit Kräuterbutter bestreichen und den Käse darauf legen. Darauf achten, dass dieser nicht über den Rand heraus ragt. Tomate in Scheiben schneiden, damit belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Seite den Schinken legen und vorsichtig zusammen klappen. Im vorgeheizten Sandwich-Toaster goldgelb backen. Arbeitszeit 4 Minuten Backzeit ca. 3 Minuten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

0 kJ

2.9 Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse

300 g gegartes Hähnchenfleisch	6 Scheib. Toastbrot
frisch gemahlener Pfeffer	4 EL Remoulade
Salz	6 Scheib. Vollkornbrot
Paprikapulver edelsüß	1 Pkg. (200 g) Doppelrahm-Frischkäse
1 Kopfsalat	2 Bd. Radieschen

Für die Geflügel-Tramezzini das Geflügelfleisch in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Toastbrotscheiben mit Remoulade bestreichen. Drei Scheiben mit Kopfsalat und Geflügelfleisch belegen. Die restlichen Toastbrothälften darauflegen.

Für die Frischkäse-Tramezzini drei Vollkorntoastscheiben mit Frischkäse bestreichen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Frischkäse damit belegen. Anschließend mit dem frisch gemahlene Pfeffer würzen.

Die restlichen drei Vollkornbrotscheiben darauf legen, zusammendrücken und die Sandwiches diagonal durchschneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

2.10 Tramezzini mit Schinken und Bohnenaufstrich Tramezzini con prosciutto e patè di fagioli

1 Bio-Zitrone	2 Strauchtomaten
2 EL Natives Olivenöl extra	1 Teel. Senf
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt	1 Prise Zucker
1 Prise Getrocknete Chiliflocken	8 Sandwichscheiben
1/2 Bd. Glatte Petersilie	80 g Italienischer Kochschinken
120 g Weiße Bohnen aus der Dose	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Blätter Kopfsalat	

Zitrone heiß abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, den Saft der ganzen Frucht auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin glasig dünsten. Zitronenschale und Chiliflocken zugeben und kurz anbraten, die Mischung dann abkühlen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Salat waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Petersilie, Bohnen, Zitronensaft und Knoblauchmischung fein pürieren und mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Sandwichscheiben entrinden, mit dem Nudelholz etwas flacher rollen, dann tosten und mit der Bohnenpaste bestreichen. Mit Salat, Tomaten und Schinken belegen und als

Sandwich zusammensetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3 Eierspeisen

3.1 Eiergratin au jambon

1/2 klein. Kopfsalat	4 dl Milch
200 g Schinken in Tranchen	3 EL Mehl
1 Bd. Schnittlauch	1 Msp. Muskat
3 EL Weißwein	1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
1/4 TL Salz	80 g geriebener Parmesan
6 hart gekochte Eier	1 EL Senf

Salat und die Hälfte des Schinkens in feine Streifen schneiden, in eine gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Litern geben. Schnittlauch fein schneiden, darauf verteilen, Wein darübergießen, salzen. Eier schälen, halbieren, darauflegen. Milch mit dem Mehl unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, Muskat begeben, würzen. Restlichen Schinken fein hacken, mit dem Käse und dem Senf begeben, mischen, auf den Eiern verteilen. Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Ergänzen mit: 700 g Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Gratinieren: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Portion: 340 kcal; E 31 g, F 18 g, KH 12 g

3.2 Pilzroulade auf Salat

1 Kopfsalat	2 EL Mehl
4 Tomaten	200 ml Milch
250 g gemischte Pilze	6 Eier
1 Zwiebel	1 Bd. Petersilie
3 EL Butter	1 EL Öl

Salat putzen, in Stücke zupfen, waschen und trockenschleudern. Tomaten abbrausen und achteln.

Pilze abreiben und klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Pilze darin anbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und aufkochen. 5 Eier trennen. Eigelbe mit restlichem Ei verquirlen und nach und nach unterziehen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken. Eiweiß steif schlagen. Beides unter die Pilzmasse heben. Ein Blech mit Backpapier auslegen, mit dem

Öl fetten. Teig darauf streichen etwa 20 Min. backen. Aufrollen, in Scheiben teilen, mit Salat und Tomaten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 280 kcal; E 17 g, F 20 g, KH 8 g

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Angeldorsch in Senfsoße

2 Zwiebeln	1 EL Mehl
1 Möhre	150 g + 100 g Schlagsahne
200 g Knollensellerie	2 TL Gemüsebrühe
Salz	2-3 EL Senf
3 EL Weißwein-Essig	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	3-4 EL Zitronensaft
1 TL Pfefferkörner	Zucker
4 Dorsch-Koteletts (à ca. 200 g)	1 groß. Kopfsalat
2 EL Butter/Margarine	1/2 Bd. Petersilie

Zwiebeln schälen, 1 vierteln, 1 fein würfeln. Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und halbieren.

1 1/2 l Wasser, 2 TL Salz, Essig, Möhre, Sellerie, Zwiebelviertel, Lorbeer und Pfefferkörner in einem großen weiten Topf aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Dorsch waschen und im Gemüsesud ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen (nicht kochen!).

Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. 300 ml Wasser, 150 g Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Senf, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft und 1 TL Zucker abschmecken. Warm stellen.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. 100 g Sahne, 3 TL Zucker und 1 Prise Salz leicht anschlagen. Übrigen Zitronensaft darunterrühren. Petersilie waschen und fein hacken. Dorsch herausheben. Mit Senfsoße und Petersilie anrichten. Salat und Sahnesoße mischen.

Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 400 kcal; E 29 g, F 25 g, KH 12 g

4.2 Delfter Fischberg

600 g Fischfilet)	2 EL Tomatenketchup
Essig oder Zitronensaft	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	125 g Ananasstücke
100 g Mayonnaise	3 Äpfel
100 g saure Sahne	Kopfsalat

Fischfilet säubern, säuern, salzen und mit Pfeffer würzen. Fischstücke in einen Topf legen, ohne Fett- und Flüssigkeitszugabe auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam zum Kochen bringen, der Fisch zieht Wasser, dann die Kochplatte ausschalten und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten dünsten. Fisch abkühlen lassen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Ketchup, Salz und Pfeffer verrühren. Geraspelte Apfel (kurz durch kaltes Salzwasser ziehen, damit sie sich nicht verfärben) und Ananasstücke unter die Mayonnaise heben. Ein Platte mit Salatblättern auslegen. Fisch zerpfücken, im Wechsel mit der Apfelmayonnaise bergartig darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.3 Dorade mit Pilzen

1 Dorade von ca. 1 kg	2 EL Rotweinessig
300 g gemischte Pilze	2 EL Olivenöl
1 Kopfsalat	300 ml Fischfond
Schnittlauch	grobes Salz

Dorade schuppen, ausnehmen und waschen. Pilze putzen, kurz waschen und vorsichtig abtrocknen. Salat putzen, zerpfücken, Blätter waschen und abtrocknen. Blätter klein schneiden und in eine gefettete feuerfeste Form geben. Mit Salz bestreuen und den Fisch drauflegen.

Den Fischfond zugießen, einen EL Öl und Essig zugeben. Mit Alufolie abdecken und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten auf dem Herd garen. Ab und zu mit der Brühe begießen. Pilze zugeben und weitere zehn Minuten garen. Nach der Garzeit Fisch auf eine Servierplatte geben, mit Pilzen bedecken und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

4.4 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade

1/2 Bd. Dill	3-5 EL Öl
1 mittelgroßer Apfel	2 mittelgroße Tomaten
3 gehäufte EL (100 g) Remoulade (Glas)	1/2 Kopfsalat
150 g Vollmilch-Joghurt	2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer	600 g Kabeljaufilet
Zucker	2 Eier (Gr. M)
2 Zitronen	2-3 EL (50 g) Paniermehl

Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen. In Stifte schneiden. Mit Remoulade, Joghurt und der Hälfte Dill verrühren. Abschmecken.

1 Zitrone halbieren, Saft auspressen. 2 EL Saft, Rest Dill, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 1 EL Öl darunter schlagen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen, kleiner zupfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Fisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Im Universal-Zerkleinerer oder mit dem Schneidstab pürieren. Mit Lauchzwiebeln, Eiern, Paniermehl, übrigem Saft, Salz und Pfeffer verrühren. Ca. 12 Frikadellen formen. In 2-3 EL heißem Öl pro Seite 3-4 Minuten braten.

Salat, Tomaten und Marinade mischen, 1 Zitrone achteln. Alles anrichten. Mit Zitrone und Dill garnieren.

Dazu passt Kartoffelpüree. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 450 kcal / 1890 kJ; E 35 g, F 24 g, KH 21 g

4.5 Fischhappen mit Käsekruste

4-6 EL Öl

1 Pkg. (250 g) TK-'4 Goldback-Filets'

500 g große Kartoffeln

Salz, weißer Pfeffer

3 EL geriebener Gouda

150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne

1-2 EL mittelscharfer Senf

2-3 EL Weinessig

Zucker

1 klein. Paprikaschote (z. B. gelbe)

1/2 Kopfsalat

1/2 Salatgurke

1/2 Bd. Radieschen

1/2 Bd. Petersilie

1 EL Öl erhitzen. Filets unaufgetaut darin 13-15 Minuten braten, ab und zu wenden.

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln. In 1-3 EL heißem Öl ca. 10 Minuten braten, salzen.

Käse, Schmand und Senf verrühren und würzen. Kartoffeln und Fisch in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken.

Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 2 EL Öl verrühren. Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Mit der Soße mischen.

Petersilie waschen, hacken und über den Fisch streuen. Salat dazureichen. Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Mengenangabe: 2 Personen

pro Portion ca.: 660 kcal / 2770 kJ; E 38 g, F 36 g, KH 42 g

4.6 Fischwürfel

200 g Instant-Polenta	4 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer
50 g geriebener Parmesan	4 EL Olivenöl
400 g Kirschtomaten	600 g Schwertfisch
1 Kopfsalat	

Die Polenta in 500 ml kochendes Salzwasser einrühren, bei milder Hitze ausquellen lassen. Den Parmesan unterrühren und die Masse ca. 1,5 cm dick auf ein Blech streichen. Abkühlen lassen. Kirschtomaten waschen und putzen. Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Für das Salatdressing 2 EL Limettensaft mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verrühren. Den Fisch abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit 2 EL Limettensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit 1 EL Öl einpinseln. Polenta in Stücke schneiden und ebenfalls mit 1 EL Öl einpinseln. Fisch und Polenta auf dem heißen Grill von jeder Seite 2-3 Min. grillen. Die Tomaten und den Salat in einer Grillpfanne etwa 1 Min. mitgrillen. Den Salat auf eine Platte geben, mit dem Dressing beträufeln und Fischwürfel, Polentastücke sowie Tomaten daraufgeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 510 kcal; E 40 g, KH 41 g

4.7 Klassisch gebeizte Forellenfilets mit Salat

2 gebeizte Lachs- oder 4 Bachforellenfilets	1 Kopfsalat
<i>Beize:</i>	4 Radieschen
100 g Meersalz	1 Frühlingszwiebel
50 g brauner Zucker	Gartenkresse
Je 1 flach gehäufte TL schwarze Pfefferkörner,	<i>Marinade:</i>
Senfsaat, Wacholder und Fenchelsaat	Petersilie und Schnittlauch
1 Nelke	1/2 Schalotte
1 Lorbeerblatt	1 EL Weißweinessig
1 Bd. frisch gehackter Dill	2 EL Traubenkernöl
<i>Salat:</i>	1 TL Senf
	1 TL Honig
	Salz, Pfeffer

Für die Beize alle Gewürze in einem Mörser zerstoßen, danach mit Salz und Zucker mischen. Ein großes Stück Frischhaltefolie ausbreiten und 2 Esslöffel der Mischung darauf verteilen. Die Filets mit der Hautseite nach unten nebeneinander auflegen. Die Oberseite der Filets mit 1 bis 2 Esslöffeln Beizmischung und gehacktem Dill bestreuen. Dann die

Filets so aufeinander klappen, dass die Hautseiten nach außen zeigen. Auf die obere Seite wieder 1 Esslöffel Beizmischung verteilen. Alles fest in Folie einschlagen und gut verschließen. In einem flachen Gefäß je nach Größe 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Umdrehen und noch einmal so lange ziehen lassen. Für den Salat alle Zutaten putzen und waschen und je nach Art zerkleinern. Für die Marinade die Kräuter waschen, zupfen und hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Beides mit Essig, Öl, Senf, Honig und Gewürzen mischen. Salatzutaten damit marinieren und mit Kresse bestreuen. Den gebeizten Fisch in Scheiben darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

4.8 **Marinierte Scholle auf Kopfsalat**

400 g Schollenfilet	1 Knoblauchzehe
4 unbehandelte Zitronen	2 EL Zucker
4 Limetten	1 TL Salz
2 Orangen	Pfeffer
3 grüne Chilischoten	1 Kopfsalat
1 Bd. Petersilie	1 Zwiebel

Fisch abbrausen, trockentupfen, in ca. 6 cm lange und ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zitronen, Limetten und Orangen auspressen. Die Ränder von 4 Zitronenschalenhälften dekorativ einschneiden. Chilis putzen, waschen, in Streifen teilen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken. Mit Säften und Chili verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fisch darin etwa 4 Std. im Kühlschrank marinieren.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern, auf Teller verteilen. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Je 3 Fischstreifen in die Zitronenschalen geben, zusammen mit übrigem Fisch und Zwiebel auf dem Salat anrichten. Mit Marinade beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Marinieren ca. 4 Std.

pro Person: 180 kcal; E 19 g, F 2 g, KH 19 g

4.9 **Matjes nach Hamburger Art**

8 Matjesfilets	1 Kopfsalat
200 g Gewürzgurken	1/2 Bd. Petersilie
2 Äpfel, rote	1/2 Bd. Dill
300 g Pellkartoffeln	4 Eier
200 ml Sahne, saure	Butter zum Braten

Matjesfilets abspülen und trockentupfen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen. Kartoffeln pellen. Alles mit den Gewürzgurken in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Mit saurer Sahne und 5 EL Gurkenwasser mischen. 2 Stunden ziehen lassen. Salatblätter waschen, Dill und Petersilie hacken, Spiegeleier braten. Matjessalat mit Spiegeleiern auf Salatblättern anrichten und mit Kräutern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.10 Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand

1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
Zitrone zum Garnieren	2 Becher Schmand (à 200g)
600 g Forellenfilets	1 Bd. Dill
5 Scheib. Pumpernickel oder Schwarzbrot	1 Glas rote Bete (Abtropfgewicht 220g)
1 klein. Kopfsalat	

Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Dill abspülen, trockenschütteln und bis auf einige Fähnchen zum Garnieren, fein hacken. Rote Bete fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Schmand mit Zwiebeln, Rote Bete und gehacktem Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Pumpernickel vierteln und mit je einem Stück Salat belegen. Räucher-Forellenfilets in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und darauflegen. Je einen EL Rote Bete-Dillschmand daraufgeben. Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden und vierteln. Mit den zurückgehaltenen Dillfähnchen und Zitrone garniert anrichten.

Mengenangabe: 10

Zubereitungszeit (in Min.): 15

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Kalbsröllchen

8 Scheib. Gouda	500 g feine Bandnudeln
1 Kopfsalat	Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
50 ml Geflügelbrühe	1 Bd. Bärlauch
feines Rapsöl zum Braten	8 Scheib. mild geräucherter Heideschinken
100 g Butter	8 Kalbsschnitzel (á ca. 80 g)

Die Schnitzel dünn plattieren und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Zuerst mit Bärlauchblättern, dann mit Schinken und zum Schluss mit Gouda belegen. Die Schnitzel zu Rouladen einrollen, mit Zahnstochern fixieren und von außen salzen und pfeffern. Rapsöl und 1 El Butter erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten. Ca. 10 Minuten braten, dann kurz ruhen lassen. Die gekochten Nudeln mit der heißen Brühe, 1 El Butter und dem restlichen, fein geschnittenen Bärlauch erwärmen. Die inneren, grünen Blätter vom Kopfsalat in der restlichen Butter ganz kurz heiß schwenken, salzen und mit den Nudeln, sowie den Kalbsröllchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.2 Milkenpäckchen

1 Kopfsalat	1 EL Zitronensaft
200 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut	2 TL frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
Salzwasser	2 dl Rahm oder Halbrahm
400 g Kalbsmilke, gewässert*, in 4 Tranchen	1 TL Maizena
Öl zum Anbraten	2 EL Madeira oder Cognac
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
1 Schalotte, gehackt	50 g Rahmtilsiter, in 4 Scheiben
250 g Champignons, in Scheiben	Margarine- oder Butterflocken

Vom Kopfsalat die Blätter ablösen. Im Salzwasser sehr kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Mit dem Spinat ebenso verfahren. Die Milkentranchen ins Blanchierwasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, abschrecken, die groben Häutchen entfernen. Mit Haushaltpapier trockentupfen.

Im mäßig heißen Öl die Milkentranchen beidseitig kurz anbraten, herausnehmen, würzen

und zur Seite legen. In derselben Pfanne die Schalotten, die mit Zitronensaft beträufelten Champignons und den Thymian andämpfen, mit dem Rahm ablöschen, etwas einkochen lassen. Maizena mit Madeira oder Cognac anrühren, zugeben und köcheln, bis die Sauce gebunden ist. Würzen.

Für jedes der 4 Päckchen 2-3 Kopfsalatblätter tellergroß und überlappend auslegen, Spinatblätter darauf verteilen. Die Pilzfüllung in die Mitte geben je 1 Milkenranche drauflegen. In die Blätter einpacken.

Die Päckchen mit der Verschlussstelle nach unten in eine gefettete Gratinform legen, die Käsescheiben drauflegen und Margarine- oder Butterflocken darüber verteilen.

Gratinieren: ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

★ Die Milke 2-3 Stunden in kaltes Wasser legen, Wasser mehrmals wechseln.

5.3 Panierte Rindersteaks mit Frühlingssalat

4 dünne Rumpsteaks (à ca. 100 g)	1/2 Kopfsalat
6-8 Tl Estragonsenf	4 EL Mehl
1 Schalotte	60 g Semmelbrösel
3 EL milder Weißweinessig	1 Ei (Kl. M)
Salz	2 EL Milch
Pfeffer	4-5 EL Butterschmalz
3 EL gutes Olivenöl	1/2 Beet Gartenkresse
1 Mini-Salatgurke	<i>Außerdem:</i>
1/2 Bd. Radieschen	Küchenpapier

Fettrand von den Steaks schneiden. Steaks beidseitig mit Senf bestreichen und beiseite stellen.

Schalotte fein würfeln, in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Schalotte untermischen und das Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen. Gurke und Radieschen putzen, in dünnen Streifen in die Vinaigrette hobeln. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Mehl und Semmelbrösel auf je einen Teller geben. Ei und Milch auf einem anderen Teller verquirlen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. 2 Steaks beidseitig salzen und in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Steaks auf Küchenpapier kurz entfetten und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. Restliche Steaks ebenso würzen und braten.

Salat unter die Vinaigrette heben. Mit abgeschnittener Kresse bestreuen und mit den Steaks anrichten.

Tipp: Nehmen Sie in den Wintermonaten statt Kopfsalat Endivie oder Frisée.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

pro Portion ca.: 770 kcal / 3228 kJ; E 56 g, F 43 g, KH 37 g

5.4 Schichtgulasch mit Mettbällchen

4 mittelgroße Zwiebeln	250 g Schlagsahne
4 Knoblauchzehen	3 EL Weißwein-Essig
600 g Schweinemett	1 TL mittelscharfer Senf
schwarzer Pfeffer, Salz	1 Kopfsalat
4-5 EL Öl	1 Salatgurke
1 kg gemischtes Gulasch	Petersilie zum Garnieren
3-4 EL Tomatenmark	

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln, bis auf 1, würfeln. Knoblauch hacken. Mett mit Pfeffer würzen und mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Bällchen in 1 EL heißem Öl im Bräter portionsweise rundherum anbraten, herausnehmen. Gulasch trockentupfen und evtl. kleiner würfeln. Im heißen Bratfett portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gesamtes Gulasch wieder in den Bräter geben. Zwiebelwürfel und Knoblauch kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Mit 1/4-3/8 l Wasser ablöschen, aufkochen. Mettbällchen auf das Gulasch legen. Sahne darüber gießen.

Schicht-Gulasch zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Wasser angießen.

Übrige Zwiebel fein würfeln. Mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3-4 EL Öl darunter schlagen. Salat putzen, waschen und klein zupfen. Gurke putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Beides mit der Marinade mischen. Gulasch abschmecken. Alles anrichten und garnieren.

Dazu: Salzkartoffeln. Getränk: Weißwein oder Bier.

Tipp: Statt Beilage: 500-600 g Kartoffeln in Stücken ca. 30 Minuten im Gulasch mitgaren. Evtl. etwas mehr Flüssigkeit zugeben.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 530 kcal / 2220 kJ; E 42 g, F 37 g, KH 3 g

5.5 Schmetterlingssteak mit Salat

75 g Butter	1/2 Salatgurke
1 TL mittelscharfer Senf	125 g Kirschtomaten
1/2 Bd. Schnittlauch	3 EL Zitronenessig
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
Zitronensaft	5 EL Öl
1 klein. Kopfsalat	4 Schmetterlingssteaks (à 175 g)

Butter mit Senf vermengen. Den Schnittlauch ab brausen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Gurke und Tomaten putzen, waschen. Gurke in Scheiben teilen, Tomaten vierteln. Alles mischen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und 3 EL Öl verrühren. Unter den Salat mischen.

Fleisch abbrausen, trockentupfen, in 2 EL Öl auf jeder Seite 3 Min. braten. Salzen und pfeffern. Senfbutter aufspritzen, mit Salat anrichten Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 520 kcal; E 39 g, F 40 g, KH 2 g

5.6 Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbutter

1 Prise Zucker	etwas Zitronensaft
25 g Butter	Pfeffer
5 EL Öl	Salz
3 EL Zitronenessig	1/2 Bd. Schnittlauch
125 g Kirschtomaten	1 TL mittelscharfer Senf
1/2 Salatgurke	4 Schmetterlingssteaks à 175 g
1 klein. Kopfsalat	75 g weiche Butter

75 g Butter mit dem Senf verkneten. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Butter mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Salatgurke und Kirschtomaten waschen. Tomaten vierteln, Gurke in Scheiben schneiden. Alles mischen. Zitronenessig und 3 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schmetterlingssteaks waschen und trockentupfen. Die restlichen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit 25 g Butter zugeben. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch-Senfbutter in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Fleisch und Salat auf Tellern anrichten und je eine Butterrosette auf das Fleisch spritzen. Tipp: Dazu schmeckt geröstetes Knoblauchbaguette oder frisches Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

532 kcal / 2226 kJ

5.7 Schnitzel mit Rösti u. Champignons

<i>Schnitzelblech</i>	300 g Champignons
4 EL Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle	250 g Emmentaler
8 dünne Schweineschnitzel	1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel	1 TL Senf
1 Becher Crème fraîche (200 g)	1 Prise Zucker
1 EL Majoran	4 EL Öl
<i>Salat</i>	1 Bd. Schnittlauch
2 Kopfsalat	150 g fetter Speck
4 EL Rotweinessig	1 Bd. Petersilie

1. Öl mit 1/2 TL Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. 2. Schnitzel von beiden Seiten mit diesem Öl einpinseln, in die Saftpfanne des Backofens legen und beiseite stellen. 3. Pilze putzen und kurz waschen, trocknen, halbieren und gleichmäßig zwischen den Schnitzeln verteilen. 4. Emmentaler auf einer Reibe grob raffeln. 5. Kartoffeln und Zwiebel schälen, ebenfalls grob raffeln und die Masse in einem Sieb gut ausdrücken. 6. In einer großen Schüssel Emmentaler, Kartoffeln, Zwiebeln und Crème fraîche miteinander verrühren. Anschließend alles mit Majoran, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 7. Die Kartoffelmasse gleichmäßig auf den Schnitzeln verteilen und mit einer Gabel leicht andrücken. 8. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und alles bei 200° 50-60 Min. garen. 9. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. 10. Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren und 4 EL Öl mit dem Schneebesen darunterschlagen. 11. Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Unter die Salatsoße rühren.

12. Speck in feine Streifen schneiden (vorher die Schwarte entfernen) und in einer Pfanne ohne Fett groß ausbraten. 13. Die Salatsoße über den Salat gießen, alles gut vermischen und etwas durchziehen lassen. 14. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Über die fertigen Schnitzel streuen. 15. Unmittelbar vor dem Servieren die knusprigen Speckwürfel mit der Hälfte des ausgebratenen Fetts heiß über den Salat geben. 16. Die Schnitzel mit dem Salat servieren. Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

5.8 Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin

750 g Kartoffeln	ken
Fett (Form)	2-3 EL Mehl
1 Knoblauchzehe	1 Ei
150-200 g Schlagsahne	3-4 EL Paniermehl
150 ml Milch	4-5 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer, Muskat	einige Spritzer Zitronensaft
50 g Emmentaler-Käse	1 mittelgroße Zwiebel
8 dünne Schweineschnitzel (à ca. 100 g)	2 EL Weißwein-Essig
8 Scheib. (à ca. 10 g) Schwarzwälder Schin-	Zucker

1 Kopfsalat
100 g Kirschtomaten

Holzspießchen

Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. In eine gefettete flache Auflaufform (ca. 24 cm Ø) schichten. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Sahne und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über die Kartoffeln gießen und Käse darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Schnitzel trockentupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit je 1 Scheibe Schinken belegen, feststecken. Schnitzel erst im Mehl, dann im verquirlten Ei, zuletzt im Paniermehl wenden. In 2 EL heißem Öl pro Seite 2-3 Minuten braten. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2-3 EL Öl verrühren. Salat putzen, waschen. Tomaten waschen, in Spalten schneiden. Salatzutaten und Marinade mischen. Alles anrichten. Getränk: Roséwein oder Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 780 kcal / 3270 kJ; E 62 g, F 40 g, KH 38 g

5.9 Schweinemedallions mit Kokos und Mango

2 Mangos (à 200 g)	60 g Kokosraspeln
8 Schweinemedallions (à ca. 80 g)	4 EL Öl
Salz	1 Kopfsalat
Cayennepfeffer	1 B. Sahnejoghurt (150 g)
2 EL Mehl	1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
1 Ei	1 Prise Zucker

Mangos schälen, halbieren und die Hälften vorsichtig vom Stein lösen. Fruchtfleisch schräg in Spalten schneiden.

In jedes Medaillon eine Tasche schneiden, Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Mangospalte in ein Medaillon geben und die Medallions mit Holzspießchen verschließen. Medallions erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Kokosraspeln (1 EL beiseite stellen) wenden. Das Fleisch in Öl auf jeder Seite etwa 10 Min. auf 1 1/2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 braten.

In der Zwischenzeit den Kopfsalat waschen, zupfen und trockenschleudern. Die Hälfte der restlichen Mangospalten mit dem Joghurt fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen.

Schweinemedallions auf Tellern anrichten, Salat und Mangospalten dazulegen, mit Joghurtsoße beträufeln und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion: 716 kcal / 2999 kJ

5.10 Schweinenacken in Bier mariniert

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

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

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

5.11 Wiener Schnitzel - Natural

4 Scheib. Schnitzel	Salz und Pfeffer
aus der Kalbsnuss oder aus der Oberschale	4 EL Rapsöl
(Scheiben sollen an einer Längsseite noch	500 g Kartoffeln
zusammenhängen)	2 EL Schweine- oder Butterschmalz zum
2 EL Mehl	Ausbacken
5 TL Zucker	100 g Semmelbrösel (Paniermehl), ca.
2 Zitronen	2 Eier
600 g saure Sahne	Muskat
800 g Kopfsalat	Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln	

Das zarte Fleisch vorsichtig flachklopfen, bis die einzelnen Scheiben nur noch 4 mm dünn sind. Die Haut rundum mit einem spitzen Messer einritzen, damit sich die Schnitzel in der Hitze nicht wölben. Das Fleisch erst unmittelbar vor dem Zubereiten salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Drei Teller bereitstellen: einen für das Mehl, den zweiten für die

verquirlten Eier und schließlich einen für die Semmelbrösel. Schweine- oder Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in Mehl wenden, alles Überschüssige abschütteln, dann in die gequirlten Eier tauchen und zuletzt auf den Teller mit den Bröseln legen und wenden, bis sie überall davon überzogen sind. Die Schnitzel sofort ins heiße Fett legen. Immer wieder an der Pfanne rütteln und so die Schnitzel bewegen. Nach einer Minute ist die Unterseite golden gebräunt, das Schnitzel nun wenden und auch die andere Seite braten. Zusammen mit einem Zitronenschnitt servieren. Außerdem passen dazu verschiedene Salate, zum Beispiel Kraut-, Gurken-, Kartoffelsalat und Salat aus Roter Bete. Öl in einer Pfanne erhitzen, die geschnittenen Kartoffeln vorsichtig in der Pfanne verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sind die Kartoffeln kross, in Scheiben geschnittene Zwiebeln dazugeben und bei kleiner Flamme weiter braten lassen. Salat waschen und kleinzupfen. Saure Sahne mit frisch gepresstem Saft einer Zitrone verrühren und mit Zucker süßen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Soße vermischen. Tipp: Semmelbrösel kann man übrigens ganz leicht selber machen: Trockenes, übriggebliebenes Weißbrot (es geht auch Graubrot oder Vollkornbrot) im Mixer, in der guten alten Semmelbröselreibe von der Großmutter oder mit Hilfe eines Nudelholzes auf einem Backblech zerkleinern. Dabei mit Klarsichtfolie zudecken, damit die Brösel nicht in der Gegend herumfliegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

5.12 Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree

500 g mehligkochende Kartoffeln	1 EL Paprikapulver
Salz	2 EL Mehl
1 Kopfsalat	200 ml Öl
1/2 Bd. Petersilie	4 Rindersteaks aus dem Roastbeef
1/2 Bd. Schnittlauch	(à ca. 200 g,
200 g Joghurt	ersatzweise Steaks aus der Rinderhäfte verwenden)
4 EL Zitronensaft	150 ml Rotwein
1 Knoblauchzehe	200 ml braune Bratensoße (Glas)
Pfeffer	
4 Zwiebeln	

Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen. Den Backofen auf 85 Grad (ohne Umluft) vorheizen. 2 Platten zum Warmhalten der Zwiebeln und der Bratenstücke in den Backofen stellen. Den Kopfsalat putzen, waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern oder auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Kräuter-Joghurt-Dressing Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Petersilie abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit der Hälfte der Kräuter unter das Joghurtdressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln abziehen, in sehr dünne Scheiben schneiden. 1 EL

Salz, 1 TL Pfeffer, Paprikapulver und das Mehl mischen. Die Zwiebelscheiben damit bestäuben und untermischen. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebeln goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einer Platte im Ofen warm halten. Das Öl bis auf 1 EL abgießen, Pfanne wieder erhitzen. Steaks trockentupfen und in der Pfanne von beiden Seiten je 2-3 Min. scharf anbraten. Auf der anderen Platte im Ofen warm halten. Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein (ersatzweise Brühe) ablöschen, die Bratensoße angießen und aufkochen lassen. Bei starker Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Presse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Butter zufügen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Milch aufkochen. Milch mit dem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Salat mit Dressing in einer Schüssel anrichten. Püree auf eine Platte spritzen. Steaks mit etwas Soße auf einer weiteren Platte anrichten, Zwiebeln darauf verteilen. Mit übrigen Kräutern bestreuen. Restliche Soße separat servieren. Tipp: Man kann für die Soße statt Rotwein auch ca. 150 ml Gemüsebrühe verwenden. Bratensatz einfach damit ablöschen und einkochen. Die Brühe sollte jedoch nicht zu kräftig sein, da sich beim Reduzieren der Soße der Geschmack verstärkt.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Person: 685 kcal; E 51 g, F 35 g, KH 35 g

6 Geflügelgerichte

6.1 Fußballburger

11 Scheib. Salatgurke, ca. 0,5 cm dick	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
130 g Kirschtomaten	1 TL Meersalz
110 g Tomatenketchup	2 EL gehackte Petersilie
5 EL feines Rapsöl	2 Eier (M)
110 g Mayonnaise	4 EL Semmelbrösel
11 Hamburger Brötchen	200 ml Milch
5 Tomaten à ca. 80 g	1300 g gehackte Putenbrust
1/2 Kopfsalat	

Hackfleisch in einer Schüssel mit Milch, Semmelbröseln, Eiern und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischteig zu 11 flachen Frikadellen mit Brötchendurchmesser formen und abgedeckt kalt stellen. Kopfsalat putzen, in einzelne Blätter zerlegen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, Blütenansätze entfernen, in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren, Schnittseiten toasten, mit Mayonnaise bestreichen und jeweils mit einem passend gezupften Salatblatt belegen. Unterseiten außerdem mit Tomatenscheiben zudecken. Frikadellen in einer Pfanne auf beiden Seiten in erhitztem Rapsöl ca. 5 Minuten braten und auf die unteren Brötchenhälften legen. Jeweils einen TL Ketchup draufgeben, Oberhälften der Brötchen darauf legen. Gurkenscheiben zu Sternen schneiden und Kirschtomaten waschen. Jeweils eine Kirschtomate und einen Gurkenstern auf einen Holzspieß stecken. Jeden Fußballburger mit einem Spießchen dekorieren.

Mengenangabe: 11 Personen

410 kcal / 1720 kJ

6.2 Hähnchen-Cordon-bleu mit Pestofüllung

500 g Kartoffeln	1 Kopfsalat
Salz	200 g Kirschtomaten
1 Bd. Basilikum	1/2 Salatgurke
4 Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)	3 EL Essig
Pfeffer	1 TL Senf
4 TL Pesto	3 EL Öl
20 g Pinienkerne	1 EL Schnittlauch u. Petersilie

Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 25 Min. kochen. Basilikum abbrausen, 2/3 hacken. Fleisch abbrausen, trockentupfen, jeweils eine Tasche einschneiden, innen salzen und pfeffern. Je 1 TL Pesto, geh. Basilikum und Pinienkerne hineingeben, mit je 2 Holzspießchen

verschließen. Den Kopfsalat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Salatgurke waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette 4 EL Wasser mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl und Schnittlauch verrühren. Filets pfeffern. 2 EL Öl in einer normalen oder Grillpfanne erhitzen, das Fleisch darin von jeder Seite ca. 8 Min. braten, salzen. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen, mit Petersilie bestreuen. Kopfsalat, Tomaten, Gurken, Vinaigrette mischen, mit Cordon bleu anrichten. Kartoffeln dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca.: 400 kcal; E 35 g, F 19 g, KH 22 g

6.3 Hähnchenbrust in Mandelkruste

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150g)	1/4 Salatgurke
Salz, Pfeffer	1 gelbe Paprikaschote
100 g Kartoffelchips	100 g Kirschtomaten
50 g Mandelblättchen	3 EL Essig
1 Ei	1 EL Öl
2 EL Mehl	1/2 Bd. grob geh. Petersilie
1 Kopfsalat	

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abrausen, trockentupfen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chips zerkleinern, mit den Mandelblättchen mischen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Das Fleisch erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Chips-Mandel-Mischung wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 25 Min. im Ofen backen. Kopfsalat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Gurke abrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen, in Streifen teilen. Tomaten abrausen, vierteln. 3 EL Wasser, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie verrühren. Mit den Salatzutaten mischen. Die Mandelfilets mit dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 440 kcal; E 43 g, F 22 g, KH 17 g

6.4 Hähnchenfilet in Zitronensoße

2 EL TK-Erbсен	1-2 Lauchzwiebeln
2 EL fettarmer Joghurt	4-5 Blätter Kopfsalat
Salz, weißer Pfeffer	125 g Hähnchenfilet
4-6 Kirschtomaten	1/2 TL (3 g) Öl

1/2 unbehandelte Zitrone
 evtl. Kerbel zum Garnieren

2 Scheib. (40 g) Weißbrot

Erbsen auftauen lassen. Joghurt und 1-2 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Lauchzwiebeln und Salat putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Salatblätter etwas kleiner zupfen. Alles mit Erbsen und Joghurtsoße mischen. Filet waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Zitrone waschen, trockentupfen und 2 dünne Scheiben abschneiden. Rest auspressen. Zitronenscheiben zum Filet geben und kurz weiterbraten. Zitronensaft in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und mit Kerbel garnieren. Brot evtl. tosten und dazu essen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 300 kcal; E 35 g, F 5 g, KH 28 g

6.5 Hähnchenteile in Barbecue-Marinade

12 Hähnchenflügel (à ca. 60 g)	Chilipulver
4 Hähnchenunterkeulen (à ca. 100g)	Salz
2-3 Knoblauchzehen	etwas Zucker
200 ml Tomaten-Ketchup	3-4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
2 EL Sojasoße	1 Dos. (425 ml) Maiskörner
1 EL Worcestersoße	1 Dos. (425 ml) Kidney-Bohnen
5 EL Weißwein-Essig	1 klein. Gemüsezwiebel
Pfeffer	1 klein. Kopfsalat

Hähnchenteile waschen, trockentupfen. Knoblauch schälen, hacken. Mit Ketchup, Sojasoße, Worcestersoße und 2 EL Essig verrühren. Mit Pfeffer und Chili kräftig würzen. Die Hähnchenteile damit rundherum einstreichen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 3-4 Stunden ziehen lassen, dabei ab und zu wenden.

3 EL Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Mais und Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen.

Hähnchenteile aus der Marinade nehmen und abtupfen. Keulen auf dem Grill bei schwacher Hitze 15-20 Minuten, Flügel 10-12 Minuten knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Alles in den letzten 5-10 Minuten ab und zu mit der Marinade bestreichen, würzen. Salat dazureichen. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Wartezeit 3-4 Std.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 720 kcal / 3020 kJ; E 60 g, F 33 g, KH 40 g

6.6 Hongkong-Täubchen

4 Täubchen	1 TL feingehackter Knoblauch
1/2 TL Speisestärke	1 getrocknete Chilischote
2 TL Sesamöl	Pfeffer
3 EL Sojasauce	Salz
4 Tongku-Pilze	Zucker
4 Frühlingszwiebeln	3 EL Sherry
100 g Bambussprossen	1 EL Apfelessig
1 rote Paprikaschote	1 Kopfsalat
3 EL neutrales Öl	Koriandergrün
1 TL feingehackter Ingwer	

1. Brustfleisch der Täubchen auslösen, häuten und mit einem großen gut geschärften Messer in winzige Würfel schneiden. Mit der Stärke, einem Teelöffel Sojasauce gründlich vermengen und eineinhalb Stunde marinieren. 2. Die Pilze mit kochendem Wasser überbrühen, eine halbe Stunde einweichen, darin ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. 3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Bambus und Paprika ebenso fein wie die Pilze würfeln. 4. Das Öl mit dem Sesamöl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch zunächst darin unter ständigem Rühren anbraten, dabei mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Pfeffer, Salz und Zucker würzen. 5. Zwiebeln, Pilze, Bambus und Paprika zufügen und alles rasch eine Minute bei starker Hitze unter ständigem Rühren braten. 6. Restliche Sojasauce und Sherry angießen. Mit Essig würzen. 7. Auf einer mit Salatblättern ausgelegten Platte anrichten, mit Korianderblättern bestreuen, servieren. Tip: Mit Wurzelwerk und Lorbeer läßt sich die restliche Taube als kräftige Brühe verwerten.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.7 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln

2 groß. doppelte Hähnchenfilets (à ca. 350 g) oder 4 einzelne	1 kg fest kochende Kartoffeln
Salz, weißer Pfeffer	4 EL Öl
Fett für die Form	etwas Rosmarin
200 g Schmand oder Creme fraîche	1 klein. Kopfsalat
1 Eigelb	150 g kleine Tomaten
2 EL Dijon-Senf	1 klein. Zwiebel
2 Lauchzwiebeln	2 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	2 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
	evtl. Rosmarin und Oregano zum Garnieren

Filets waschen, trockentupfen. In der Mitte teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Abstand in eine große, gefettete Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten braten. Schmand, Eigelb und Senf verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Unter die Creme heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden. Filets aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln in 2 EL heißem Öl ca. 20 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Salat putzen, waschen und, bis auf 4 Blätter für die Vorspeise, klein schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 2 EL Öl verschlagen. Dijon-Senf-Masse auf den Filets verteilen. Speck fein würfeln und darüber streuen. Backofen auf 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) hochschalten und weitere ca. 10 Minuten braten. Vorbereitete Salatzutaten locker mischen. Hähnchenfilets mit Röstkartoffeln anrichten. Evtl. mit Rosmarin und Oregano garnieren. Salat dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca.: 590 kcal / 2470 kJ; E 47 g, F 28 g, KH 34 g

6.8 Provenzalische Hähnchenkeulen

1 Knoblauchzehe	1 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
1 EL Rotweinessig	5 EL Öl
Salz	4 Hähnchenkeulen (à 250 g)
Pfeffer (a, d. Mühle)	1 Kopfsalat

Knoblauch pellen und direkt in den Essig pressen. Salz, Pfeffer, Kräuter und 2 EL Öl unterrühren. Die Keulen gleichmäßig damit einpinseln und ca. 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.

Das restliche Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 1 2 erhitzen. Die Keulen mit Küchentrepp leicht abtupfen und im 01 rundherum braun anbraten. Auf 11/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 von jeder Seite 10 - 15 Min. weiterbraten.

Die Keulen auf Salatblättern anrichten und mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Pro Portion: 364 kcal / 1522 kJ

6.9 Scharfe Hähnchenkeulen mit marinierten Kopfsalatherzen

<i>Für die Hähnchenunterkeulen:</i>	1 klein. Zweig frischer Rosmarin
2 Schalotten	3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe	1 getrocknete Chilischote

4 EL Olivenöl
 100 ml Hühnerbrühe
 4 EL Tomatenmark (40 g)
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 EL Honig
 1 EL Aceto Balsamico
 Meersalz
 3 EL Worcestershiresoße
 12 Hähnchenunterkeulen

Für den Salat:

4 Kopfsalat

1 Knoblauchzehe
 1 klein. rote Zwiebel
 1 EL brauner Zucker
 1 Zitrone, Saft von
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 6 EL Olivenöl
 2 mittelgroße Strauchtomaten
 1 Avocado
 1 Stiel Minze
 1 Limette

Für die Hähnchenunterkeulen Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen fein schneiden. Chili fein zerbröseln. Knoblauch, Schalotten und Kräuter im heißen Öl andünsten. Brühe zugießen. Tomatenmark, Senf, Honig, Aceto Balsamico, Salz, Worcestershiresoße und Chili unterrühren, aufkochen. Dann einige Minuten einköcheln lassen. Lauwarm abkühlen lassen.

Keulen in eine Schale geben, Würzsoße darauf verteilen. Keulen nochmals einzeln mit Soße bepinseln, ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Ofen auf 220 Grad (Heißluft: 200 Grad) vorheizen. Keulen etwas abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten braten.

Für den Salat die Herzen aus den Salatköpfen lösen, waschen und gut trocken tupfen (restlichen Kopfsalat anderweitig verwenden, z. B. für eine Suppe). Knoblauch und Zwiebel abziehen, Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebelwürfel mit Zucker und Zitronensaft mischen, aufkochen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Knoblauch entfernen. Reduktion etwas abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verschlagen.

Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Tomaten fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Hälften schälen und fein würfeln. Minzeblättchen abzupfen, die Hälfte fein schneiden. Tomaten, Avocado und fein geschnittene Minze zum Zitronendressing geben.

Limette oben und unten gerade schneiden, auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale einschließlich der weißen Haut abschneiden. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, etwas kleiner schneiden und zum Dressing geben. Keulen aus dem Ofen nehmen. Dressing und restliche Minzeblättchen auf den Kopfsalatherzen verteilen und dazu servieren. Dazu passt geröstetes Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

pro Portion: 560 kcal; E 35 g, F 35 g, KH 19 g

6.10 Scharfer Putenbrustsalat mit Chili

200 g chinesische Suppennudeln	1 Knoblauchzehe
Salz	3 EL Sweet-Chili-Sauce
4 EL Öl	Chili
300 g Putenbrust	1 TL Balsamessig
200 g Shiitake-Pilze	1 klein. Kopfsalat
2 gelbe Paprikaschoten (à 200 g)	50 g weiße und schwarze Sesamsaat (ohne Fett geröstet)
80 g Rauke	

Die Suppennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser mit 1 EL Öl garen, abschrecken, abtropfen lassen und mit einer Küchenschere klein schneiden. Die Putenbrust in feine Streifen schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, die Stiele abschneiden, die Köpfe klein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, und in Rauten schneiden (1 cm Seitenlänge) schneiden. Die Rauke putzen, die Stiele entfernen, die Blätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe fein würfeln.

Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Putenbrust-Streifen darin anbraten. Die Pilze zugeben und kurz mitbraten. Paprika unterrühren, mit Knoblauch, Salz, Chilisauce, Chili und Balsamessig würzen. Die Suppennudeln einschwenken und erwärmen. Zum Schluss die Rauke unterziehen.

Die Herzblätter vom Kopfsalat auf einer Platte ausbreiten. Den Salat darin anrichten, mit Sesam bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.11 Steirisches Backhendl mit Winzersalat

200 g getrocknete Feuer- od. Wachtelbohnen	1 Ei (Gr. M)
1 Brötchen	1 Hähnchen (1,3-1,4 kg)
3 mittelgroße Zwiebeln	2 TL gekörnte Brühe (Instant)
3 Stiele Thymian	3 Kartoffeln (ca. 150g)
1 klein. Zweig Rosmarin	1 Kopfsalat
200 g Hähnchenleber	50 g Feldsalat
20 g + 20 g Butter/Margarine	4 EL Most- od. Balsam-Essig
Salz, schwarzer Pfeffer	4 EL Kürbiskernöl

Bohnen mit ca. 3/4 l kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Brötchen würfeln. Zwiebeln schälen. Kräuter waschen. 1 Zwiebel und Kräuter hacken. Leber waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Zwiebelwürfel in 20 g Fett andünsten. Leber darin unter Wenden 2-3 Minuten braten. Würzen und abkühlen lassen. Mit Brotwürfeln, Ei und Kräutern mischen. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Hähnchen waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lebermasse in die Bauchöffnung geben, zustecken. In einen Bräter setzen. 20 g Butter schmelzen, darüber träufeln. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/2

Stunden braten. Nach und nach 1/8-1/4 l Wasser angießen.

2 Zwiebeln grob würfeln. Nach 1 Stunde zum Hähnchen geben. Ab und zu mit dem Bratenfond beschöpfen.

Bohnen mit Brühe im Einweichwasser zugedeckt 40-45 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und klein würfeln.

Beides gut auskühlen lassen.

Salate putzen, waschen und klein zupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Mit Bohnen, Kartoffeln und Salaten mischen. Hähnchen und Füllung in Stücke schneiden. Mit dem Salat anrichten. Den Bratenfond dazureichen. Getränk: gut gekühlter Roséwein, z. B. ein Schilcher aus der Weststeiermark.

Mengenangabe: 4 Personen:

Wartezeit ca. 12 Std.

Zubereitungszeit ca. 2 1/4 Std.

pro Portion ca.: 880 kcal / 3690 kJ; E 74 g, F 47 g, KH 34 g

7 Käsegerichte

7.1 Panierter Käse mit Himbeerquark

300 g TK-Himbeeren	250 g Magerquark
1 Kopfsalat	75 ml Milch
1 Zwiebel	4 Weichkäse mit Rotkulturen à 200 g
50 ml Weißweinessig	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 EL Sahne
Zucker	6 EL Semmelbrösel
3 EL Öl	2 EL frischer Oregano

Himbeeren auftauen lassen. Salat putzen, ab brausen, in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel pellen, würfeln. Essig mit 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und 1 EL Öl verrühren.

Die Hälfte der Himbeeren pürieren, mit Quark und Milch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Übrige Himbeeren, Salat und Zwiebel vermengen. Mit dem Dressing anmachen.

Käse waagrecht halbieren. Ei, Sahne verquirlen. Käse zuerst in Eimasse, dann in Semmelbröseln wenden. Restliches Öl erhitzen, Käse darin beidseitig goldgelb braten. Mit Salat sowie Quark anrichten und mit Oregano garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 700 kcal; E 64 g, F 34 g, KH 30 g

7.2 Pikant gefüllter Camembert

1 Ananasring (a. d. Dose)	1/ s 1 + 1 TL Öl
50 g Doppelrahm-Frischkäse	2-3 Blätter Kopfsalat
Salz, weißer Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 Camembert (125 g)	1 Prise Zucker
1 Ei (Gr. S)	2 TL Preiselbeeren (Glas)
2 geh. EL Mehl, ca.	evtl. Petersilie z. Garnieren
4 geh. EL Paniermehl, ca.	

Ananas fein hacken oder pürieren. Mit Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Camembert waagrecht halbieren. Frischkäse auf die untere Hälfte streichen. Deckel daraufsetzen. Ei verquirlen. Käse erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl

wenden. Die Panade gut andrücken.

1/8 l Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Camembert darin pro Seite ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen und H1 kleinzupfen. Zitronensaft, Zucker und 1 TL Öl verrühren. Salat damit beträufeln. Mit je 1/2 Camembert und 1 TL Preiselbeeren anrichten. Mit Petersilie garnieren. Dazu: Körnerbrot. Getränk: kühler Roséwein.

Tipp: Wenn Sie nicht extra eine Dose öffnen möchten: Statt der Ananas können Sie auch gut 1/2 reife Birne verwenden.

Mengenangabe: 2 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 430 kcal / 1800 kJ; E 20 g, F 29 g, KH 18 g

8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

8.1 Avocados mit Flusskrebsfleischsalat

2 reife Avocados	4 EL gehackte Petersilie
2 Zitronen	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
200 g Flusskrebsfleisch (im Aromapack, in der Kühltheke)	4 Blätter Kopfsalat
1 Schalotte	4 Kirschtomaten
	2 EL Öl

Die Avocados der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Teelöffel die Avocadohälften bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Den Saft 1 Zitrone sofort über das Fruchtfleisch und die Hälften geben. Das Flusskrebsfleisch in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Mit dem Krebsfleisch, der Petersilie und dem Avocado-Fruchtfleisch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter und Tomaten waschen und trockentupfen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Das Öl über den Krebsfleischsalat träufeln, vorsichtig untermischen und in die Avocados füllen. Auf den Salatblättern mit den Tomaten und den Zitronenscheiben anrichten.

8.2 Kopfsalat mit Hähnchenbrust

4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut (à ca. 200 g, ersatzweise 800 g Schweine-schnitzel)	250 g Kirschen (z. B. Kaiserkirschen aus dem Glas)
Salz, schwarzer Pfeffer	100 ml trockener Weißwein
1 unbehandelte Zitrone	1 groß. Kopfsalat
2 EL Butter	einige Zweige Thymian
	3 EL Weißweinessig
	1 EL Olivenöl

Filets abrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Zitrone heiß waschen, trockentupfen, Schale abreiben, Saft auspressen. Filets in der Butter von beiden Seiten gut anbraten, Zitronensaft und 1 TL -schale zufügen, bei milder Hitze 10 Min. weiterbraten. Kirschen abtropfen lassen, evtl. entsteinen, im heißen Wein 5 Min. garziehen, dann abkühlen lassen. Salat putzen, waschen, zerpflücken, trockenschleudern. Thymian abrausen, trockenschüt-teln, die Blätter abzupfen. Essig, Salz, Pfeffer, Thymian, übrige Zitronenschale und Öl verrühren. Salatblätter, Kirschen, schräg in Scheiben geschnittenes Filet und Dressing auf Tellern anrichten. Evtl. mit Pfeffer aus der Mühle und mit Thymianzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 360 kcal; E 48 g, F 9 g, KH 16 g

8.3 Spargel mit Gemüsepuffern und Kressesoße

Für den Spargelsalat

750 g weißer Spargel

Salz

1 Schalotte

2 EL Estragonessig

Senf

Pfeffer

Zucker

3 EL Öl

1/2 Kopfsalat

1 Bd. Radieschen

50 g Kasseler Aufschnitt

2 Möhren

2 Zucchini

1 Ei

1-2 EL Mehl

Salz, Pfeffer

2-4 EL Butterschmalz

Für die Kressesoße

2 hart gekochte Eier

250 g Sahnejoghurt

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Beet Kresse

Für die Gemüsepuffer

Spargel abbrausen, schälen, Enden abschneiden. Stangen in Stücke teilen, in leicht gesalzenem Wasser 3-5 Min. garen. Herausheben, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, fein würfeln. Essig mit 2 EL Spargelsud, Schalotte, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Spargel in der Marinade durchziehen lassen. Salat putzen, waschen und zerpfücken. Radieschen abbrausen, putzen, vierteln. Kasseler klein schneiden. Für die Gemüsepuffer Möhren waschen und schälen. Zucchini abbrausen und putzen. Beides in Streifen raspeln. Mit Ei und Mehl mischen. Salzen und pfeffern. Im heißen Fett portionsweise daraus kleine Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Für die Kressesoße Eier pellen, halbieren. Eigelbe herauslösen, mit Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß würfeln, mit der abgeschnittenen Kresse darunter rühren. Salat, Radieschen, Kasseler mit Spargel mischen. Mit den Gemüsepuffern anrichten. Die Kressesoße separat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 5 Min.

Zubereitung ca. 70 Min.

pro Person: 320 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 13 g

8.4 Spinatpastete

1 kg Spinat	1 Prise(n) Anis gemahlener
1 Kopfsalat	150 g Schafkäse
1 Bd. Frühlingszwiebeln	300 g (5 Blätter) Filloteig
4 EL Olivenöl	(ersatzweise tiegefrorener Blätterteig, aufgetaut)
1 Bd. Dill	50 g Butter
1 Bd. Petersilie glatte	125 ml Milch
2 Eier	1 Eigelb
Salz	Fett für die Form
Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Den Spinat waschen, die groben Stiele entfernen. Den Kopfsalat putzen und waschen, die Blätter grob zerschneiden.
2. Den Spinat und die Kopfsalatblätter tropfnaß in einen großen Topf geben und bei starker Hitze zugedeckt in etwa 5 Minuten zusammenfallen lassen. Zwischendurch das Gemüse wenden, dann in ein Sieb abgießen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig werden lassen. Den Spinat und den Kopfsalat ausdrücken, kleinhacken und 5 - 7 Minuten mitgaren, dann die Pfanne von der Kochstelle nehmen.
4. Den Dill und die Petersilie abspülen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer und dem Anis unter das leicht abgekühlte Gemüse mischen. Den Schafkäse zerbröckeln und vorsichtig unterheben.
5. Die Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Das erste Teigblatt mit Wasser besprenkeln. Die Springform ausfetten. Das angefeuchtete Teigblatt hineinlegen, die Ränder überhängen lassen. Die Butter mit der Milch erwärmen. Das Teigblatt mit einem Teil davon gut bepinseln.
6. Das zweite Teigblatt mit Wasser besprenkeln, halbieren und zuerst die eine, dann die andere Hälfte auf das erste Blatt auf dem Boden der Form legen. Beide Hälften jeweils mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln. Mit dem dritten Teigblatt genauso verfahren, dabei die Hälften immer kreuz und quer legen.
7. Die Füllung in die Form geben, überhängende Teigränder darüber klappen, mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln. Die übrigen beiden Teigblätter halbieren, mit Wasser besprenkeln und die Pastete damit abdecken. Jedes Teigblatt jeweils mit der Milch-Butter-Mischung bepinseln, überhängende Ränder abschneiden.
8. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Pastete in etwa 7 x 7 cm große Quadrate schneiden. Die Oberfläche mit der restlichen Milch-Butter-Mischung bepinseln. Das Eigelb verquirlen und die Oberfläche der Pastete damit bestreichen. Die Pastete im Backofen (Mitte) in etwa 35 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

4400 kJ

9 Mehlspeisen, Nudeln

9.1 Cannelloni mit Kopfsalat

250 g frische Lasagne	200 ml Sahne
1 Kopfsalat	1 Zwiebel
400 g Kartoffeln	40 g Butter
150 g römische Ricotta	Salz
50 g geriebener Parmesan	Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Kopfsalat verlesen, waschen und zerpfücken. Abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter zerlassen, Zwiebel, Salat und Kartoffeln zugeben, mit einer Kelle warmem Wasser begießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze 20 Minuten schmoren.

Nach der angegebenen Garzeit Deckel entfernen und weiter garen, bis die eventuell verbliebene Flüssigkeit verdunstet ist. Gemüse pürieren und das Püree in eine Schüssel geben. Ricotta und 10g Parmesan unterheben.

Nudeln in 15 cm breite Streifen schneiden und längs halbieren. Jedes Rechteck mit einem Teil der Gemüsecreme füllen und zu Cannelloni aufrollen.

Backofen auf 180° vorheizen. Sahne und restlichen Parmesan mischen. Eine feuerfeste Form mit zerlassener Butter bepinseln und die Cannelloni nebeneinander legen. Mit der Sahne-Parmesan-Mischung begießen und im Ofen 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Empfohlener Wein Friuli Grave Verduzzo

9.2 Gebratener Spargel im Pfannkuchen

100 g Mehl	1/2 Bd. Radieschen
200 ml Milch	1/2 klein. Salatgurke
2 Eier	1 klein. Kopfsalat
Salz	1 Zwiebel
Zucker	3 Stiele Petersilie
weißer Pfeffer	3 Stiele Dill
1.5 kg weißer Spargel	4 EL Essig
250 g Tomaten	3-4 EL Öl

80-100 g Knochenschinken in dünnen Scheiben
 3-5 EL Mineralwasser
 4 TL + 1 EL + ca. 50 g Butter
 (z. B. westfälischer)

Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz glatt verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.
 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1/2 TL Zucker je nach Dicke 15-20 Minuten garen. Abtropfen lassen.
 Tomaten, Radieschen, Gurke und Salat putzen und waschen. Tomaten in Spalten, Radieschen in Stifte schneiden. Gurke in Scheiben hobeln. Salat kleiner zupfen. Zwiebel schälen und hacken. Kräuter waschen und hacken. Mit Essig, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Salatzutaten mit der Marinade mischen.
 Schinken fein würfeln. Mineralwasser in den Teig rühren. Jeweils 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Je 1/4 des Teiges und 1/4 der Schinkenwürfel hineingeben. Nacheinander 4 goldbraune Pfannkuchen backen. Warm stellen.
 1 EL Butter erhitzen. Spargel darin unter Wenden anbraten. Würzen. Ca. 50 g Butter bräunen. Pfannkuchen mit Spargel und Butter anrichten. Salat dazureichen.
 Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 540 kcal / 2260 kJ; E 18 g, F 37 g, KH 30 g

9.3 Kasseler-Möhren-Wrap

1 groß. Möhre	1 Bd. Schnittlauch
8-12 Blätter Kopfsalat	Salz, Pfeffer
2 mittelgroße Tomaten	1 Pkg. (4 Stück; 280 g) Weizen-Wraps
100 g Joghurt-Frischkäse (5 % Fett)	8 Scheib. (à 15 g) Kasseler-Aufschnitt
100 g fettarmer Joghurt	evtl. Pergamentpapier und Küchengarn
2-3 EL Meerrettich (Glas)	

Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Salatblätter putzen, waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen, würfeln.
 Frischkäse, Joghurt und Meerrettich verrühren. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Wraps nacheinander in einer heißen beschichteten Pfanne pro Seite ca. 1 Minute erhitzen. Mit der Creme bestreichen. Mit je 2 Scheiben Kasseler belegen. Möhre und Tomaten darauf verteilen und mit Salatblättern bedecken.
 Wraps von 2 gegenüberliegenden Seiten etwas einschlagen. Von einer offenen Seite her fest aufrollen und halbieren. Evtl. jeweils mit Pergament umwickeln und mit Garn festbinden.
 Als leichte Mahlzeit müssen Sie zwei Wraps pro Person rechnen. Sonst reicht einer.

Mengenangabe: 8 STÜCK

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Stück ca.: 190 kcal; E 9 g, F 7 g, KH 21 g

9.4 Pfannkuchen mit Salat

Für die Pfannkuchen

4 Eier
400 ml Milch
Salz
250 g Mehl
80 g flüssige Butter
4 EL Öl

Für den Salat

1 Kopfsalat

1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Joghurt
2 EL Sauerrahm
1 EL Weißweinessig
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Eier verquirlen, Milch und 1/2 TL Salz unterrühren. Mehl darauf sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Butter unterrühren. Den Teig abgedeckt quellen lassen. Den Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Paprikaschote abbrausen, längs halbieren, putzen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit Joghurt, Rahm verrühren. Essig, Honig unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und 4 Pfannkuchen darin backen. Salat mit Dressing vermengen und auf die Pfannkuchen geben. Pfannkuchen zur Hälfte umklappen und auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Person: 590 kcal; E 19 g, F 33 g, KH 52 g

9.5 Schinken-Spätzle mit Salat

3 Zwiebeln
150 g Katenschinken
50 g mittelalter Goudakäse
1 EL Butter oder Margarine
650 g Eier-Spätzle (a. d. Frischetheke)
2 Stiele krause Petersilie
4 Tomaten
1 Dos. Gemüsemais (425ml)
1 Kopfsalat
4 EL Kräuteressig

Salz
Pfeffer
Zucker
4 EL Sonnenblumenöl
Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden.
Schinken in mundgerechte Stücke schneiden.
Petersilie waschen, hacken und darüber streuen. Für den Salat Tomaten waschen, i

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min

9.6 Speckpfannkuchen mit Salat

4 Eier	1/2 TL Senf
400 ml Milch	2 EL Essig
80 g weiche Butter	Pfeffer
250 g Mehl	8 EL Öl
Salz	1/2 Bd. gemischte Kräuter, gehackt
1 Kopfsalat	100 g Schinkenspeck in Scheiben

Eier in einer Schüssel verquirlen und Milch unterrühren. Die Butter dazugeben. Das Mehl darauf sieben und alles zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz abschmecken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschütteln und zerpflücken. Für die Vinaigrette Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss 4 EL Öl sowie Kräuter dazugeben und alles gut verrühren. Die Vinaigrette über den Salat träufeln, vermengen und ziehen lassen. Schinkenspeck in Streifen teilen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und etwas Schinken in die Pfanne geben. Etwas Pfannkuchenteig darauf verteilen und 1 Speckpfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Herausnehmen und warm stellen. Mit restlichem Öl, Schinkenspeck und übrigem Pfannkuchenteig genauso verfahren. Die Speckpfannkuchen mit dem Kopfsalat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 690 kcal; E 23 g, F 44 g, KH 50 g

9.7 Tagliatelle mit Salat und Erbsen

400 g Eier-Tagliatelle	1 + 1/2 EL Mehl
1 EL Olivenöl	2 EL Milch
Salz	40 g Butter
<i>Für die Soße:</i>	1 Prise Cayennepfeffer
300 g gefrorene Erbsen	Salz, Pfeffer
1 klein. Zwiebel	<i>Zum Servieren:</i>
1 klein. Kopfsalat	geriebener Parmesan
1 EL Cognac	

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Erbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis das

Wasser verdampft ist.

Wenn das Wasser kocht, Nudeln al dente garen. Inzwischen 30 g Butter in einer Kasserolle zerlassen und die gegarten Erbsen vier Minuten darin anbraten. Kopfsalat putzen und äußere Blätter entfernen. Den Rest in Streifen schneiden.

Öl in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Salat anbraten, dann zu den Erbsen geben.

In einer Kasserolle die restliche Butter zerlassen; Mehl hineingeben und ein bis zwei Minuten unter Rühren anschwitzen. Die Milch langsam zugießen, bis die Soße anfängt, dickflüssig zu werden. Nicht aufkochen. Vom Herd nehmen.

Erbsen, Kopfsalat, Zwiebeln, Cognac und Cayennepfeffer zu der Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren. Warmstellen. Wenn die Nudeln gar sind, abgießen und zurück in die Kasserolle geben. Soße darüber verteilen und unter Rühren erhitzen. Sofort auf einer warmen Platte servieren. Parmesan dazu reichen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Piave Tocai

9.8 Zweierlei Mini-Bagels

150 ml Milch

200 g Mehl

1/2 Pkg. Trockenhefe

1 TL Salz

1 Prise Zucker

2 EL Öl

3 Eier, Fett für die Form

150 g Doppelrahm-Frischkäse

150 g Salatcreme

1 gestr. TL Curry

Pfeffer

1 Töpfchen Basilikum

einige Kirschtomaten

Kopfsalat

Milch erwärmen. Mehl, Hefe, Salz und Zucker mischen. Milch, Öl und 1 Ei zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes glatt verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Ein Mini-Donuts-Backblech (mit 12 Mulden; s. u.) fetten. Hälfte Teig mit Hilfe von 2 TL in den Mulden verteilen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen (Rest Teig zugedeckt weiter gehen lassen). Im heißen Ofen (E-Herd: 175 0C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Übrigen Teig ebenso abbacken.

Curry-Creme: 2 Eier hart kochen. Je Hälfte Frischkäse und Salatcreme verrühren. Mit Curry würzen. Evtl. in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Eier abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Basilikum-Creme: Basilikum waschen und die Hälfte fein schneiden. Rest Frischkäse, Salatcreme, Salz, Pfeffer und gehacktes Basilikum verrühren. Die Creme evtl. in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Salat putzen, waschen und kleiner zupfen. Die Bagels durchschneiden. Untere Hälften mit Salat belegen. Auf 12 Hälften Basilikum-Creme, Tomaten und Rest Basilikum verteilen.

Übrige Hälften mit Curry-Creme und Ei belegen. Deckel darauf legen. Bagels evtl. in Papierförmchen setzen. Getränk: trockener Sekt.

Mengenangabe: Stück:

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

pro Stück ca.: 90 kcal / 370 kJ; E 2 g, F 6 g, KH 7 g

10 Pasteten, Terrinen

10.1 Joghurt-Blüten-Terrine

1/2 Bund Schnittlauch	100 g Schlagsahne
1/2 Bd. Kerbel	12 Kapuzinerkresseblüten
20 Hornveilchenblüten	18 Begonienblüten
1 Pkg. (250 g) QimiQ (leichte Sahne-Basis)	1 Kopfsalat
150 g Vollmilch-Joghurt	75 g Rucola
1 Bio-Zitrone, abger. Schale und 1 EL Saft	1 Zwiebel
von	4 EL Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	4 EL Öl
Zucker	

Kräuter waschen, trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Kerbel hacken. Hornveilchenblüten evtl. waschen und trocken schütteln. 2/3 fein schneiden. QimiQ glatt rühren. Joghurt, Zitronenschale, -saft, Kräuter und gehackte Blüten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig abschmecken. Sahne steif schlagen, unterheben. Mousse in eine längliche Form (ca. 600 ml Inhalt) füllen. Zugedeckt mind. 4 Stunden kalt stellen. Evtl. Sporn der Kapuzinerkresseblüten aufschneiden. Zusammen mit den Begonien evtl. waschen und trocken schütteln. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen.

Salat und Zwiebel mit Vinaigrette mischen, Blüten unterheben. Form kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen. Mousse in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Kühlzeit mind. 4 Std.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 220 kcal; E 4 g, F 19 g, KH 6 g

11 Reisgerichte

11.1 Cremiges Risotto verde

<i>Risotto</i>	50 g Butter
4 EL Carnaroli Risotto Reis	50 g geschlagene Sahne
2 Schalotten (geschält und fein gewürfelt)	1 Kopfsalat
1/2 Knoblauch	<i>Parmesanchips</i>
200 ml trockener Weißwein	40 g geriebener Parmesan
500 ml Geflügelbrühe	1 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesankäse, Salz	8 Stücke Backpapier, ca. 8 x 8 cm

Risotto: Zwiebeln und Reis mit 20 g Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren die Geflügelbrühe nach und nach einrühren. Nach ca. 15 - 20 Minuten ist der Reis weich. Die restliche Butter und einen gehäuften Esslöffel geriebenen Parmesankäse einrühren, evtl. mit etwas Salz nachwürzen. Für den Risotto von einem frischen Kopfsalat die schönen großen grünen Blätter nehmen (Herzen können für Salat verwendet werden) Blätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken, so bleibt er schön grün. Den kalten Salat pürieren, in einem Haarsieb abtropfen lassen, dann ist er gebrauchsfertig. Zwei Esslöffel pürierten Salat in den heißen Risotto geben, das schmeckt fantastisch! Parmesanchips Aus Backpapier acht kreisförmige Stücke von ca. 5 cm Durchmesser ausschneiden. Alle Backpapiere mit Öl bestreichen. Auf vier Stücke je 10 g Parmesan dünn verteilen. Die anderen Stücke auf die Parmesankreise legen. Einzeln in eine heiße Teflonpfanne geben, mit einer Kasserolle beschweren und etwa 2 Minuten backen. Herausnehmen und das Backpapier vorsichtig abziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.2 Cremiges Risotto Verde

<i>Risotto</i>	50 g Butter
4 EL Carnaroli Risotto Reis	50 g geschlagene Sahne
2 Schalotten (geschält und fein gewürfelt)	1 Kopfsalat
1/2 Knoblauch	<i>Parmesanchips</i>
200 ml trockener Weißwein	40 g geriebener Parmesan
500 ml Geflügelbrühe	1 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesankäse, Salz	8 Stücke Backpapier, ca. 8 x 8 cm

Risotto: Zwiebeln und Reis mit 20 g Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren die Geflügelbrühe nach und nach einrühren. Nach ca. 15 - 20 Minuten ist der Reis weich. Die restliche Butter und einen gehäuften EL geriebenen Parmesankäse einrühren, evtl. mit etwas Salz nachwürzen. Für den Risotto von einem frischen Kopfsalat die schönen großen grünen Blätter nehmen (Herzen können für Salat verwendet werden) Blätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken, so bleibt er schön grün. Den kalten Salat pürieren, in einem Haarsieb abtropfen lassen, dann ist er gebrauchsfertig. Zwei EL pürierten Salat in den heißen Risotto geben, das schmeckt fantastisch! Parmesanchips Aus Backpapier acht kreisförmige Stücke von ca. 5 cm Durchmesser ausschneiden. Alle Backpapiere mit Öl bestreichen. Auf vier Stücke je 10 g Parmesan dünn verteilen. Die anderen Stücke auf die Parmesankreise legen. Einzeln in eine heiße Teflonpfanne geben, mit einer Kasserolle beschweren und etwa 2 Minuten backen. Herausnehmen und das Backpapier vorsichtig abziehen.

12 Salate

12.1 Blattsalat mit frischem Schaffkäse

Zutaten

Div. Blattsalate wie
Lollo Rosso
Kopfsalat
Frisée
Sauerampfer usw.
2 Cocktailtomaten
1/2 Knoblauchzehe
einige Zwiebelringe

Vinaigrette

1 -2 El. Weinessig
Salz
Pfeffer
1 TL Senf
3 EL Öl
2 Scheib. Schaffrischkäse
in gehackter Petersilie gerollt.

Den gewaschenen, geputzten Salat sehr gut abtropfen lassen, zusammen mit Tomaten und Zwiebelringen in eine Schüssel geben, die mit einer halbierten Knoblauchzehe ausgerieben wurde. Alle Zutaten für die Vinaigrette gut verrühren, abschmecken, über den Salat geben und locker durchmischen. Schaffrischkäsescheiben auf 2 Teller legen, mit etwas Vinaigrette beträufeln, den Salat darübergeben. Dazu schmeckt frisches Knoblauchbrot. 34 g Eiweiß, 71 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 3685 kJ, 879 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

12.2 Blattsalate mit Honig

1 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
3 EL Apfelessig
2 EL Himbeeressig
30 g Frühlingszwiebelringe
3 EL Distelöl

1 EL Kürbiskernöl
1 Bd. Radieschen
50 g Champignons
1 Kopf Lollo rosso
1 Kopfsalat
200 g Kirschtomaten
1/2 Bd. Schnittlauch

Senf, Salz, Pfeffer und Honig mit Essigen und Frühlingszwiebeln verrühren. Öle unterschlagen. Radieschen waschen, putzen, in Scheiben teilen. Champignons putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Salate putzen, waschen, abtropfen lassen, zerpfücken. Die Tomaten abbrausen und vierteln Den Schnittlauch abbrausen, trockentupfen.

Salate, Radieschen, Champignons und Tomaten auf einer Platte anrichten. Das Dressing darüber träufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 120 kcal; E 2 g, F 10 g, KH 4 g

12.3 Brotsalat mit Schnittlauchquark

200 g Magerquark	2 EL Rotweinessig
4 EL fettarme Milch	2 EL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
250 g gemischte Pilze	1 klein. Kopfsalat
1 Schalotte (geschält und fein gewürfelt)	8 Scheib. Roggensauerteigbrot
1 TL Butter	8 Scheib. Holsteiner Kernschinken
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne	1 Bd. Schnittlauch (fein geschnitten)
Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle	1/2 Knoblauchzehe (fein gehackt)

Den Quark mit Milch glatt rühren und mit Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer flachen Pfanne die Butter aufschäumen, die Pilze darin anbraten, die Schalotten dazugeben. Kurz braten lassen, erst dann salzen und pfeffern. Mit Essig und Brühe ablöschen und einkochen lassen. In eine Schüssel geben, das Öl untermischen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die Brotscheiben im Toaster rösten, leicht abkühlen lassen und in Stücke brechen. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen unter die Pilze mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

12.4 Bunte Salatplatte

1/2 Kopfsalat	2 EL gehackte Petersilie
1/2 Friseesalat	3 EL Aceto Balsamico
1 klein. Radicchio	4 EL Öl
100 g Feldsalat	Salz
1 Bd. Radieschen	Pfeffer
4 rote Frühlingszwiebeln	Zucker

Salate putzen und in Stücke zupfen, Radieschen in Stifte schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln mit einer Schere fransig schneiden. Alle Salatzutaten auf einer großen Platte oder auf Tellern anrichten. Petersilie mit Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Marinade über die Salatzutaten verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 110 kcal / 461 kJ

12.5 Bunter Frühlingssalat

25 g Pinienkerne	2 Zitronen, Saft von
1 Bd. Möhren	Salz
2 Kohlrabi	Pfeffer
1 Bd. Lauchzwiebeln,	Zucker
1 Kopfsalat	4 EL Öl
100 g Champignons	4 EL gehackte Petersilie
2 EL Korinthen	

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einen Teller geben, auskühlen lassen.

Möhren, Kohlrabi schälen, waschen und in feine Stifte teilen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Pilze abreiben und halbieren.

Alle Zutaten mit den Korinthen in einer Schüssel mischen.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren. Das Öl unterschlagen und nochmals abschmecken. Den Salat mit der Marinade beträufeln und mit Petersilie und gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Pers.: 230 kcal; E 4 g, F 18 g, KH 10 g

12.6 Bunter Kopfsalat

1 EL Petersilie, gehackt	Salz
150 g Schafskäse	3 EL Rotweinessig
6 EL Rapsöl	1 Zwiebel
1 TL Senf	1 Paprikaschote, grün
1 Knoblauchzehe	2 Tomaten
schwarzer Pfeffer	1 Kopfsalat

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten achteln, Paprikaschote in Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer, zerdrückter Knoblauchzehe, Senf und Öl eine Marinade rühren und mit dem Salat mischen. Schafskäse würfeln und mit der Petersilie unter den Salat heben.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

12.7 Bunter Kugelissalat

FLEISCHKÜGELI

200 g gehacktes Schweinefleisch

200 g Kalbsbrät

1 TL Senf

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

einige Thymianzweiglein, Blättchen abgezupft

Öl oder Bratbutter zum Braten

GEMÜSE

1/2 Gurke

2-3 Gschwellti, geschält

1 Päckli Mozzarelline (Mozzarellakugeli, 120 g), abgetropft

1/2 Dos. Mais (ca. 170 g), abgetropft

200 g rote und gelbe Cherrytomaten

SAUCE

5 EL Rotweinessig

1 EL Wasser

5 EL Oliven- oder anderes Öl

1 rote Zwiebel, fein gehackt

2 EL Kapern, abgetropft

1 Ei, hart gekocht, gehackt

1 Bd. italienische Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1/2 Kopfsalat

wenig Thymian, für die Garnitur

Fleischkügel: Alle Zutaten bis und mit Thymian gut mischen, Kügel von ca. 2 cm Ø formen. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen, Fleischkügel portionenweise bei mittlerer Hitze während 4-5 Minuten braten, beiseite stellen.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Zubereiten: Aus der Gurke und den Gschwellti mit dem Apfelaushöhler Kügel ausstechen. Fleischkügel und restliche Zutaten mit der Sauce mischen, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren.

Servieren: Salatblätter auf 4 Teller verteilen, Kügelisalat darauf geben, mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.8 Bunter Salat am Spieß

400 g kleine Kartoffeln

1 klein. Salatgurke

8 Kirschtomaten

1 Kopfsalat

125 g Gouda

1/2 Bd. Schnittlauch

24 Mini-Würstchen (Glas)

etwas + 2-3 EL Mayonnaise (Tube)

150 g Vollmilch-Joghurt

1-2 EL Tomaten-Ketchup

Salz

Pfeffer

8 Holzspieße

Wasch die Kartoffeln und koch sie in Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten. Putz und wasch die Gurke, die Tomaten und den Salat. Lass den Salat abtropfen und zupf ihn in mundgerechte Stücke. Schneide die Gurke in dicke Scheiben und den Käse in dicke Würfel.

Gieß die Kartoffeln in ein Sieb, schreck sie mit kaltem Wasser ab. Lass sie ca. 10 Minuten abkühlen. Wasch den Schnittlauch, schneid ihn in kurze Stücke. Schäl die Kartoffeln, halbiere sie. Steck sie im Wechsel mit Würstchen, Käse und Gurke auf die Holzspieße.

Steck zuletzt je 1 Tomate als Kopf darauf.

Spritz mit der Mayonnaise O aus der Tube Augen und Mund auf die Tomaten. Verteil die Salatblätter auf einer Platte und leg die Raupen darauf. Tipp: Du hast nur Mayo im Glas? Füll einfach 1 EL in einen Gefrierbeutel, schneide unten eine kleine Ecke ab und verziere die Raupe damit.

Verrühr für die Salatsoße 2-3 EL Mayonnaise mit Joghurt und Ketchup. Schmeck sie mit Salz und Pfeffer ab. Gib etwas davon auf jede Raupe und steck die Schnittlauchhalme hinein oder streu sie darauf. Reich die übrige Salatsoße dazu.

Mengenangabe: 8 SPIESSE

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Stück ca.: 220 kcal; E 10 g, F 14 g, KH 11 g

12.9 Bunter Salat mit Bratwurst

Salz, Pfeffer	1 Kopfsalat
1 Prise Zucker	1 klein. Radicchio
1/2 TL mittelscharfer Senf	3 Schalotten
3 EL Weißweinessig	4 Bratwürste
3 EL Olivenöl	

Salz mit Pfeffer, Zucker, Senf, Essig sowie 1 EL Wasser in einer Salatschüssel gut verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Salate putzen, abbrausen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Die Bratwürste mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe ca. 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Die Schalotten ins Bratfett geben und andünsten.

Die Salate zum Dressing in die Salatschüssel geben und alles gut vermengen. Die Bratwürste in Scheiben schneiden und mit den Schalottenringen sowie dem Salat auf Tellern anrichten. Den Salat sofort servieren. Dazu schmeckt knusprig-frisches Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min.

Braten ca. 5 Min.

pro Person ca.: 420 kcal; E 15 g, F 40 g, KH 2 g

12.10 Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce

400 g Putenschnitzel	weißer Pfeffer
2 EL Öl	1 klein. Kopfsalat
Salz	1 klein. Lollo bianco

1 groß. Bd. Radieschen	3 EL Mayonnaise
500 g Kohlrabi	200 g Vollmilch-Joghurt
1/2 Bd. Kerbel	1-2 TL Zitronensaft

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, 6-8 Min. auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8 -9 darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auskühlen lassen. Salate putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, mit dem Schnitzelwerk fein schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und grob raspeln. Kohlrabi, Radieschen und Putenstreifen mischen. Salat unterheben und auf einer großen Platte anrichten. Kerbel waschen, trockentupfen, einige Blättchen zum Bestreuen abzupfen, restlichen Kerbel hacken. Kerbel, Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über den Salat gießen und mit Kerbel garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.11 Bunter Salat mit Mozzarella

1 Kopfsalat	Salz
2 Pkt. Mozzarellakugeln (à 125 g)	Pfeffer
150 g Kirschtomaten	Zucker
2 EL Weißweinessig	5 EL Olivenöl
5 EL Gemüsebrühe	1 Topf Basilikum
2 TL Pesto (Basilikumpaste a. d. Glas)	

Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Mozzarella abgießen, Mozzarellakugeln halbieren. Kirschtomaten waschen, vierteln oder halbieren.

Essig, warme Brühe, Pesto, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit dem Handrührgerät verrühren, das Öl darunterschlagen.

Alle Salatzutaten anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu paßt Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Pro Portion: 364 kcal / 1456 kJ

12.12 Bunter Salat mit Putenbrust

150 g Friséesalat	100 g Gurke
100 g Lollo rosso	200 g Kirschtomaten
1 Kopfsalat	100 g geräucherte Putenbrust

6 EL Himbeeressig	Zucker
Salz, weißer Pfeffer	6 EL Walnussöl

Den Friséesalat, Lollo rosso und Kopfsalat putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Gurke putzen, abbrausen, evtl. schälen und in Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den grünen Stielansatz herausschneiden. Die geräucherte Putenbrust in dünne Streifen teilen. Für das Dressing Himbeeressig, O Salz, weißen Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Nussöl tröpfchenweise kräftig unterschlagen. Frisée, Lollo rosso und Kopfsalat dekorativ auf Tellern anrichten. Die Gurkenscheiben und Kirschtomaten gleichmäßig darauf verteilen, mit Putenbruststreifen bestreuen. Kurz vor dem Verzehr das Dressing über den Salat träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

pro Person: 185 kcal; E 8 g, F 16 g, KH 3 g

12.13 **Bunter Salat mit Walnuss-Dressing**

1/2 Kopfsalat	1 klein. rote Zwiebel
1/2 Lollo rosso	Salz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten	Zucker
1/2 Salatgurke	2 EL Weißweinessig
1/2 grüne und	3 EL Walnussöl
1/2 gelbe Paprika	50 g grob gehackte Walnüsse
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	

Kopfsalat und Lollo rosso putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kirschtomaten abbrausen, halbieren. Gurke waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten sowie Frühlingszwiebeln abbrausen und putzen. Die Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe teilen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit Essig und 2 EL Wasser verrühren. Das Öl unterschlagen. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing beträufeln und alles vermengen. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 200 kcal; E 4 g, F 17 g, KH 7 g

12.14 **Bunter Sommersalat**

1 klein. Kopfsalat	250 g fettarmer Jogurt
4 gelbe Paprikaschoten	0.1 l Brottrunk
500 g Tomaten	Schnittlauch
1 Bd. Radieschen	Petersilie
2 Stängel Bleichsellerie	Dill
2 Fenchelknollen	Salz
4 hartgekochte Eier	Pfeffer
2 groß. Scheiben Weißbrot	

Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Bleichsellerie und Fenchel in Stücke, Radieschen in Scheiben und Tomaten in Achteln schneiden und in vier Salatschüsseln anrichten. Das Brot toasten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren. Aus Jogurt und Brottrunk ein Dressing zubereiten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

PRO PERSON: 273 kcal / 1142 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

12.15 Bunter Sommersalat mit Ei

Für den Salat

1 Brokkoli
Salz
1 Kopfsalat
3 hartgekochte Eier
4 Tomaten
1 Zucchini

Für die Salatsoße

1 Bd. Petersilie
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Zucker
5 EL Olivenöl
50 g Parmesan

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 6 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Eier pellen und achteln. Tomaten abbrausen und in Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben teilen. Alle vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen. Für die Salatsoße Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Öl unterschlagen. Den Salat mit der Soße vermengen. Den Parmesan hobeln und darüberstreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 295 kcal; E 14 g, F 24 g, KH 6 g, BE 0

12.16 California-Salat mit Erdnussdressing

200 g Joghurt	Pfeffer
1 Prise Chilipulver	2 Sch. Vollkorntoast
2 EL Erdnussmus	1 TL Butter
1/2 EL Sojasoße	1/2 Kopfsalat
1 EL Zitronensaft	6 Cocktailtomaten
1/2 TL abger. Zitronenschale	1/4 Salatgurke
1 Knoblauchzehe	2 Champignons
2 TL geh	1 gelbe Paprikaschote
Petersilie	1 Frühlingszwiebel
Salz	2 EL Sprossen

Für das Dressing Joghurt, Chili, Erdnussmus, Sojasoße, Zitronensaft und -schale mit dem Schneebesen glatt rühren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit der Petersilie unter die Soße ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Toastbrot in kleine Würfel teilen. In Butter unter Rühren knusprig braun rösten. Beiseite stellen.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern, in Stücke zupfen. Tomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, Pilze abreiben, beides in feine Scheiben teilen. Paprika sowie Frühlingszwiebel putzen, abbrausen, in Streifen bzw. Ringe schneiden.

Paprika, Pilze, Salat anrichten, mit Dressing beträufeln. Mit Zwiebel, Sprossen, Croûtons garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 230 kcal; E 10 g, F 8 g, KH 27 g

12.17 Cervelatwurst-Salat

1 TL Senf	6 EL Öl
1 Prise Estragon	1 klein. Kopfsalat
1/2 TL getrocknetes Bohnenkraut	1 Dos. gekochte weiße Bohnenkerne (650 g)
1/2 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer	300 g Zucchini
3 EL Weinessig	400 g Cervelatwurst in dicken Scheiben
1 1/2 TL Salz	

Zubereitung: Die Cervelatwurst würfeln, die Zucchini putzen und ebenfalls würfeln. Aus dem Öl, dem Essig und den weiteren Zutaten eine Salatsoße rühren. Cervelatwurst, Zucchiniwürfel und Bohnenkerne untermischen und den Salat 1 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren eine tiefe Schale mit Salatblättern auslegen und den Wurstsalat darauf anrichten. Mit Stangenweißbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

12.18 Eier-Nudelsalat

20 ml Essig	2 EL Petersilie
Salz und Pfeffer	2 EL Schnittlauchröllchen
1 Kopfsalat	200 g Erbsen
60 g rote Zwiebelringe	4 Eier hart gekocht
4 Dillzweige	2 Paprika rot und Gelb
100 g Sauerrahm	300 g Salami
150 g Joghurt	300 g Hörnchennudeln

Hörnchennudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt abrausen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kernhaus entfernen, in Streifen zerteilen. Erbsen kurz in leichtem Salzwasser kochen, abschrecken, kalt stellen. Eier in Viertel zerteilen. Kopfsalatblätter ablösen, gut waschen. Nudeln, Paprikaschoten, Salami, Erbsen, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen. Aus Joghurt, Sauerrahm, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und den Salat damit anmachen und ca. 45 Minuten in den Kühlschrank zum Durchziehen stellen. Kopfsalatblätter auf Tellern verteilen, den Nudelsalat darauf anrichten und mit Ei-Vierteln, roten Zwiebelringen und Dillzweig garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

12.19 Erdbeersalat mit Entenbrust

2 Entenbrüste je 300 g	<i>Marinade:</i>
Salz	1 EL mittelscharfer Senf
weißer Pfeffer	2 EL Portwein
25 g Biskin Spezial	3 EL Weißweinessig
250 g Erdbeeren	6 EL Öl Salz
1 klein. Kopfsalat	weißer Pfeffer
50 g Rauke	1 Prise Zucker
1 klein. Kopf Friseesalat	2 TL zerstoßene rosa Pfefferkörner
1 Chicoree	

Vorbereitete Entenbrüste mit Salz und Pfeffer bestreuen. Biskin in einer Pfanne erhitzen, Entenbrüste von jeder Seite etwa 6 Minuten darin braten. Dabei mit der Hautseite nach unten beginnen. Entenbrust herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Salate putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Marinade Senf mit Portwein, Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die lauwarmen Entenbrüste in Scheiben schneiden. Erdbeerscheiben und Salate vorsichtig mit Marinade mischen und mit Entenbrustscheiben auf Tellern anrichten. Mit rosa Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Eine Portion enthält:** 695 kcal / 2907 kJ**12.20 Fenchelsalat**

1 Kopfsalat	Salz, Pfeffer
1 Mango	1 rote Paprikaschote
1 Fenchel	2 EL Essig
250 g Putenbrust	50 g schwarze Oliven
6 EL Öl	

Den Kopfsalat putzen, waschen trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Streifen teilen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Streifen teilen und in 2 EL heißem Öl ca. 4 Min. braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschote abbrausen, vierteln, Kerne sowie weiße Trennhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel mit Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren. Den Kopfsalat mit Mangospalten, Fenchel-, Fleischstreifen sowie Oliven in einer Salatschüssel vermischen. Das Paprika-Dressing darüberträufeln und alles gut vermengen.

Mengenangabe: 6 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.**pro Person:** 630 kcal; E 12 g, F 63 g, KH 4 g**12.21 Fit-Salat**

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

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

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

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitung** ca. 10 Min.

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

12.22 Fitnesssalat - Vitaminschocker

1 Kopfsalat (Lollo Rosso/Bionda, Eichblatt, Frisée o. ä.)	1 Orange
1/2 Fenchelknolle	50 g Pinien- oder Kürbiskerne
1 Bd. Radieschen	<i>Soße</i>
1/2 rote Paprikaschote	6 EL Sonnenblumenöl
1/2 grüne Paprikaschote	3 EL Kräuteressig
1 Avocado	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Frühlingslauch	etwas Zucker (nach Geschmack)
	1 TL geriebener Meerrettich

Den Blattsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Fenchel abfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und fein hobeln. Die Schale der Orange abschneiden und das Fruchtfleisch filetieren. Aus den Paprikaschoten die weißen Innenstege und die Kerne entfernen - die Paprikaschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern herausnehmen, schälen und Fruchtfleisch grob würfeln. Alle Salatzutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Für die Salatsoße alle Zutaten in einer kleinen Schüssel glatt rühren, Lauch klein schneiden, unterziehen und über den Salat gießen.

Tipp: Als Rohkost eignen sich Gurken, Tomaten oder frische Champignons o.a. ebenso gut. Für das Dressing anstelle des Sonnenblumenöls Kürbis-, Distel- oder Traubenkernöl verwenden. Diese haben einen hohen Nährwertgehalt und sind reich an ungesättigten Fettsäuren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.23 Frischer Salat mit Honig-Marinade

2-3 EL Zitronensaft	oder etwas Schnittlauch
1-2 TL flüssiger Honig	2 Möhren (ca. 150 g)
Salz, schwarzer Pfeffer	1 mittelgroßer Apfel
3 EL Öl	1/2-1 Kopfsalat
einige Stiele Thymian	

Zitronensaft, 2 EL Wasser, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Thymian waschen und, bis auf etwas, Blättchen von den Stielen streifen. Thymian hacken (Schnittlauch fein schneiden) und zufügen.

Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Apfel- und Möhrenscheiben sofort in die

Honig-Marinade geben und mischen. Zugedeckt kurz ziehen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat mit den übrigen Zutaten mischen und anrichten. Mit übrigem Thymian garnieren.

Als Monatsmenü im August: Vorspeise: Frischer Salat mit Honig-Marinade Hauptspeise: Fleischröllchen mit Pilzrahm Nachspeise: Schoko-Rum-Creme mit Vanillesoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion: 0 kcal; E 1 g, F 8 g, KH 9 g

12.24 Frühlingsalat mit Plätzli

1 EL Senf	Öl zum Braten
3 EL Apfelessig	4 Schweinsplätzli (je ca. 120 g)
4 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
3 EL Joghurt nature	wenig Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Kopfsalat
1 Bd. Petersilie	250 g Erdbeeren
Salz, Pfeffer	

Senf, Essig, Öl, Joghurt, Knoblauch und Petersilie in einem kleinen Messbecher pürieren, würzen. Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 3 Min. braten, würzen. Salat in Stücke zupfen, Erdbeeren vierteln, auf Tellern verteilen. Sauce darüberträufeln, Plätzli daneben anrichten. Tipp: Statt Erdbeeren Rüebl, in Scheibchen, verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

pro Portion: 343 kcal; E 30 g, F 22 g, KH 6 g

12.25 Frühlingsalat mit Radieschen und Ei

2 Eier	1 Zitrone, Saft von
1 klein. Zwiebel	Salz
1 Bd. Schnittlauch	Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie	Zucker
1 Beet Kresse	1 Kopfsalat
1 Becher (150 g) stichfeste saure Sahne	1/2 Bd. Radieschen
1/2 TL mittelscharfer Senf	

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

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch

in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken. Kresse vom Beet schneiden. Saure Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Zwiebel und 2/3 Kräuter unterrühren.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Eier hacken. Salat, Radieschen, Eier und Sahne-Dressing locker mischen. Mit restlichen Kräutern bestreuen.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 120 kcal; E 7 g, F 8 g

12.26 Gartensalat

2 EL Zitronensaft

1 Vollmilchjoghurt

1 TL süßer Senf

1 TL scharfer Senf

Salz

Pfeffer

Zucker

Knoblauchpulver

4 EL Öl

gehackte Salatkräuter

(Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

1 klein. Salatgurke

250 g Tomaten

1 klein. Kopfsalat

Alle Zutaten für die Salatsoße miteinander verrühren, die Soße abschmecken und 15 Min. stehen lassen. Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Geputzten Kopfsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Salatzutaten mit der Salatsoße vermengen. 13 g Eiweiß, 46 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 2618 kJ, 625 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

12.27 Gartensalat mit feiner Geflügelleber

1 Kopfsalat

1 klein. Radicchio

1 Bd. Rucola

150 g Kirschtomaten

4 hart gekochte Eier

1 Bd. Schnittlauch

2 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1/2 TL Honig

3 EL Öl

400 g Geflügelleber

2 EL Mehl

Salate abrausen und trocken schleudern. Kopfsalat und Radicchio in mundgerechte Stücke zerpfücken. Vom Rucola die harten Stiele entfernen. Die Kirschtomaten abrausen und

vierteln. Gekochte Eier pellen und in Spalten schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Essig mit Salz, Pfeffer, Honig und 2 EL Öl verrühren. Geflügelleber putzen, abbrausen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Leber darin rundum ca. 6 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Garen ca. 6 Min.

pro Person ca.: 335 kcal; E 28 g, F 19 g, KH 12 g

12.28 Gefüllte Champignons mit Salat

8 Riesen- oder große Champignons (à 50-60 g)	2 EL Weißwein-Essig
1 mittelgroße Zwiebel	1 TL mittelscharfer Senf
4 mittelgroße Tomaten	etwas Zucker
1/2 Bd. Petersilie	100 g Rucola (Rauke)
4 EL Öl	1 klein. Kopfsalat
Salz, Pfeffer	1/2 Salatgurke
1 Brötchen (ca. 50 g)	3 EL (ca. 50 g) Doppelrahm-Frischkäse

Pilze putzen und waschen. Stiele herausdrehen und hacken. Zwiebel schälen und würfeln. 2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. 1 EL Öl erhitzen. Pilzköpfe darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Zwiebel und Pilzstiele im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten, würzen. Tomatenwürfel und Petersilie unterheben. Abkühlen lassen. Brötchen grob würfeln. In 1 EL heißem Öl rösten. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 2 EL Öl darunter schlagen. Salate, Gurke und 2 Tomaten putzen und waschen. Salate kleiner zupfen, Gurke in Scheiben schneiden und Tomaten achteln. Alles mischen. Frischkäse unter die Pilz-Tomaten-Mischung rühren und in die Pilzköpfe füllen. Mit dem Salat anrichten. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 230 kcal / 960 kJ; E 8 g, F 15 g, KH 15 g

12.29 Gefüllter Camembert auf Salat

2 reife Camemberts (a 125 g)	Salz, Pfeffer
8 getrocknete Tomaten	1 Kopfsalat
10 Oliven	4 EL Sherry-Essig
1 Zwiebel	6 EL Walnussöl
4 Knoblauchzehen	4 EL gehackte Walnüsse
2 EL Kapern	1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
6 EL gehackte Petersilie	2 Lauchzwiebeln in Ringen

Käse waagerecht halbieren. Tomaten und Oliven fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, wie die Kapern fein hacken. Mit Tomaten, Oliven sowie 3 EL Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die unteren Käsehälften mit der Masse bestreichen. Mit den oberen Hälften bedecken, anschließend in Stücke teilen.

Salat abbrausen, putzen und trockenschleudern. In einer Schüssel anrichten. Essig, Öl, Nüsse mit 3 EL Petersilie vermengen. Mit Zitronenschale, Salz sowie Pfeffer würzen, unter den Salat heben. Gefüllte Camemberts darauf anrichten, mit den Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person etwa: 360 kcal

12.30 Gemischter Salat

1 klein. Kopfsalat	Salz
50 g Kresse	Streuwürze
1 Bd. Radiesli, geviertelt	Pfeffer, frisch gemahlen
1-2 Tomaten, gescheibelt	wenig Senf
<i>Soße:</i>	1 Bündel frische Kräuter,
3 EL Essig oder Zitronensaft	z.B. Dill, Basilikum, Estragon, Kerbel,
5 EL Sonnenblumenöl	Schnittlauch.

Kopfsalat, Kresse, Radiesli und Tomaten auf Salatteller anrichten. Alle Zutaten für die Soße mischen, kurz vor dem Essen über den Salat träufeln.

Der Salat kann sehr gut vorbereitet werden. Am Vortag gerüstete und gewaschene Gemüse im Plastiksack im Kühlschrank aufbewahren.

12.31 Gemischter Salat mit Croutons

1 klein. Rucola	3 EL Olivenöl
50 g Feldsalat	1 EL Essig
50 g Brunnenkresse	Salz, Pfeffer
1 klein. Friséesalat	1 Prise Zucker
1 klein. Kopfsalat	1/2 TL körniger Senf
1/2 Bd. Petersilie	1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Kerbel	2 Scheib. Toastbrot

Die verschiedenen Blattsalate putzen, abbrausen und gut trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke teilen und in einer Schüssel mischen. Petersilie sowie Kerbel abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in die Schüssel zu den Salatblättern geben.

Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf ein Dressing anrühren.

Knoblauchzehe pellen und halbieren. Die Brotscheiben knusprig tosten. Mit dem Knoblauch einreiben, dann das Brot in kleine Würfel schneiden.

Das Dressing über die Blattsalate träufeln und alles gründlich mischen. Die Croutons darüber streuen und leicht unterheben. Auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 90 kcal; E 3 g, F 4 g, KH 6 g

12.32 Gemischter Salat mit Kartoffelvinaigrette

Salz	2 Zwiebeln
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	125 g Mozzarella-Kugeln
100 ml Gemüsebrühe	125 g Katenschinken
4 EL Aceto balsamico bianco	400 g Tomaten
1/2 Bd. Basilikum	1 Kopfsalat
1 Grillkartoffel (250 g) aus dem Kühlregal	Pfeffer

Salat waschen und zerzupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Schinken aufrollen und in Scheiben schneiden. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Eine Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Alle Salatzutaten mischen. Für die Vinaigrette Kartoffel pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Zweite Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen mit Essig, Brühe und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette zu den Salatzutaten servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.33 Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat

2 EL Zucker	300 g Erdbeeren
geschroteter Pfeffer	400 g weißer Spargel
1 Bd. Dill	1 Bd. junge Möhren
Saft von 1/2 Orange	Salz
1 EL Zitronensaft	250 g Zuckerschoten
150 g saure Sahne	275 g geräucherte Putenbrust (dünn geschnitten)
1 Kopfsalat	

Die Zuckerschoten waschen, putzen und 2 Minuten im Salzwasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in Rauten schneiden lassen. Die Möhren waschen und schälen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Möhren und den Spargel schräg in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und die Blattkelche abzupfen. Die Erdbeeren in Viertel schneiden. Kopfsalatblätter waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Portionsweise auf Tellern anrichten. Gemüse und Erdbeeren mischen, auf dem Salat verteilen. Die saure Sahne mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft verrühren. Den Dill (ein paar Zweige zurückbehalten) fein schneiden und unter die Sauce ziehen. Mit Salz würzen und über den Salat gießen. Mit Pfeffer bestreuen und den Dillzweigen garnieren. Zusammen mit den Putenbrustscheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

225 kcal / 940 kJ

12.34 Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat

275 g geräucherte Putenbrust (dünn geschnitten)	1 Kopfsalat
250 g Zuckerschoten	150 g saure Sahne
Salz	1-2 EL Zucker
1 Bd. junge Möhren	1 EL Zitronensaft
400 g weißer Spargel	1/2 Orange (Saft)
300 g Erdbeeren	1 Bd. Dill
	geschroteter Pfeffer

Die Zuckerschoten waschen, putzen und 2 Minuten im Salzwasser blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und in Rauten schneiden lassen. Die Möhren waschen und schälen. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Möhren und den Spargel schräg in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und die Blattkelche abzupfen. Die Erdbeeren in Viertel schneiden. Kopfsalatblätter waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Portionsweise auf Tellern anrichten. Gemüse und Erdbeeren mischen, auf dem Salat verteilen. Die saure Sahne mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft verrühren. Den Dill (ein paar Zweige zurückbehalten) fein schneiden und unter die Sauce ziehen. Mit Salz würzen und über den Salat gießen. Mit Pfeffer bestreuen und den Dillzweigen garnieren. Zusammen mit den Putenbrustscheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60
je Portion: 300 kcal / 0 kJ

12.35 Griechischer Salat

2 rote Zwiebeln	1 EL Oregano
4 Tomaten	Salz
1 Salatgurke	Pfeffer
200 g Schafskäse (Feta)	4 EL Olivenöl
8 Blätter Kopfsalat	100 g schwarze Oliven
6 EL Weißweinessig	

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe teilen. Tomaten sowie Salatgurke waschen und putzen. Tomaten in Spalten und Gurke in Scheiben schneiden. Schafskäse in große Würfel schneiden. Die Kopfsalatblätter putzen, waschen und trockenschütteln.

Essig, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterrühren. Gurke, Zwiebeln, Tomaten, Schafskäse und Oliven mischen. Mit den Salatblättern in einer Schüssel anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Dazu passt Fladenbrot

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
pro Person: 330 kcal; E 11 g, F 29 g, KH 6 g

12.36 Grün 80-Salat

1 Kopfsalat	1/2 TL Salz
1/2 Lattich	1 TL Senf
1/2 Gurke	einige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle
1 Fenchel	3 EL Essig
<i>Sauce</i>	5 EL Sonnenblumenöl
1/2 Bd. Petersilie	<i>Crouton-Garnitur</i>
1/2 Bd. Schnittlauch	2 Scheib. Weiß- oder Toastbrot
1 Zweig Estragon	30 g Margarine
1 Zweig Kerbel	1 Knoblauchzehe, halbiert

Alle Gemüse gut waschen, den Lattich und Fenchel in Streifen, die Gurke in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Kopfsalat in die Salatschüssel geben.

Die Kräuter sehr fein hacken und mit den übrigen Zutaten zu einer sämigen Sauce verrühren, kurz vor dem Servieren über den Salat gießen und vermischen.

Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Margarine in der Bratpfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Brotwürfel begeben und knusprig braten. Knoblauch entfernen und die Croutons über den Salat streuen.

12.37 Hähnchensalat mit Avocado und Apfel

600 g Hähnchenbrustfilet	1 Avocado
Currypulver	2 Äpfel
Pfeffer	1/2 Bd. Petersilie
1 TL Butterschmalz	5 EL Rapsöl
1 Kopfsalat	1 EL Akazienhonig
2 gekochte Rote Bete	2 EL weißer Balsamico-Essig

Hähnchenbrustfilet abrausen, trockentupfen und mit Curry sowie Pfeffer würzen. Im Butterschmalz von beiden Seiten 5-8 Min. braten.

Den Kopfsalat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Rote Bete halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten hobeln. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Salatschüssel geben und vermengen.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. Öl, 2 TL Curry, Honig und Essig verrühren. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und zum Salat geben. Die Vinaigrette über den Salat träufeln, untermengen und den Salat mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 25 Min.

Braten: ca. 8 Min.

pro Portion ca.: 485 kcal; E 39 g, F 28 g, KH 19 g

12.38 Heißer Ziegenkäse auf Salat

3 Stiele Thymian	1 Kopfsalat
3 Stiele Rosmarin	200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
8 EL Olivenöl	Salz
8 Baguettescheiben	Pfeffer
8 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 40 g)	50 g Oliven, schwarze (entsteint)
1 Bd. Rauke	

Kräuter und Knoblauch fein hacken, in 4 Ei Olivenöl auf 2 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 kurz andünsten. Brotscheiben darin goldgelb braten. Auf ein Blech legen, die Käsetaler

daraufsetzen.

Rauke und Salat putzen und waschen, Tomaten putzen und halbieren. Essig, etwas Salz und Pfeffer mit 4 EL Öl verrühren.

Käsetaler im Backofen 8 - 10 Min. grillen. Salatzutaten, Oliven und Soße mischen, mit den Käsetalern anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 508 kcal / 2032 kJ

12.39 Herzhafter Salat-Teller

1 klein. Kopfsalat	1 EL Öl
1 groß. Zwiebel (z. B. rote)	2-3 EL Essig
2 Scheib. Toastbrot	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, evtl.	etwas Zucker
2 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)	3-4 Stiele Petersilie

Salat putzen, waschen. Die Blätter kleiner zupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Toast würfeln. Evtl. Knoblauch schälen. Knoblauch und Speck fein schneiden. Speck auslassen, herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Knoblauch und Toast darin rösten, herausnehmen. Bratfett mit Essig und 2-3 EL Wasser ablöschen, aufkochen. Würzen. Salat, Zwiebeln und Croûtons anrichten. Mit der Marinade beträufeln. Petersilie waschen, fein hacken. Mit dem Speck darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 90 kcal / 370 kJ; E 2 g, F 5 g, KH 9 g

12.40 Huzarensla (Husarensalat)

500 g Kartoffeln	3 säuerliche Apfel, z. B. Granny Smith
4 Eier	4 EL Perlzwiebeln aus dem Glas
500 g Fleisch, gekocht (evtl. restliche Stücke von gekochtem oder gebratenem Rind, Kalb oder Schwein)	4-5 EL Distelöl 4 EL Weißweinessig Salz Zucker
200 g Holland-Maasdamer	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 Gewürzgurken	1/2 Bd. Petersilie
250 g Rote Bete (vorgegart und geschält, va- kuumverpackt)	1 Kopfsalat 100 g Delikatessmayonnaise

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, abgießen, kalt abschrecken, pellen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

Fleisch, Käse, 4 Gewürzgurken, Rote Bete und die zuvor geschälten, geviertelten und entkernten Äpfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Eier schälen, ein Ei zur Seite legen, die übrigen ebenfalls würfeln.

Alles mit den Kartoffeln, abgetropften Perlzwiebeln, Öl und Essig vermischen. Den Salat mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Kopfsalat zerpfücken, waschen, trocken-schleudern. Mit den Blättern eine Schüssel oder Portionsteller auslegen. Salat darauf geben und mit Mayonnaise überziehen. Übrige Gurke in Scheiben schneiden. Zurückgelegtes Ei halbieren. Eiweiß würfeln. Salat mit Gurkenscheiben, Eiweißwürfeln und Petersilie garnieren. Eigelb ebenfalls als Garnierung durch ein kleines Haarsieb über den Salat drücken. Huzarensa wird in Holland meist als Teil der Koffietafel serviert.

12.41 Käsesticks mit Sommersalat

Für den Sommersalat

1 klein. Kopfsalat
1 Hand voll Kerbel
1 Bd. glatte Petersilie
1 Bd. Schnittlauch
250 g Kirschtomaten
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Für die Käsesticks

4 dicke Scheiben Gruyère (ca. 300 g)
2 EL Weißwein
2 EL Mehl
1 Ei 8 EL Semmelbrösel
2 EL Öl zum Braten

Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in Stücke zerpfücken. Kräuter abrausen, trockenschütteln, Petersilienblättchen abzupfen, Schnittlauch hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren. Käse in breite Streifen schneiden, mit Weißwein beträufeln. Die Streifen erst im Mehl, dann im verquirlten Ei, danach in Semmelbröseln wenden. Käsesticks im heißen Öl schnell hellbraun braten, dabei 1-mal wenden. Die Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen und mit den Käsesticks auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 530 kcal; E 27 g, F 36 g, KH 21 g

12.42 Kartoffel-Heringssalat

2 Äpfel	500 g Kartoffeln
4 Eier hart gekocht	1 Kopfsalat
3 Frühlingszwiebeln	2 EL Essig
4 Heringsfilets	Salz und Pfeffer
1 EL Rapsöl	1 EL Senf
250 g Schweinenacken	4 EL Schmand
3 Essiggurken	200 g Sauerrahm
200 g Karotten	1 EL Dillspitzen frisch
250 g rote Bete (Glas)	2 EL Schnittlauchröllchen

Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen und schälen, in Scheiben schneiden. Rote Bete in Scheiben oder Streifen zerteilen. Karotten dünn schälen, in Scheiben schneiden, bissfest dünsten. Essiggurke in Scheiben, Äpfel mit Schale in Blättchen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in Ringe schneiden. Heringsfilets in 2 cm breite Streifen zerteilen. Kartoffeln, rote Bete, Karotten, Essiggurken, Äpfel, Frühlingszwiebel, Nackenstreifen und Hering gut miteinander vermengen. Aus Sauerrahm, Schmand, Schnittlauch und Dill ein Dressing rühren, mit Essig, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Schweinenacken in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und kross braten. Das Dressing über die Fleisch- Gemüse-Fischmischung geben, gut vermengen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Teller mit Salatblätter anlegen, Salat darauf verteilen, mit Eivierteln ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

12.43 Kartoffelsalat mit Lachsrahm

125 g Räucherlachs	2 EL Mayonnaise
1 Kopfsalat	2 EL Rahm
250 g Salatkartoffeln	Salz
1 EL Weißweinessig	Cayenne
2 EL Erdnußöl	Zitronensaft
1 EL Bouillon	Meerrettich
Salz	2 EL geschlagener Rahm
Pfeffermühle	

Kaufen Sie den Räucherlachs am Stück, damit er in Würfel von ca. 1X1 cm geschnitten werden kann, mit Klarsichtfolie verschließen und bis zum Gebrauch kaltstellen. Vom Salat die Herzblättchen auslösen, waschen und gut trockenschleudern. Möglichst kleine Kartoffeln unter fließendem Wasser sauberbürsten und in der Schale weichkochen. (Für diesen Salat eignen sich die sogenannten Stella- oder Virgulekartoffeln, wie sie auch genannt werden, am besten, weil sie über ein kräftiges, festes Fleisch verfügen.) Dann die

Haut von den Kartoffeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Weißweinessig, Erdnußöl und Bouillon zu einer Sauce rühren und vorsichtig mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die noch warmen Kartoffeln in dieser Sauce wärmen ca. 10 Minuten durchziehen lassen und anschließend auf großen Tellern verteilen. Aus Mayonnaise und flüssigem Rahm eine Sauce von sämiger Konsistenz rühren, mit Salz, einem Hauch Cayenne, ein paar Tropfen Zitronensaft sowie frisch geriebener Meerrettich würzen. Zum Schluß den geschlagenen Rahm und die Lachswürfel unter die Sauce heben. Die Salatblätter um den Kartoffelsalat legen und alles mit dem Lachrahm überziehen.

12.44 Knackig-frischer Frühlingstraum

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

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

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 208 kcal / 870 kJ

12.45 Knackiger Kopfsalat

1 Prise Zucker, Jodsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. Dill
2 EL Rotweinessig	100 g Rübentiel
4 EL Rapsöl, kaltgepresst	100 g Frühlingszwiebeln
1 Bd. Schnittlauch	1 Bd. Radieschen
	1 Kopfsalat

Rotweinessig, Rapsöl, Zucker, Jodsalz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und Rübentiel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Kopfsalat putzen, waschen und in der Salatschleuder trockenschleudern. Die Kräuter waschen, trockentupfen und mit dem Wiegemesser hacken. Kopfsalat mit Radieschen, Frühlingszwiebeln und Rübentiel unter die Marinade heben. Kräuter über den Salat streuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

12.46 Kopfsalat

1 Kopfsalat	150 g saure Sahne
1 EL Weinessig	4 EL Rapsöl
Salz	gehackte Kräuter
Zucker	(Petersilie, Kresse, Estragon, Borretsch,
1 Eigelb	Dill, Kerbel)

Salatblätter waschen und trockenschleudern. Für die Sauce den Weinessig mit Salz und Zucker verrühren. Eigelb und saure Sahne, gut vermischt, hinzufügen. Locker eine Schicht Salatblätter in eine große Schüssel legen und die Blätter mit Rapsöl beträufeln. Darüber wieder eine Schicht Salatblätter legen und die gehackten Kräuter darüber streuen. Unmittelbar vor dem Servieren den Salat vorsichtig mit der Sauce mischen. Tipp: Diesen Salat kann man mit vielen weiteren Zutaten variieren: z.B. mit Gurken, Radieschen, frischen Tomaten, Fenchel, gekochten Eiern etc.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.47 Kopfsalat mit Erdbeeren

2 Orangen	150 g Vollmilchjoghurt
1 Kopfsalat	Salz
250 g Erdbeeren	Pfeffer

Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Kopfsalat in einzelne Blätter

zerteilen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen, trockentupfen und vierteln. Den Vollmilchjoghurt mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalatblätter mit Orangenspalten und den Erdbeeren anrichten, mit der Joghurtsoße begießen. Unser Tip: Diesen erfrischenden Salat kann man selbstverständlich auch mit anderen Obstsorten zubereiten - je nachdem, was gerade Saison hat. Besonders gut harmonieren mit dem Kopfsalat und den Orangen frische Himbeeren, Aprikosen oder Pfirsiche

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 0 kcal / 361 kJ

12.48 Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Bacon

500 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Zitronensaft
2 EL Öl	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer	gemahlener Kümmel
100 g Bacon	1 Kopfsalat
2 EL Rotweinessig	

Fleisch abrausen, trockentupfen. Im heißen Öl in ca. 15 Min. rundum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen. Bacon im Bratfett knusprig braten, ebenfalls herausnehmen.

Bratfett mit Essig und Zitronensaft verrühren. Schnittlauch abrausen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und hinzufügen. Soße mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Hähnchenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden. Salat mit Fleisch und Bacon in einer Schüssel anrichten und mit der Schnittlauch-Vinaigrette beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 390 kcal; E 30 g, F 29 g, KH 0 g

12.49 Kopfsalat mit Honig-Senf-Dill-Soße und geräuchertem Forellenfilet

50 g Forellenkaviar	3 EL Rapsöl
2 EL Milch	1 EL Essig
2 EL Sahnemeerrettich	1 TL Senf
4 geräucherte Forellenfilets	2 TL Rapshonig
1 Bd. Dill	1 Kopfsalat

Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen. Honig mit Senf und Essig verrühren. Das Rapsöl hinzufügen und mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Soße entsteht. Dill waschen, zupfen, feinhacken und einrühren. Kopfsalat zerpfücken. Forellenfilets in kleine, 3-4 cm große Stücke zerteilen. Meerrettich mit der Milch verrühren. Kopfsalat mit der Honig-Senf-Dillsoße vermischen und auf Tellern anrichten. Forellenfiletstücke auf dem Salatbett verteilen und mit der Meerrettichmilch beträufeln. Forellenkaviar darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

253 kcal / 0 kJ

12.50 Kopfsalat mit Joghurtsauce

1 Kopfsalat	2 EL Sahne
2 rote Zwiebeln	2 EL Rapsöl
3 Tomaten	2 EL Essig
1/2 Bd. Schnittlauch	1 TL Senf
1/2 Bd. Petersilie	Salz, Pfeffer
3 hartgekochte Eier	Zucker
150 g Joghurt	

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel in Ringe schneiden, Tomaten vierteln. Schnittlauch in Ringe schneiden, Petersilie fein hacken und Eier vierteln. Aus Joghurt, Sahne, Rapsöl, Essig, Senf, den Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker eine Sauce rühren und unmittelbar vor dem Servieren mit dem Salat mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.51 Kopfsalat mit Sahnesoße

1 Kopfsalat	2 TL Zucker, ca.
<i>Soße:</i>	etwas feiner Essig oder Zitronensaft
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Den Salat putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Anschließend waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Soße die Sahne mit Zucker und Essig oder Zitronensaft dicklich aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit der Soße vermengen und sofort servieren. Dazu schmecken Pfannkuchen.

Mengenangabe: 4 Personen

12.52 Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette

1 Kopfsalat	30 Balsamessig
20 g Sesamsaat	Salz
100 ml Öl	Pfeffer (a. d. Mühle)
20 ml Sesamöl	

1. Den Kopfsalat putzen, waschen, abtropfen lassen und nur die hellen Blätter zerpflücken.
2. Die Sesamsaat bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett langsam goldbraun rösten und noch etwas abkühlen lassen.
3. Für die Vinaigrette Öl und Essig verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Salatblätter auf einer Platte ausbreiten, mit der Vinaigrette beträufeln, mit Sesamsaat bestreuen und zu den Geflügelleber-Crepes servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion: 299 kcal / 1252 kJ; E 1 g, F 32 g, KH 0 g

12.53 Kopfsalat mit Specksauce

Essig-Essenz (25%)	2 geh. EL Mehl
Zucker	2 Zwiebeln
Pfeffer	100 g Räucherspeck, durchwachsen
Salz	50 g Räucherspeck, fett
3/4 l Fleischbrühe	1 Kopfsalat

Kopfsalat putzen, waschen und zerpflücken. Speck würfeln, anbraten und durch ein Sieb geben. Fett in den Topf zurück geben und Zwiebeln darin goldgelb rösten. Mehl hineinrühren, anschwitzen und die nicht mehr heiße Mehlschwitze mit Fleischbrühe auffüllen. Unter Rühren gut durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig-Essenz süß-sauer abschmecken. Die Speckwürfel zugeben. Die Sauce über den Salat geben oder getrennt servieren. Dazu passen: kalter Braten, Käse, Tomaten, Radieschen etc.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.54 Kopfsalat mit Trauben

1 Kopfsalat	250 g Dickmilch
250 g blaue Weintrauben	1-2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
50 g Haselnusskerne	Salz

Pfeffer aus der Mühle	1 Prise Zucker
Zitronensaft	2 Birnen

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Auf einer Platte anrichten. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Nüsse hacken. Dickmilch und Preiselbeeren verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Birnen, Trauben und Nüsse auf dem Salat verteilen und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten Pro Portion etwa

122 kcal / 510 kJ; E 3 g, F 5 g, KH 16 g

12.55 Krabben-Curry-Cocktail

6-8 Eier	150 g Vollmilch-Joghurt
1 Kopfsalat	Salz
1 Bd. Radieschen	weißer Pfeffer
200 g Krabbenfleisch	1/2 TL Curry
200 g Salatcreme	Zucker

Eier wachweich kochen, abschrecken und schälen.

Salat putzen, waschen und kleiner zupfen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Eier achteln. Krabben abspülen und abtropfen lassen.

Salatcreme und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.

Vorbereitete Zutaten anrichten. Salatsoße darüber geben.

Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 200 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 5 g

12.56 Kürbis-Salat mit Garnelen

1 klein. Glas süßsauer eingelegter Kürbis (Abtropfgewicht 250g)	1/2 Bd. Dill Cayennepfeffer
250 g gegarte Tiefseegarnelen	1 EL Essig (z. B. Apfelessig)
150 g Schmand oder Creme fraîche	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, Pfeffer	1 klein. Kopfsalat
2-3 EL Zitronensaft	

Kürbisstücke in ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen, dabei ca. 3 EL Sud auffangen. Die Garnelen kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Schmand, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Dill abrausen und trockenschütteln. Die Fähnchen von den Stielen zupfen und - bis auf etwas zum Garnieren-fein hacken. Dill unter die Schmandcreme rühren. Mit Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Aufgefangenen Kürbissud, Essig, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl mit einer Gabel darunter schlagen. Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Danach die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Salat und Garnelen kurz vor dem Anrichten mit der Kürbis-Vinaigrette mischen, auf 4 Teller verteilen. Die Kürbisstücke evtl. noch etwas zerkleinern und mit dem Salat anrichten. Schmand-Creme darüberträufeln, den Salat mit dem übrigen Dill und evtl. Zitrone garniert servieren.

Tipp: Richtig köstlich schmeckt dieser Vorspeisen-Teller auch mit geräucherten Fisch-Delikatessen, wie z. B. Lachs oder Forellenfilet.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 230 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 5 g

12.57 Lauwarmer Spargel-Brotsalat

400 g Ruchbrot	4 EL Kräuteressig
1 kg grüne Spargeln	2 EL Zitronensaft
Olivener Öl zum Braten	5 EL Olivenöl
3/4 TL Salz	1/2 TL Salz
wenig Pfeffer	wenig Pfeffer
1 Kopfsalat	1 Bd. Petersilie

Brot in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Spargeln schräg in Stücke schneiden, in einer weiten beschichteten Bratpfanne im heißen Öl ca. 6 Min. rührbraten, würzen.

Salatblätter in Stücke zupfen, in tiefe Teller verteilen. Essig, Zitronensaft und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Petersilie grob schneiden, mit Brot und Spargeln begeben, mischen, auf dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

pro Person: 447 kcal / 1874 kJ; E 14 g, F 20 g, KH 53 g

12.58 Linsen-Salat mit Bacon

1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
1 EL Öl	8 dünne Scheiben Frühstücksspeck/Bacon
75 g braune Linsen	8-10 EL Essig
75 g rote Linsen	2 TL Senf
1-2 TL Gemüsebrühe	Pfeffer
100 g Feldsalat	Zucker
1 klein. Kopfsalat	evtl. Salz

Zwiebel schälen, würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Braune Linsen und ca. 400 ml Wasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. Dann rote Linsen und Brühe zufügen und 8-10 Minuten weitergaren. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salat kleiner zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Linsen abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Speck ohne zusätzliches Fett knusprig braten. Herausnehmen. Knoblauch im heißen Speckfett andünsten. Essig, Senf und 100 ml Brühe einrühren. Mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken. Mit den Linsen mischen. Alles anrichten. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 230 kcal; E 13 g, F 10 g, KH 21 g

12.59 Minzbällchen mit Gurkensalat

300 g Kohlrabi	3 EL Schnittlauchröllchen
1 Salatgurke	4 Knoblauchzehen
1 Kopfsalat	Salz, Pfeffer
1 Bd. Radieschen	1 Brötchen vom Vortag
4 Gewürzgurken	1 Ei
2 Frühlingszwiebeln	3 EL Sesam
150 g Joghurt	500 g Hackfleisch
100 ml Brühe	3 EL geh. Minze
2 TL Zitronensaft	2 EL Öl
1 EL Senf	

Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Gurke abbrausen und längs in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und zerpflücken. Radieschen putzen, abbrausen und in Scheiben teilen. Die Gewürzgurken würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten mischen. Joghurt mit Brühe, Zitronensaft, Senf und Schnittlauch verrühren. Knoblauchzehen abziehen, hacken und zufügen. Dressing salzen und pfeffern. Brötchen in Wasser einweichen. Ausdrücken, zerpflücken, mit Ei, Sesam, Hack vermengen. Den übrigen Knoblauch abziehen, durchpressen, mit der Minze zum Hack geben. Masse salzen, pfeffern. Bällchen daraus formen und im Öl goldbraun braten. Dressing über den Salat träufeln. Salat mit Minzbällchen servieren. Restliches Dressing

dazu reichen.

Mengenangabe: 4 pro Person

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca.: 260 kcal; E 18 g, KH 10 g

12.60 Möhren-Sellerie-Salat

1 unbeh. Zitrone	1/2 klein. Eichblattsalat und
100 g Schmand oder Creme fraîche	1/2 klein. Lollo bianco oder
4 EL Salat-Mayonnaise	1 klein. Kopfsalat
Salz	1 mittelgroße Möhre
weißer Pfeffer	200 g Knollensellerie
1 Prise Zucker	Petersilie zum Garnieren

Zitrone waschen, trockenreiben und etwas von der Schale dünn abraspeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Schmand, Mayonnaise, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter etwas kleiner zupfen. Möhre und Sellerie schälen, waschen. Erst die Möhre und dann den Sellerie in feine Stifte raspeln. Beides sofort unter die Soße mischen. Auf Salatblättern anrichten. Petersilie waschen und den Salat garnieren.

Als Menü im November 1997: VORSPEISE: Möhren-Sellerie-Salat HAUPTGERICHT: Geschnetzeltes mit Broccoli DESSERT: Grießpudding mit Orangensoße

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 2 g, F 10 g, KH 4 g

12.61 Münchner Wurstsalat mit Tomaten

4 Tomaten	6 EL Öl
2 rote Zwiebeln	3 EL Weißweinessig
4 Gewürzgurken	2 TL süßer Senf
300 g Fleischwurst	Salz, Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	1 Kopfsalat

Die Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe teilen. Die Gurken abtropfen lassen, klein schneiden. Die Wurst pellen und in Scheiben teilen. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch zufügen.

Wurst, Zwiebeln, Gurken und Tomaten in eine Schüssel geben, die Vinaigrette unterheben

und etwa 30 Min. ziehen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf 4 Tellern verteilen und den Wurstsalat darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

pro Person: 380 kcal; E 10 g, F 37 g, KH 3 g

12.62 Nizza-Salat

200 g Pellkartoffeln

4 Tomaten

2 hartgekochte Eier

1 grüne Paprikaschote

1 Zwiebel

1 Kopfsalat

1 Dos. Thunfisch in Öl

(Abtropfgewicht etwa 150 g)

10 Oliven

Marinade

1 Knoblauchzehe

3 EL Essig

6 EL Öl

1/2 EL Senf

Pfeffer

Salz

Zucker

1 Bd. glatte Petersilie

Kartoffeln in Scheiben, Tomaten und Eier in Achtel, Paprikaschote in Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden. Salat in mundgerechte Stücke zerpfücken. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken. Zutaten auf Teller verteilen und Oliven darübergeben. Knoblauchzehe durchpressen und mit Essig, Öl, Senf, Pfeffer, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Über die Salatteller gießen. Petersilienblätter abzupfen und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.63 Nizza-Salat mit Oliven und Ei

200 g grüne Bohnen

500 g kleine Kartoffeln

Salz

4 Eier

4 mittelgroße Tomaten

4 Zwiebeln

1 Kopfsalat

2 EL Weißweinessig

Pfeffer

1 Prise Kräuter der Provence

4 EL natives Olivenöl

50 g schwarze Oliven ohne Stein

6 klein. Anchovisfilets

Grüne Bohnen abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, mit der Schale in Salzwasser ca. 15 bis 20 Min. garen. Eier in 10 Min. hart kochen. Bohnen in

Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest garen.

Eier pellen und achteln. Bohnen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben teilen.

Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe teilen. Kopfsalat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. 4. Eine große Schüssel mit den Salatblättern auslegen. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen. Essig mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Öl unterschlagen. Vinaigrette über den Salat träufeln. Die Oliven und Anchovis darauf geben.

Extra-Tipp In den knackig zarten Blättern von Kopfsalat steckt Lacuterol - eine Substanz, die beruhigend auf das Nervensystem wirkt. Eine große Portion Salat am Abend wirkt daher wie ein natürliches Schlafmittel.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garen: ca. 20 Min.

Pro Person: 380 kcal; E 15 g, F 24 g, KH 26 g

12.64 Nizza-Salat mit Thunfisch

250 g fest kochende Kartoffeln

150 g grüne Bohnen

Salz

200 g Tomaten

1 Bd. Radieschen

1/2 Bd. Brunnenkresse

30 g junge Löwenzahnblätter

80 g rote Zwiebeln

200 g Thunfisch im eigenen Saft

8 eingelegte Sardellen

4 hart gekochte Eier

1 Kopfsalat

3 EL Rotweinessig

1 TL Dijon-Senf

Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 EL gehackte Kräuter

50 g schwarze Oliven

Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. garen, abgießen und pellen. Bohnen putzen, waschen, halbieren, in Salzwasser ca. 10 Min. garen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, in Scheiben teilen. Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. Brunnenkresse, Löwenzahn putzen, waschen. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Sardellen abbrausen, trockentupfen. Eier pellen, achteln. Kopfsalat putzen, waschen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl, Kräuter verrühren. Vorbereitete Zutaten mit Oliven und Dressing anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 430 kcal; E 26 g, F 29 g, KH 16 g

12.65 Nizza-Salat mit Thunfisch

2 hartgekochte Eier	1 Dos. Thunfisch (185 g Abtropfgew.)
100 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe
100 g Kirschtomaten	2 EL Essig
1 rote Paprika	Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	6 EL Gemüsebrühe
200 g Salatgurke	4 EL Olivenöl
1 Kopfsalat	6 schwarze Oliven

Eier pellen, würfeln. Gemüse und Salat waschen, putzen. Bohnen in Salzwasser 8 Min. garen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Paprikaschote in Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Gurke mit einem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. Den Kopfsalat zerpfücken. Den Thunfisch abtropfen lassen. Salatschüssel mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Salat und Gemüse hineingeben. Essig, Salz, Pfeffer, Brühe und Öl verrühren, darüberträufeln. Thunfisch und Oliven darübergeben.

Mengenangabe: 2 Personen

pro Person ca.: 480 kcal; E 32 g, F 14 g, KH 14 g

12.66 Nizza-Salat mit Thunfisch

2 Dos. Thunfisch im eigenen Saft	1/2 Kopfsalat
5 gekochte Kartoffeln	2 hartgekochte Eier
1 groß. Zwiebel	Pfeffer aus der Mühle
4 Tomaten	2 EL Essig
200 g grüne Bohnen	3 EL Olivenöl
Salz	1 EL geh. Petersilie
8 Anchovisfilets (Sardellen)	100 g schwarze Oliven o. Stein

Thunfisch aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und zerpfücken. Die Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, Fruchtfleisch achteln.

Die Bohnen waschen, putzen und ca. 15 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und gründlich abtropfen lassen. Die Anchovisfilets aus der Dose nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anchovis in kleine Stücke schneiden. Den Kopfsalat putzen, waschen und gut trockenschleudern.

Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing anrühren, die gehackte Petersilie untermischen. Tomaten, Zwiebel, Bohnen, Kartoffeln, Oliven, Thunfisch sowie die Anchovis in eine Schüssel geben und mit dem Salatdressing vermengen. 4 Teller mit Kopfsalatblättern auslegen und den Nizzasalat darauf anrichten. Die Eier pellen und achteln. Die Salate damit und evtl. mit etwas glatter Petersilie anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person ca.: 490 kcal; E 30 g, F 34 g, KH 15 g

12.67 Nizzaer Salat

2 Dos. Thunfisch im eigenen Saft (à ca. 150 g)	1 Dos. Sardellenfilets (ca. 100 g)
5 Pellkartoffeln	2 hart gekochte Eier
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
4 Tomaten	2 EL Essig
200 g grüne Bohnen	Salz, Pfeffer
1/2 Kopfsalat	1 EL gehackte Petersilie
	200 g schwarze Oliven

Thunfisch abgießen, zerkleinern. Kartoffeln schälen, würfeln. Zwiebel pellen, in Ringe teilen. Tomaten abbrausen, achteln. Bohnen putzen, abbrausen, ca. 15 Min. blanchieren. Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern. Sardellen in Streifen teilen. Eier schälen, vierteln.

Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Petersilie verrühren. Gemüse, Oliven und Fisch mischen, auf Salatblättern anrichten. Dressing darüber träufeln. Mit Eivierteln garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 540 kcal; E 27 g, F 43 g, KH 11 g

12.68 Pikanter Salat mit Lammfilet

200-250 g Lammfilet oder Schweinefilet	2 klein. Äpfel
3 EL Öl	100 g Knollensellerie
Salz, weißer Pfeffer	2 EL Walnusskerne
1 klein. Kopf Radicchio	einige Stiele Thymian
1 klein. Kopfsalat	3 EL Essig (z. B. Balsamico)

Fleisch waschen, trockentupfen. 1 EL Öl erhitzen, das Filet darin rundherum anbraten. Dann bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salate putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Einige Spalten zum Garnieren abschneiden. Rest in Stücke schneiden. Sellerie schälen, waschen und grob raspeln. Nüsse hacken. Thymian waschen, abzupfen.

Fleisch herausnehmen. 2 EL Öl, Essig und Thymian ins Bratfett geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filet in Scheiben schneiden. Mit Salaten, Apfelstücken und Sellerie auf Tellern anrichten. Marinade darüberträufeln und Walnüsse daraufstreuen. Getränk: trockener Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.**pro Portion ca.:** 230 kcal / 960 kJ; E 13 g, F 15 g, KH 9 g**12.69 Pouletsalat an Zitronensauce**

1 unbeh. Zitrone	1 TL Salz
4 EL Mayonnaise	wenig Pfeffer
4 EL Gemüsebouillon	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	1 Bd. Radiesli
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)	1 Kopfsalat

Wenig Zitronenschale abreiben, mit 3 El Saft, Mayonnaise und Bouillon verrühren, würzen. Poulet würzen, im heißen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten, in Streifen schneiden, mit der Sauce mischen. Radiesli in Scheiben schneiden, mit dem Poulet auf dem Kopfsalat anrichten. Dazu passt: Brot.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit** 25 Minuten**pro Person:** 339 kcal / 1421 kJ; E 36 g, F 20 g, KH 3 g**12.70 Puten-Salat**

400 g Möhren	2 TL Zitronensaft, evtl. mehr
200 g Zuckerschoten	Pfeffer
1 Tasse Wasser	Zucker
Salz	1 Bd. Kerbel
2 Kopfsalat	400 g Putenschnitzel
150 g Crème fraîche	3 EL Öl
150 g Vollmilchjoghurt	

Möhren putzen, schräg in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, die größeren quer halbieren. Möhren in kochendem Salzwasser 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen, die Zuckerschoten nach 3 Min. dazugeben und mitkochen. Beides abgießen und abschrecken. Vom Kopfsalat die Herzen herausdrehen (den Rest anderweitig verwenden), Herzen waschen und trockentupfen.

Crème fraîche, Joghurt und 2 TL Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und evtl. Zitronensaft würzen. Kerbel bis auf einige Blätter im Universalzerkleinerer fein hacken und unterrühren.

Schnitzel in Streifen schneiden. In 2 Portionen im heißen Öl 3 - 4 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier

abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten auf Tellern anrichten. Soße darüber verteilen und mit Kerbelblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 351 kcal / 1404 kJ

12.71 Putenstreifen auf Frühlingsalat

2 Zweige Koriander	100 g Radicchio
20 ml Apfelsaft	100 g Kopfsalat
20 ml Obstessig	100 g Feldsalat
20 ml Apfelsaft	100 g Chicorée
40 ml Balsamico	100 g Radieschen
Salz und Pfeffer	1 TL brauner Zucker
80 g rote Zwiebeln	1 EL Rapsöl
2 Tomaten	400 g Putenbrustfilet
1 Frühlingszwiebeln	

Radieschen putzen, waschen und in Blättchen schneiden. Chicorée den Strunk entfernen, Blätter ablösen. Feldsalat verlesen, gut waschen. Kopfsalat putzen, Blätter ablösen, grob zerteilen, gut waschen. Radicchio putzen, waschen, zerpfücken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schräge Blättchen schneiden. Tomaten abziehen, Kernhaus entfernen und in Filets schneiden. Rote Zwiebel in Ringe zerteilen. Putenbrustfilet in fingerbreite Streifen schneiden. Rapsöl erhitzen, Putenbruststreifen braten. Braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, mit Apfelsaft und Balsamico ablöschen und einkochen lassen (sirupartig). Aus Rapsöl, Obstessig und Apfelsaft eine Marinade bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander verfeinern. Radieschen, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio und Zwiebelringe gut und locker vermengen, auf Tellern verteilen und mit Chicoréeblätter und Tomatenfilets dekorativ ausgestalten, die Marinade darüber verteilen. Die Putenbruststreifen im Karamellbalsamico wenden und noch warm auf den Salat setzen. Die Salate mit Melisse oder Minze ausgarnieren und aufgebackenes Ciabatta dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.72 Radieschenrettich-Salat mit Kresse

4 Eier	Salz
1 mittelgroße Zwiebel	Pfeffer
1 Bd. Petersilie	1 Prise Zucker
3 EL Obstessig	4 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)

1 Kopfsalat	1 Rettich (ca. 600 g)
1 Bd. Radieschen	100 g Kresse

Eier ca. 8 Minuten wachweich kochen. Anschließend abschrecken und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl darunter schlagen. Zwiebel und die Hälfte der Petersilie unterrühren.

Salat waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen und vierteln. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Kresse unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Eier schälen und halbieren. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade locker mischen, mit den Eiern anrichten. Petersilie vor dem Servieren darüber streuen. Dazu passt Knacke- oder Vollkornbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.73 Radieschensalat

1/2 Bd. Schnittlauch	1 Rumpsteak (250 g)
2 EL kaltgepresstes Rapsöl	1 Kopfsalat
200 ml Fleischbrühe	2 Bd. Radieschen
6 EL Aceto balsamico bianco	1 Kohlrabi (ca. 400 g)
1 Zwiebel	250 g Kartoffeln
Salz, Steakpfeffer	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	

Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Radieschen putzen und in Spalten schneiden. Kopfsalatblätter waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Steak trockentupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite kräftig anbraten, dann bei mittlerer Hitze je Seite 5-7 Minuten weiterbraten. Mit Salz und Steakpfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Für die Vinaigrette Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln zerdrücken, mit Zwiebel, Essig, Brühe und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und unter die Vinaigrette mischen. Fleisch in Scheiben schneiden. Gemüse mischen und das Fleisch darauf anrichten. Dazu die Kartoffelvinaigrette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

220 kcal / 920 kJ

12.74 Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing

1 Kopfsalat	1 Knoblauchzehe
2 Möhren	100 g Joghurt
1 gelbe Paprikaschote	100 ml Buttermilch
100 g Kirschtomaten	1 TL Honig
300 g Rindersteak	1 TL Senf
2 EL Öl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	2 EL geh. Schnittlauch
1 Schalotte	

Salat putzen, abbrausen, trocken schleudern und zerpflücken. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Kirschtomaten abbrausen und halbieren.

Steaks trocken tupfen, in Streifen schneiden und ca. 5 Min. im Öl braten. Salzen und pfeffern. Für das Dressing Schalotte sowie Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Joghurt, Buttermilch, Honig, Senf, Essig und Schnittlauch glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Salat, Gemüse sowie Steaks vermengen, in Schalen anrichten und mit Dressing beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person ca.: 170 kcal; E 21 g, F 5 g, KH 9 g

12.75 Rote-Bete-Salat mit Beeren

4 mittelgroße Rote Bete (600 g)	(ersatzweise Cayennepfeffer)
1 Schalotte	1 Kopfsalat
3 EL Johannisbeergelee	80 g Rauke
Salz	125 g Himbeeren
1 Blumenkohl (ca. 700 g)	125 g Johannisbeeren
5 EL Olivenöl	200 g cremiger Feta
2 TL Fenchelsaat	<i>Außerdem:</i>
4 EL Apfelessig	Bratschlauch (40 cm Länge)
Piment d'Espelette	

Rote Bete schälen und in je 6 Spalten schneiden. Schalotte fein würfeln. Rote Bete und Schalotte mischen und in einen Bratschlauch geben. Gelee, Salz und 100 ml kochend heißes Wasser verrühren, bis sich das Gelee aufgelöst hat. Mit den Rote-Bete-Schalotten im Bratschlauch mischen, nach Packungsanweisung verschließen und einschneiden. Auf ein kaltes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) 40 Minuten garen.

Blumenkohl putzen und in 2 cm kleine Röschen teilen. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten.

Blumenkohl mit Salz würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Blumenkohl weitere 5 Minuten braten, bis das Wasser verdampft ist.

Essig, 6 EL Wasser und Salz mit dem Schneebesen verrühren. Mit 1 kräftigen Prise Piment d'Espelette würzen, restliches Olivenöl kräftig unterrühren. Blumenkohl untermischen und beiseitestellen. Rote Bete im eigenen Saft in einer Schüssel abkühlen lassen.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Himbeeren verlesen. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Salat, Rauke, Himbeeren und Johannisbeeren auf einer Platte anrichten. Erst den Blumenkohl, dann die Rote Bete darauf verteilen. Feta darüber krümeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

plus Garzeit 40 Minuten

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion: 400 kcal / 1670 kJ; E 14 g, F 25 g, KH 26 g

12.76 Rucola mit Schichtkäse & Nuss-Dressing

1 mittelgroße Zwiebel	evtl. Salz
50 g Katenschinken	300 g Schichtkäse
2-3 EL Haselnuss-Blättchen	150 g Rucola (Rauke)
3 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1/2 Kopfsalat
4 EL Weißwein-Essig	(z. B. Lollo bianco)
weißer Pfeffer	evtl. Basilikum z. Garnieren
etwas Zucker	

Zwiebel schälen. Zwiebel und Schinken fein würfeln. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Schinken darin knusprig braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Essig ablöschen. Mit Pfeffer, Zucker und evtl. Salz würzen. Nüsse unterrühren und etwas abkühlen lassen. Schichtkäse auf ein Geschirrtuch stürzen und gut abtropfen lassen. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Schichtkäse grob würfeln und auf dem Salat anrichten. Lauwarme Schinken-Vinaigrette darüber gießen. Evtl. mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Getränk: kräftiger Weißwein oder kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca.: 250 kcal / 1050 kJ; E 13 g, F 19 g, KH 5 g

12.77 Sahne-Erbsen mit Salatstreifen zu Schinken

2 klein. Zwiebeln	1/2 TL Gemüsebrühe
1/2 Kopfsalat	600 g TK-Erbesen
1 Töpfchen/Bund Kerbel	Salz
1-2 EL Butter	Pfeffer
150 g Schlagsahne	8 Scheib. Katenschinken

Zwiebeln schälen und in sehr feine Spalten schneiden. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Salat in Streifen schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. 150 ml Wasser, Sahne und Brühe zugeben. Aufkochen. Gefrorene Erbsen zugeben, nochmals aufkochen und 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kopfsalat und Kerbel unter die Erbsen heben und sofort mit Schinken anrichten. Dazu schmecken Pellkartoffeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 440 kcal; E 18 g, F 32 g

12.78 Salade nicoise

250 g grüne Bohnen	4 Tomaten
Salz	1 rote Zwiebel
4 Eier	100 g schwarze Oliven
1 klein. Kopfsalat	8 Sardellenfilets
1 Stange Staudensellerie	Rotweinessig
1 gelbe Paprikaschote	Olivenöl
1 Bd. Basilikum	Pfeffer

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. Die Eier nach Belieben in 5 - 6 Minuten wachsweich kochen. Inzwischen Blattsalat putzen, Blätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie putzen, waschen und schräg in schmal Scheibenschnitten. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein zupfen. Tomaten waschen und in dünnen Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Eier in kaltes Wasser legen und einige Minuten abkühle lassen, dann pellen und vierteln. Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Blattsalat mit dem Basilikum mischen und auf Tellern verteilen. Die übrigen Zutaten mit den abgetropften Sardellenfilets darauf verteilen. Mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Selber würzen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

12.79 Salade niçoise

1 Kopfsalat	1 EL Weinessig
500 g Tomaten	Salz
1 Dos. Thunfisch in Öl (150 g)	Pfeffer, frisch gemahlen
24 Oliven schwarze	1 Msp. Kräuter getrocknete provenzalische
3 EL Olivenöl	

1. Den Salat von den äußeren Blättern befreien, putzen und zerlegen. Die Blätter gründlich waschen und mit der Salatschleuder trocknen. Auf vier Teller verteilen.

2. Die Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Salatblättern anrichten. Den Thunfisch abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Fischstücke etwas auseinanderzupfen und auf den Salat legen. Die Oliven dazugeben.

3. Das Öl vom Thunfisch mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren, salzen und pfeffern. Die Sauce über den Salat gießen. Die Kräuter zwischen den Fingern zerreiben und darüber streuen.

Dazu schmeckt Baguette und ein frischer provenzalischer Rosé.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

790 kJ

12.80 Salade Nicoise

<i>Salatsauce</i>	wenig Salzwasser
3 EL Wein- oder Kräuternessig	2 Eier, gekocht
1 TL Senf	4 Tomaten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Kopfsalat
1/2 TL Salz	1 Dos. Thon (ca. 200 g), abgetropft
4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl	klein. schwarze Oliven
250 g grüne Bohnen	Sardellenfilets,
etwas Bohnenkraut	Zwiebelringe, nach Belieben

Für die Salatsauce alle Zutaten gut vermischen. Bohnen mit dem Gewürz in wenig Salzwasser knapp weichkochen, kalt abspülen und mit einem Teil der Salatsauce marinieren. Eier und Tomaten in Schnitze, Kopfsalat in mundgerechte Stücke teilen, den Thon und die abgespülten Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen, Thon in kleinere Stücke teilen. Salatblätter in der Schüssel verteilen, Salatzutaten hübsch darauf anrichten, Oliven darüber verteilen, Salatsauce drübergießen. Mit Pariserbrot servieren.

12.81 Salat mit Maracuja-Dressing

1 Kopfsalat	1 klein. Ananas
2 Maracujas	2 Tomaten
4 EL Weißweinessig	1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer	150 g geräucherte Putenbrust in dünnen Scheiben
1 Prise Zucker	
5 EL Öl	

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Maracujas halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und in eine Schüssel geben. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker dazugeben und alles gut verrühren. Das Öl in dünnem Strahl hinzufügen und unterschlagen. Die Ananas vom Strunk befreien, schälen und vierteln. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben teilen. Tomaten waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in größere Stücke teilen. Alle Zutaten vermengen und mit der Putenbrust auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette oder Bauernbrot.

Tipp: Anstelle des grünen Salates Chicorée verwenden: in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten vermengen. Auf Chicoréeblättern dekorativ anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 350 kcal; E 11 g, F 17 g, KH 36 g

12.82 Salat mit Putenspießen

400 g Putenbrustfilet	2 Schalotten
Salz	50 ml Milch
Pfeffer	50 g Sauerrahm
2 EL Butter	1 Orange, Saft von
1 Kopfsalat	1 Zitrone, Saft von
2 Tomaten	2 EL Essig
1 Bd. Radieschen	

Putenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und klein würfeln. Auf Spieße stecken, salzen, pfeffern und in der Butter rundum ca. 6 Min. braten.

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfücken. Die Tomaten abbrausen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Radieschen putzen, waschen, in Scheiben teilen. Alles auf 4 Tellern verteilen, die Putenspieße darauflegen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Mit Milch, Sauerrahm, Orangen- sowie Zitronensaft, Essig und Salz verrühren, über den Salat träufeln. Eventuell mit Croutons bestreuen und nach Wunsch mit glatter Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Min.

pro Person: 215 kcal; E 26 g, F 9 g, KH 6 g

12.83 Salat mit Ziegenkäse

1 groß. Kopfsalat	Pfeffer
2 Rollen Ziegenkäse (ca. 500 g)	4 EL Essig
8 EL Olivenöl	Salz
3 Zweige Thymian	1 Prise Zucker
4 Zweige Salbei	1 TL Senf

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Käse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit 1 EL Olivenöl gefettetes Blech legen.

Kräuter abbrausen, trockentupfen, hacken und den Käse damit bestreuen. Mit dem Pfeffer kräftig würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. 5 Min. unter dem Grill gratinieren.

Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren. Übriges Olivenöl unterschlagen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und den Ziegenkäse darauf anrichten. Evtl. mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 6 Person

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person ca.: 290 kcal; E 9 g, F 26 g, KH 0 g

12.84 Salat mit Ziegenkäsebällchen und Himbeeren

250 g Ziegenfrischkäse	1 geh. TL scharfer Senf
2 TL flüssiger Honig	5 EL milder Weißweinessig
150 g Roggenvollkornbrot	3 EL Holunderblütensirup
1/2 Kopfsalat	Salz
1/2-1 Bd. Rauke	Pfeffer
150 g Himbeeren	6 EL natives Rapskernöl

Ziegenfrischkäse mit Honig kurz verrühren und kalt stellen. Brot im Mixer grob zerkrümeln und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 10-15 Minuten knusprig rösten. Brösel auf einem Teller abkühlen lassen.

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Himbeeren verlesen. Senf, Essig und Sirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Frischkäse mit den Händen zu walnussgroßen Kugeln formen und in den Bröseln wenden. Salat und Rauke mit der Holunderblüten-Vinaigrette mischen. Mit Himbeeren und Käsebällchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

pro Portion: 363 kcal / 1520 kJ; E 9 g, F 23 g, KH 27 g

12.85 Salat nach Nizza-Art

1 Kopfsalat	12 Anchovis (nach Wunsch)
4 Tomaten	2 EL Essig
150 g Thunfisch (im eigenen Saft)	Salz, Pfeffer
4 hart gekochte Eier	4 EL Olivenöl
50 g Oliven	

Die Blätter von Kopfsalat abbrausen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Tomaten abbrausen und in Spalten schneiden. Thunfisch in Stücke teilen. Eier pellen und vierteln. Salatblätter mit Tomaten, Thunfisch, Eiern, Oliven und nach Wunsch Anchovis in einer Schüssel anrichten. Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen, über den Salat träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person ca.: 370 kcal; E 23 g, F 30 g, KH 3 g

12.86 Salat Nicoise

1 klein. Kopfsalat	6 EL Oliven-Öl (alternativ Sonnenblumen-Öl)
2 Dos. weißer Thunfisch	6 EL Weißweinessig oder weißer Balsamico
8 Sardellenfilets	1 klein. Zwiebel, fein gehackt
1 Dos. Artischocken-Herzen	Salz
200 g schwarze Oliven	Zucker
4 Tomaten	weißer gemahlener Pfeffer
4 hartgekochte Eier	1 geriebene Knoblauchzehe (Geschmacksache)
1 gelbe und	
1 rote Paprikaschote	
<i>Für die Salatsoße:</i>	

Den Kopfsalat waschen und putzen und gut abtropfen lassen. Den Thunfisch sowie die Artischocken aus der Dose in ein Sieb gießen und ebenfalls abtropfen lassen. Die schwarzen Oliven entkernen. Die Artischocken - Herzen in Scheiben schneiden. Den Thunfisch etwas zerpfücken. Die Sardellenfilets mit warmem Wasser abspülen und halbieren. Die Tomaten in etwas dickere Scheiben schneiden. Die gekochten Eier pellen und in Achtel schneiden. Die Paprikaschote entkernen und in dünne Streifen schneiden. Nun den grünen Salat auf vier Teller geben und die anderen vorbereiteten Zutaten darauf anrichten. Salatsoße: Die

Zwiebel schälen und ganz fein hacken. (Damit die Zwiebel nicht so scharf ist, kann man die gehackte Zwiebel auf ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser überbrausen). Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zwiebel, den Knoblauch, Salz, Zucker und den Essig in eine Glasschale geben, mit dem Schneebesen schlagen und dabei langsam das Olivenöl zugeben. Es soll eine cremige Soße geben.

Mengenangabe: 4 Personen

12.87 Salat Nizza

1 Kopfsalat	6 EL Weißweinessig
4 Fleischtomaten	8 EL Öl
2 gekochte Kartoffeln vom Vortag	Salz
3 hartgekochte Eier	Pfeffer
150 g Holland-Edamer	Zucker
1 Dos. Thunfisch naturell	1 Bd. Petersilie

Den Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Tomaten waschen und achteln. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Eier schälen und achteln. Den Edamer in Würfel schneiden. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend in Stücke zerpfücken.

Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade rühren. Die Salatzutaten darin wenden, am besten portionsweise. Auf den Kopfsalatblättern anrichten. Die Petersilie waschen und fein hacken. Über den Salat streuen. Sofort servieren.

Tipp: Der Salat lässt sich nach Geschmack ergänzen: mit grünen oder schwarzen Oliven, kleinen scharfen Peperonischoten, knackig gar gekochten grünen Bohnen oder Scheiben von Gemüsegurken (vorher schälen, halbieren und Kerne herauschaben). Mit Stangenweißbrot servieren.

12.88 Salatköpfchen

<i>SAUCE</i>	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mayonnaise, aus dem Glas oder der Tube	<i>SALAT</i>
2 EL Orangensaft	1 Bd. Radiesli
1 EL Essig	1-2 Rüebli
3 EL Öl	1 klein. Kohlrabi
1/2 TL Salz	1 klein. Kopfsalat
	Radiesli, für die Garnitur

Vorbereiten: Die Förmchen mit Klarsichtfolie auslegen. Das Gemüse waschen. Rüebli und Kohlrabi schälen.

Sauce: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren.

Salatköpfchen: Radiesli in Scheibchen schneiden. Rüeblli an der Bircherraffel reiben. Kohlrabi an der Röstiraffel reiben. Die äußeren Salatblätter auf vier Teller verteilen, die restlichen in feine Streifen schneiden. Die Förmchen mit Klarsichtfolie auslegen. Den Boden der Förmchen mit Radieslischeibchen belegen. Rüeblli, Kohlrabi und Kopfsalat lagenweise einfüllen. Die Sauce darüber verteilen und alles mit einem Löffel gut zusammendrücken. Die Köpfchen auf die Salatblätter in den Tellern stürzen. Die Klarsichtfolie entfernen und mit Radiesli garnieren.

Mengenangabe: 4 Förmchen von je ca. 2 dl

12.89 Salatplatte

2 klein. Knollen rote Rüben (rote Bete)	<i>MARINADE:</i>
5 EL Öl	1 EL Senf
3-4 EL Rotweinessig	3 EL Rotweinessig
2-3 Möhren	Salz
1 klein. Kopfsalat	Pfeffer
1/2 Kästchen Kresse	1 Prise Zucker
	4-5 EL Öl

Die roten Bete roh schälen und in streichholzfeine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, rote Bete darin erwärmen, Essig zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Einmal umrühren. Möhren putzen, ebenfalls sehr fein stifteln. Kopfsalat zerpflücken und waschen. Die Kresse abschneiden. Die Marinade mit allen angegebenen Zutaten anrühren, rote Bete und Möhren damit vermischen. Kopfsalat auf 4 Teller verteilen, Salat darauf anrichten, mit Kresse garnieren.

Schweizer Menü: - Vorspeise: Spinatküchlein - Hauptgericht: Rinderbraten in Rotwein mit Rösti und Salatplatte - Dessert: Caramelcreme mit gedünsteten Birnen

Mengenangabe: 4 Personen

12.90 Salatplatte mit Kartoffeldressing

1 klein. Staude Chicoree	1 ausgepresste Knoblauchzehe
1 klein. Radicchio	Salz
1/2 Kopfsalat	Pfeffer
1/2 Lollo Rosso	Zucker
1 Pkg. (3 Tütchen) Kartoffelcremesuppe	Majoran
3 EL Himbeeressig	2 EL Schnittlauchröllchen
3 EL Nussöl	2 Bd. Radieschen

Salate putzen und in Stücke zupfen. Kartoffelcremesuppe mit 1/4 l heißem Wasser verrühren und abkühlen lassen. Mit Essig, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran verrühren und über den Salat gießen. Mit Schnittlauchröllchen und in Scheiben geschnittenen Radieschen garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 153 kcal / 636 kJ

12.91 Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei

2 Eier	1/2 Bd. Petersilie
2 mittelgroße Möhren	4 EL Essig
1 mittelgroßer Kohlrabi	Salz, Pfeffer
1 Bd. Radieschen	etwas Zucker
1/2 Salatgurke	4 EL Öl
1 klein. Kopfsalat	200-250 g Schmand oder Creme fraîche
75-100 g Gouda-Käse	1/2 Zitrone, Saft von
150 g Kasseler-Aufschnitt	3 EL Aprikosen-Konfitüre
1 mittelgroße Zwiebel	1-2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
1/2 Bd. Dill	
1/2 Bd. Schnittlauch	

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

Möhren, Kohlrabi und Radieschen putzen und waschen. Möhren grob raspeln. Kohlrabi in Stifte, Radieschen in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Käse und Kasseler würfeln.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und, bis auf einige, hacken. Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zwiebel verrühren. Öl darunter schlagen. Kräuter unterrühren.

Schmand mit Zitronensaft und Aprikosen-Konfitüre verrühren. Mit wenig Salz abschmecken. Pfefferkörner unterheben.

Salat evtl. etwas kleiner zupfen. Mit den vorbereiteten Salatzutaten anrichten. Etwas Aprikosen-Schmand darauf verteilen. Eier in Spalten schneiden. Salat mit Eiern und übrigen Kräutern garnieren. Die Soßen dazureichen. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 22 g, F 32 g, KH 12 g

12.92 Salatspalten mit Linsen-Vinaigrette

75 g geräucherter durchwachsener Speck	1 groß. Kopfsalat
2 Knoblauchzehen	4-6 Champignons (z. B. rosa)
1 Zwiebel	4 EL Weißwein-Essig
2 EL Öl	Pfeffer
75 g rote Linsen	Salz
1/2 TL Gemüsebrühe	Zucker

Speck fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Knoblauch zugeben und kurz anrösten. Beides herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Zwiebel darin kurz andünsten. Linsen, 200 ml Wasser und Brühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten quellen lassen.

Kopfsalat putzen, in 8 Spalten schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen, evtl. waschen und in feine Scheiben schneiden.

Linsen vom Herd nehmen. Essig und Speck unterrühren. Mit Pfeffer, wenig Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit den Pilzen über die Salatspalten geben.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 220 kcal; E 10 g, F 14 g

12.93 Seeteufel-Salat

300 g dicke Bohnen	1 Knoblauchzehen
Salz	1 Topf Basilikum
300 g Möhren	1 1/2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	Pfeffer
6 EL Olivenöl	400 g Seeteufelfilet (küchenfertig)
50 ml Gemüsebrühe	1 EL Mehl
15 g Mandelblättchen	1/2 Kopfsalat

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren, abschrecken und die Kerne aus der Pelle drücken. Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln, in 1 El heißem Olivenöl kurz andünsten. Brühe zugeben und aufkochen. Möhrenstifte zugeben und 2 Min. garen, die Bohnenkerne nach 1 Minuten zugeben. Gemüse abgießen und die Brühe dabei auffangen.

2. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch pellen, grob hacken. Basilikum abzupfen und, bis auf einige Blätter, grob hacken, mit Knoblauch, 1/2 El Zitronensaft, Gemüsesud und 2 El Olivenöl im Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit der Sauce mischen und 20 Minuten durchziehen lassen.

3. Inzwischen Seeteufel waschen, trocken tupfen und in 6 gleich große Stücke teilen. Mit 1

El Zitronensaft beträufeln, im Mehl wenden, das überschüssige Mehl gut abklopfen. 3 EL Olivenöl erhitzen, Fisch in 2 Portionen von jeder Seite darin 2-3 Min. goldbraun anbraten, salzen und pfeffern und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Gemüse und Fisch auf dem Kopfsalat anrichten. Mit restlichem Basilikum und den Mandelblättchen bestreut servieren.

Als Menü für 2: Ente asiatisch: - Vorspeise: Seeteufel-Salat - Hauptgericht: Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse - Dessert: Kaiserschmarren

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 50 min

Nährwerte: 768 kcal; F 39 g, KH 42 g

12.94 Selleriesalat auf märkische Art

2 Sellerieknollen

Salz

6 EL Öl

5 EL Weißweinessig

1 Prise Zucker

1 Zwiebel

1 TL mittelscharfer Senf

Pfeffer

1/2 Bd. glatte Petersilie

200 g Fleischsülze in Scheiben

1 klein. Kopfsalat

Den Sellerie schälen, waschen, in Scheiben teilen 250 ml leicht gesalzenes Wasser mit 4 EL Öl, 1 EL Essig und dem Zucker aufkochen lassen. Gemüse hineingeben, ca. 20 Min. garen, abgießen.

Zwiebel schälen, würfeln, mit 4 EL Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach 2 EL Öl unterschlagen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Marinade und Petersilie unter den Sellerie heben, zugedeckt 3-4 Std. ziehen lassen.

Sülze klein schneiden. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trocken-schleudern. Mit Sellerie und Sülze anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 4 Std.

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 220 kcal; E 9 g, F 18 g, KH 4 g

12.95 Shrimps-Salat mit Gurke

1 Salatgurke

1 Kopfsalat

1 Bd. Dill

75 ml Sahne

1 EL Öl

1 EL Weinessig

1/2 Zitrone, Saft von	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker
Salz	200 g Shrimps, in der Lake

Die Salatgurke waschen, putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Dill abbrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen und grob hacken. Für das Dressing Sahne mit der Hälfte des Dills, Öl, Weinessig sowie Zitronensaft schaumig schlagen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Shrimps in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Salat mit Gurke in einer Schüssel mischen und auf Tellern oder in Schälchen anrichten. Shrimps auf dem Salat verteilen, das Dressing darübergeben und das Ganze mit dem übrigen Dill bestreuen. Den Shrimps-Salat eventuell mit Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Person: 140 kcal; E 11 g, F 9 g, KH 2 g

12.96 Sommerliche Salatplatte

2 Tomaten	1 EL Rotweinessig, evtl. mehr
1 Schalotte	Salz
1/2 Salatgurke	weißer Pfeffer
1 Bd. Radieschen	1 Msp. Zucker
1 Kopfsalat	3 EL Maiskeimöl
1 Kästchen Kresse	1 Scheib. Toast

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, dann achteln. Schalotte schälen und feinhacken. Gurke und Radieschen putzen und waschen. Gurke in Streifen, Radieschen in feine Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocknen, vierteln und in Streifen schneiden. Kresse abschneiden, waschen und trocknen.

Essig mit 1/4 TL Salz, etwas Pfeffer und Zucker verrühren, mit 2 EL Öl vermischen. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in 1 EL Öl goldbraun rösten. Die verschiedenen Salate portionsweise auf einer Platte anrichten. Tomaten mit Salz bestreuen und die Schalottenwürfel darübergeben. Die Marinade über die Salatsorten gießen. Anschließend mit Brotwürfeln und Kresse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.97 Sommersalat auf knusprigem Blätterteig

200 g TK-Blätterteig	100 g Garnelen ohne Schale
8 Stangen grüner Spargel	1 TL Butter
Salz	1 Lauchzwiebel
Kopfsalat	180 g Surimi-Stäbchen (z.B. von Coraya)
1 Mango	2 TL Essig
3 TL Öl	Pfeffer

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Aufgetauten Blätterteig ausrollen und in 12 gleich große Quadrate schneiden. 8 Quadrate auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die übrigen Quadrate auf vier dieser Quadrate legen und andrücken. Blätterteig im Ofen 10-15 Min. goldgelb backen.

Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in reichlich Salzwasser 10-15 Min. garen. 4 Salatblätter abbrausen und trockenschleudern. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und in einer Grillpfanne in 1 TL Öl anbraten. Garnelen in 1 TL Butter dünsten und hacken. Lauchzwiebel abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit Surimi, Garnelen, Essig sowie 2 TL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dicke Blätterteigkissen mit den vorbereiteten Zutaten belegen, dünne Kissen auflegen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereiten ca. 60 Min.

pro Person ca.: 330 kcal; E 15 g, F 22 g, KH 18 g

12.98 Sommersalat mit Nüssen

1/2 Kopfsalat	Pfeffer
1/4 Eichblattsalat	1 TL Balsamicoessig
1/4 Friséesalat	2 EL Rotweinessig
4 Blätter Radicchio	3 EL trockener Weißwein
30 g Feldsalat	3 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	2 EL grob gehackte Walnusskerne
4 Cocktailtomaten	1 hartgekochtes Ei
1 TL Dijon-Senf	2 EL Schnittlauchröllchen
Salz	

Die Blattsalate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat von den Wurzelansätzen befreien und gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln und Cocktailtomaten abbrausen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten halbieren.

Senf, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Rotweinessig und Weißwein verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, abkühlen lassen. Ei pellen, würfeln. Salatzutaten

mischen, mit der Vinaigrette beträufeln. Ei, Walnüsse, Schnittlauch darüber streuen.

Tipp: Neben Walnüssen sorgen z. B. auch Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne für knackigen Biss. Viel Vitamin B1 sowie der Stressblocker Magnesium stärken die Nerven und sorgen so für mehr Power.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Person: 350 kcal; E 6 g, F 32 g, KH 5 g

12.99 Sommersalat mit roten Linsen

2 Zwiebeln	150 g Zuckerschoten
1/2 Brötchen vom Vortag	1 groß. Kopfsalat
2 EL geh. Petersilie	1 Salatgurke
1 Ei	150 g gelbe Cocktailtomaten
200 g Rinderhackfleisch	4 EL Sauerrahm (10% Fett)
Salz, Pfeffer	200 ml Buttermilch
2 TL Öl	3 EL geh. Dill
100 g rote Linsen	Cayennepfeffer
250 ml Gemüsebrühe	

Für die Fleischbällchen 1 Zwiebel abziehen, fein hacken. Brötchen in warmem Wasser einweichen. Gehackte Zwiebel, Petersilie, Ei, ausgedrücktes, zerkleinertes Brötchen unter das Hack kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne im Öl rundherum goldbraun anbraten. Linsen in der Brühe 1-mal aufkochen, zugedeckt bei geringer Hitze ca. 12 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen, in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern, zerkleinern. Gurke schälen, längs halbieren, in Scheiben teilen. Tomaten waschen, halbieren. Übrige Zwiebel abziehen, halbieren, in Ringe schneiden. Für das Dressing Sauerrahm mit Buttermilch und Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 16 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 320 kcal; E 23 g, F 14 g, KH 26 g

12.100 Sommersalat mit Senf-Dressing

50 g Feldsalat oder zarter Blattspinat	Salz
1/2 Kopfsalat	bunter Pfeffer
1/2 Salatgurke	etwas Zucker
1-2 EL Essig	1-2 EL Öl
1 TL mittelscharfer Senf	1 klein. Zwiebel

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen oder schälen. In dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und unterrühren. Die Marinade mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und anrichten. Evtl. Baguette dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca.: 40 kcal; E 1 g, F 3 g, KH 2 g

12.101 Spargel-Erdbeer-Salat

500 g weißer Spargel	1 Bd. Brunnenkresse
Salz	2 EL Rotweinessig
1/2 TL Zucker	1 EL Apfeldicksaft
10 g Butter	3 EL neutrales Öl
250 g Erdbeeren	2 EL Nussöl
100 g Champignons	schwarzer Pfeffer
1 Kopfsalat	

Den Spargel schälen und in reichlich kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter in 15 - 20 Minuten bissfest kochen. Erdbeeren waschen, entstielen, halbieren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kopfsalat und Brunnenkresse verlesen, zerpflücken, waschen und trockenschleudern. Essig, Salz und Apfeldicksaft verrühren, bis sich das Salz gelöst hat, dann unter Rühren mit einem kleinen Schneebesen die Öle dazugeben. Den gegarten, gut abgetropften Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und zu den übrigen Salatzutaten geben. Mit der Vinaigrette übergießen und leicht vermischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut zu Toastscheiben oder Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.102 Spargel-Salat mit Lachs

1 kg grüner Spargel	4 EL Weißweinessig
Salz	1 Kopfsalat
Zucker	1 TL Honig

rosa Pfeffer	3 EL Walnuss-kerne
6 EL Öl	4 Lachsfilets (à ca. 200 g)
1 Bd. Schnittlauch	1 EL Zitronensaft

Spargel waschen, untere Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In 1 1/2 l Salzwasser mit Zucker, 2 EL Essig ca. 7 Min. kochen. Abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen. Honig, Rest Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl verrühren. Schnittlauch abbrausen, in Röllchen teilen. Nüsse hacken, mit Schnittlauch und Spargel zufügen.

Lachs mit Zitronensaft beträufeln, salzen und im restlichen Öl je Seite ca. 3 Min. braten. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person: 640 kcal; E 45 g, F 47 g, KH 6 g

12.103 Spargelsalat mit geräucherter Forelle

500 g Spargel	1 EL Weinessig
1/4 l Wasser	1/2 TL Salz
Salz	Zucker
Zucker	1 TL Tabasco
200 g gebratenes Hühnerfleisch	1/2 EL gehackte Petersilie
<i>Soße:</i>	1/2 EL Dill
4 EL süße Sahne	1/2 Kopfsalat
	200 g geräucherte Forelle

Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben, 10 Minuten fortkochen und abtropfen lassen.

Hühnerfleisch in Streifen schneiden und mit Spargel mischen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten, über die Salatzutaten geben und durchziehen lassen.

Salatblätter in Streifen schneiden und auf eine Platte legen. Spargelsalat darauf anrichten.

Forelle in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Beilage: Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.104 Thai-Salat mit Hack & Zitronengras

1 Stange Zitronengras	400 g gemischtes Hack
1/2 TL Gemüsebrühe	2 EL Öl
2-3 EL Weißwein-Essig	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Zucker	1/2 frische Ananas (ca. 500 g)
1 Knoblauchzehe	1 klein. Kopfsalat
1 rote Chilischote	1/2 Bd. Petersilie
1 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL geröstete Erdnüsse

Zitronengras putzen. Das weiche Innere beiseitelegen, Rest in Stücke schneiden und mit 1/4 l Wasser und Brühe ca. 5 Minuten köcheln. Mit Essig, 1 Msp. Chilipulver und 1 Prise Zucker würzen. Knoblauch schälen. Mit Rest Zitronengras fein hacken. Chili und Zwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Hack im heißen Öl krümelig braten. Knoblauch, Chili und Zitronengras kurz mitbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln zugeben. Marinade durchsieben, zugießen. Alles mischen und abkühlen lassen. Ananas putzen, schälen und klein schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen und in Stücke zupfen. Petersilie waschen, fein schneiden. Nüsse hacken. Alles mit dem Hack mischen. Getränk: Mineralwasser,

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 430 kcal; E 24 g, F 30 g, KH 13 g

12.105 Thunfischsalat

1 Kopfsalat	2 TL Koriander, gehackt
4 EL Zitronensaft	2 EL Ingwer, fein gehackt
2 Tassen Schweinefleisch, klein geschnitten	500 g Thunfisch in Öl
1 TL gerieben Zitronenschale	2 TL Salz
4 EL Zwiebel, fein gehackt	1 Tasse Erdnüsse, gehackt
4 EL Kokosflocken, geröstet	1 TL Knoblauchpulver
2 TL Chilipulver	

Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl gar braten und mit dem abgetropften Thunfisch vermischen. Gleichzeitig Knoblauchpulver, Salz und Zitronensaft untermischen. Nun auch den gehackten Ingwer, die Zwiebeln und die Zitronenschale untermengen. Den Salat auf einzelnen Salatblättern portionieren und mit gerösteten Kokosflocken, Erdnüssen, Chilipulver und gehacktem Koriander garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.106 Tomaten-Eiersalat

6-8 Eier	150-200 g Schmand oder
3-4 Tomaten	stichfeste saure Sahne
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1/2 Kopfsalat	1/2-1 TL Curry
6 EL leichte Salatcreme	

Eier hart kochen. Abschrecken und auskühlen lassen. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Salat putzen, waschen, fein schneiden. Salatcreme und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Eier schälen, achteln. Tomaten, Zwiebel, Kopfsalat und Curry-Creme mischen. Nochmals abschmecken. Eier vorsichtig unterheben, anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 7 g, F 9 g, KH 3 g

12.107 Tomatensalat mit Salzmandeln

75-100 g Mandelkerne	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 TL + 4-5 EL Öl	1 klein. Kopfsalat
Salz, Pfeffer	4-5 EL Weißwein-Essig
Zucker	2-3 Stiele Dill
4 Tomaten (ca. 400 g)	

Mandeln häuten: einfach kurz überbrühen, abschrecken und aus der Schale 'schnippen'. Mandeln in 1 TL heißem Öl unter Wenden goldbraun rösten und mit Salz bestreuen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Tomaten in Scheiben, Lauchzwiebeln fein schneiden. Salat klein zupfen.

Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 4-5 EL Öl verschlagen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln. Dill waschen, abzupfen. Den Tomatensalat mit Mandeln und Dill garnieren.

Mengenangabe: 6 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

190 kcal / 790 kJ; E 4 g, F 16 g, KH 5 g

12.108 Zucchini-Salat mit Pinienkernen

250 g Broccoli	<i>Sauce:</i>
Salzwasser	1-2 EL Weinessig
1/2 Kopfsalat	3-4 EL Zitronensaft
350 g kleine Zucchini	1/2 TL Salz
2-3 EL Pinienkerne	Pfeffer

3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl

Basilikumblätter

Broccoli in kleine Röschen teilen. Stiele evtl. schälen und in Scheibchen schneiden. Röschen und Stiele 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Salatblätter waschen, gut trocknen, halbieren oder vierteln, 4 Salatteller damit auslegen. Zucchini mit dem Schnitzelwerk in sehr feine Scheibchen schneiden, mit Broccoli auf den Salatblättern verteilen. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten, darüberstreuen. Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren, abschmecken, über den Salat geben. In Streifen geschnittene Basilikumblätter darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13 Saucen, Marinaden

13.1 Salat-Pesto

1/4 Kopfsalat
50 g Parmesan
1/2 Zitrone, Saft von

50 ml Öl
Salz, Pfeffer

Kopfsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Mit gehacktem Parmesan, Zitronensaft sowie Öl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, in ein Schälchen geben und zum Spargel servieren.

14 Sonstiges

14.1 Canapés mit Schinken-Ei-Schnecken

Salz, Pfeffer	3 Stangen Spargel, gekocht
3 Blätter Kopfsalat	2 EL gemischte gehackte Kräuter
6 Scheib. Rindersaftschinken (2mm dick)	Senf
1 klein. Baguette	3 hartgekochte frische Eier
75 g Sauerrahm	

Den Sauerrahm glattrühren. Die Eier mit Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern mit dem Pürierstab fein pürieren, den Sauerrahm unterziehen. Jeweils 2 Scheiben Schinken überlappend nebeneinander legen. Ein Viertel der Paste darauf verteilen, mit weichen Kopfsalatblättern belegen, zwei Viertel der Paste darauf verteilen. Je eine Spargelstange auf das äußere Ende legen und von dort aus sie Schnecke aufrollen. Diese Rolle in etwa 1 cm dicke Scheibe schneiden. Das Baguette in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, zur Schneckengröße zu-recht schneiden bzw. halbieren, dann mit der restlichen Paste bestreichen. Darauf je eine der 1 cm dicken Schinken-Ei-Schnecken legen und mit Schnittlauchröhrchen garnieren.

166 kcal / 0 kJ

14.2 Fladenbrot mit Thunfischfüllung

<i>Zutaten</i>	2 groß. Fladenbrote
1 groß. Kopfsalat	100 g Salat-Mayonnaise
6 Tomaten	Salz
1 groß. Gemüsezwiebel	Pfeffer
2 Dos. Thunfisch naturel (à185 ml)	

Salatblätter lösen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Fladenbrote in je 6 Stücke schneiden und aufschneiden. Die unteren Brothälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Salat, Tomaten, Zwiebeln und Thunfisch belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pro Portion ca. 750 Joule / 180 Kalorien.

Mengenangabe: 12 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

15 Vegetarisches, Vollwert

15.1 Gemüse-Wraps mit Sprossen

1 Möhre	10 EL Tomaten-Ketchup
1 EL Zitronensaft	1 Kopfsalat
1 Salatgurke	4 Soft-Tortillas (Fertigprodukt)
1 rote Paprikaschote	200 g Schafskäse
100 g Mungbohnenkeimlinge (Glas)	

Möhre schälen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Salatgurke waschen, putzen, würfeln. Paprikaschote abrausen, putzen und in Würfel schneiden. Die Mungbohnenkeimlinge abtropfen lassen. Gurke, Paprika, Möhre und Keimlinge mit 6 EL Tomaten-Ketchup vermengen. Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Tortillas mit je 1 EL Tomaten-Ketchup bestreichen, je ca. 5 Salatblätter darauf legen. Den Schafskäsewürfeln. Mit dem Gemüse-Ketchup-Mix gleichmäßig auf die Tortillas verteilen. Tortillas seitlich einschlagen, aufrollen und halbieren. Um die Enden Butterbrotpapierwickeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 460 kcal; E 20 g, F 12 g, KH 68 g

16 Vorspeisen, Suppen

16.1 Avocadospalten mit Garnelen

16-20 gekochte Garnelen (ohne Schale; ca. 250 g)	150 g Dickmilch (3,5 % Fett)
1 Zitrone, Saft von	Salz, weißer Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen	1 klein. Kopfsalat
1 Bd. Schnittlauch	1/2 Bd. Radieschen
3 EL (75 g) Salat-Mayonnaise	2 reife Avocados (ca. 500 g)

Garnelen waschen und trockentupfen. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mayonnaise, Dickmilch und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hälfte Schnittlauch unterrühren.

3. Salat und Radieschen putzen, waschen. Salat in Stücke zupfen. Radieschen in Stifte schneiden. Avocados halbieren, den Stein entfernen. Hälften schälen. Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Sofort mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

Alles mit der Soße anrichten und mit übrigem Schnittlauch bestreuen. Evtl. mit Zitronenscheibe garnieren. Getränk: kühler Weißwein, z. B. Blanchet.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca.: 350 kcal / 1470 kJ; E 16 g, F 26 g, KH 10 g

16.2 Balnamon Skink

1 Suppenhuhn	1/2 Sellerieknolle
1.5 l Wasser	1 Stg. Porree
Salz	1/2 Pkg. TK Erbsen
weißer Pfeffer	2 Eigelb
2 Zwiebeln	6 EL Milch
1 Bd. Suppengrün	1/2 Kopfsalat

Suppengrün putzen, waschen, zerschneiden. Eine Zwiebel hacken. Das Huhn mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Suppengrün und Zwiebel zugeben, reichlich 1 Std. sieden lassen.

Inzwischen restliche Zwiebel, Sellerie und Porree in kleine Würfel bzw. dünne Ringe schneiden.

Das Huhn herausnehmen. Die Brühe durchpassieren. Erneut zum Kochen bringen. Das

klein geschnittene Gemüse mit den Erbsen in der Suppe garziehen lassen.
Ein wenig Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und zufügen. Eier mit Milch verquirlen, die Suppe damit legieren. Mit dünnen Salatstreifen garniert servieren.

16.3 Frischkäse-Taler mit Schinken

100 g Doppelrahm-Frischkäse	3 Blätter Kopfsalat
2-3 EL Milch	12 hauchdünne Scheiben
Salz	gekochter Schinken-Aufschnitt (ca. 50 g)
1 Prise Cayennepfeffer	evtl. Petersilie zum Garnieren
12 Weintrauben (z. B. kernlose)	Holzspießchen
12 klein. runde Scheiben Pumpernickel	

Frischkäse und Milch glatt verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Weintrauben waschen, abtropfen lassen.

Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen. Salat waschen, gut trockentupfen und in kleine Stücke zupfen. Salat und je eine Scheibe Schinken auf dem Frischkäse verteilen.

Je eine Weintraube auf ein Holzspießchen spießen und auf eine Brotscheibe stecken. Jeweils drei Frischkäse-Pumpernickeltaler auf einem kleinen Teller anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca.: 170 kcal / 710 kJ; E 7 g, F 9 g

16.4 Gebackener Mandel-Camembert

1 rote Paprikaschote	2 EL Mehl, ca.
1/2 Kopfsalat	50 g Mandelblättchen
1 Dos. (446 ml) Ananas	1 EL Butter/Margarine
1 Ei	1/2 Flasche (125 ml) Asia-Soße 'süß-sauer'
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie zum Garnieren
2 Packungen (à 125 g) Rahm-Camembert	

Stielansatz aus der Paprikaschote rundherum herausschneiden und die Kerne entfernen. Paprika waschen und in dünne Ringe hobeln oder schneiden. Salat putzen, waschen und trockenschütteln. Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Käsehälften jeweils dritteln. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in den Mandelblättchen wenden. Mandeln gut andrücken.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Camembert darin pro Seite 1-2 Minuten goldbraun braten.

Salat, Paprika und Ananas auf 4 Teller verteilen und den Camembert darauf anrichten.

Etwas Asia-Soße darübergerben und mit Petersilie garnieren.
Dazu schmeckt frisches Baguette. Getränk: Wein oder Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 470 kcal / 1970 kJ; E 19 g, F 28 g, KH 31 g

16.5 Hummerkrabben-Cocktail

Zutaten

4 Hummerkrabben (à 60 g)	1 Kopfsalat
100 g Möhren	1/2 Glas Mayonnaise (50 %)
10 g Butter oder Margarine	1 Eigelb
1/8 l Brühe (Instant)	20 g Tomatenketchup
200 g Erbsen (TK)	1 TL Weinbrand
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Zucker	50 ml Schlagsahne
1 EL Zitronensaft	Dill zum Garnieren

1. Hummerkrabben aus der Schale lösen, oben am Rücken einritzen, den Darm herausziehen. Hummerkrabben abspülen, trockentupfen. 2. Möhren putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Im zerlassenen Fett 5 Minuten andünsten. Brühe und Erbsen zugeben. 3 bis 5 Minuten garen, mit Salz und Zucker würzen. Alles im Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. 3. Sud mit Zitronensaft aufkochen. Hummerkrabben in 2 Portionen 3 bis 5 Minuten darin ziehen, aber nicht kochen lassen. Krabben abtropfen und abkühlen lassen. 4. Salat putzen, waschen und zerpfeifen. 5. Mayonnaise mit Eigelb, Ketchup und Weinbrand verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Sahne steif schlagen, unterheben. 6. Hummerkrabben in Scheiben schneiden, die Schwanzenden beiseite legen. Gemüse und Krabben mischen, auf die Salatblätter geben und mit Sauce übergießen. Mit Krabbenschwänzen und Dill garnieren. Pro Portion ca. 1/ g E, 24 g F, 13 g KH = 324 kcal (1355 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Hummerkrabben-Cocktail Hauptspeise: Lammkeule mit Kapernsauce Nachspeise: Rhabarbergrütze

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 80 Minuten

16.6 Italienische Sandwich-Ecken

2 Eier	200 g Salatcreme
1 Dos. (200 g) Thunfischstücke im eigenen Saft	1-2 TL Kapern (Glas)
	Salz, weißer Pfeffer

50 g TK-Erbsen	100 g gekochter Schinken
2 Scheib. Ananas (Dose)	in hauchdünnen Scheiben
1/2 Kopfsalat	evtl. Kirschtomaten
8 Sandwich-Toastscheiben	

Thunfisch-Creme: Eier hart kochen. Thunfisch abtropfen lassen, mit 100 g Salatcreme und Kapern pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden.

Ananas-Creme: Erbsen in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Ananas fein würfeln. Rest Salatcreme, Ananas und Erbsen verrühren, abschmecken.

Salat putzen, waschen, et-O was kleiner zupfen. Brot entrinden. Auf 2 Scheiben Salat, Schinken und Ananas-Creme verteilen. Auf 2 weitere Scheiben Thunfisch-Creme und Ei verteilen. Übrige Brotscheiben darauf legen. Sandwiches vierteln. Jedes Viertel diagonal halbieren, so dass 8 Dreiecke entstehen. Mit Tomaten garnieren. Getränk: trockener Sekt.

Mengenangabe: 32 Stück:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Stück ca.: 90 kcal / 370 kJ; E 4 g, F 3 g, KH 11 g

16.7 Käse-Cocktail mit Kresse

150 g saure Sahne	1 Bd. Radieschen
1/2 Zitrone, Saft von	1-2 Lauchzwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1/2 Salatgurke, ca.
etwas Zucker	4-5 Scheib. (ca. 150 g) Schnittkäse
1 Beet Kresse	(z. B. mittelalter Gouda u. Appenzeller)
1/2 klein. Kopfsalat	

Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kresse waschen, trockenschütteln und vom Beet schneiden. Hälfte Kresse unter die Sahne rühren. Salat, Radieschen, Lauchzwiebeln und Gurke putzen und waschen. Salat kleiner zupfen, Radieschen in Spalten und Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Gurke evtl. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Käse mischen und in Gläsern oder auf Tellern anrichten. Kressesoße darauf verteilen und mit restlicher Kresse bestreuen.

Getränk: Mineralwasser oder kühle Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 14 g, F 15 g, KH 5 g

16.8 Kartoffelsuppe mit grünen Erbsen

500 g mehligkochende Kartoffeln	1 l Hühnerbrühe (Instant)
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1/2 Kopfsalat	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. glatte Petersilie	10 Blätter frische Minze
70 g Butter	1/2 Becher süße Sahne
250 g Tiefkühlerbsen	3 Scheib. Toastbrot

Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Kopfsalatblätter waschen. Wasser abschütteln und Blätter streifig schneiden. Petersilie abspülen und die Blättchen hacken.

30 g Butter in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel glasig werden lassen. Kopfsalat und Petersilie andünsten. Kartoffeln und gefrorene Erbsen - einige zum Garnieren zurückbehalten - untermischen und die Brühe dazugießen. Mit 1 TL Salz und einer Prise Pfeffer würzen und die Suppe 15 Minuten bei Mittelhitze kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Alles in einen zweiten Topf durch ein Sieb passieren. Minzeblättchen abspülen, fein hacken und die Hälfte davon mit den restlichen Erbsen zugeben. Sahne unterrühren und die Suppe erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Toastbrot in Würfelchen schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin rundum knusprig braten. Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und auf jede Portion ein paar Brotwürfel und die restliche Minze streuen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

16.9 Kopfsalatsuppe

1 mittl. Kopfsalat	Salz, Pfeffer
2-3 Frühlingszwiebeln	Muskatnuss
600 ml leichte Gemüsebrühe	<i>Außerdem:</i>
200 ml Sahne	Butter zum Andünsten
etwas Zitronensaft	

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Butter in einem Topf zerlassen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles etwa 5 Minuten köcheln. Den Salat etwas zerpfücken. Zur Brühe geben und einfallen lassen. Die Sahne angießen und einmal kräftig aufkochen. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Etwas Butter zur Suppe geben und schaumig aufmixen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.10 Salatröllchen

1 Kopfsalat

Füllung:

200 g Frischkäse

1/2 TL frisch geriebener Meerrettich

Salz, Pfeffer

200 g geräucherter Fisch (z. B. Lachs)

1 Beet Kresse

Vom Kopfsalat 8 bis 12 schöne große Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Für die Füllung den Frischkäse glatt rühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer pikant würzen. Pro Röllchen 2 Salatblätter aufeinanderlegen und mit etwas von der Creme bestreichen. Mit einer Scheibe Fisch belegen. Die Seiten der Salatblätter einschlagen und vorsichtig aufrollen. Mit Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

16.11 Schlemmer-Schnitten mit Filet

4 Möhren (ca. 300 g)

1 EL Zitronensaft

2-3 EL Öl

Salz

Zucker

Pfeffer

150 g Champignons

1 Schweinefilet (ca. 300 g)

100 g Schlagsahne

4 Blätter Kopfsalat

4 Scheib. Vollkornbrot

zum Garnieren

evtl. etwas Kresse

und rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Mit Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Zucker gut vermischen. Pilze putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. In 1-2 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen und trocken schütteln. Rohkost nochmals abschmecken. Brot evtl. diagonal halbieren. Alles anrichten. Mit Kresse und rosa Beeren garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.**pro Portion ca.:** 280 kcal; E 23 g, F 12 g, KH 19 g

16.12 Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße

Für den Salat

1 klein. Salatgurke

1 klein. Kopfsalat

200 g Shrimps (in der Lake)

Für das Dressing

1 Bd. Dill

75 ml Sahne

1 EL ÖL

1 EL Weinessig	Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone, Saft von	1 Prise Zucker
1 TL Senf	

Gurke waschen, von den Enden befreien, mit einem Sparschäler schälen, in Scheiben hobeln (junge Gurken nicht schälen). Kopfsalat in Blätter zerteilen, putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Dill abbrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen und grob hacken. Für das Dressing Sahne mit der Hälfte des Dills, Öl, Weinessig, Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben, alles mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Salat mit Gurke in einer Schüssel mischen und auf Tellern oder in Schälchen anrichten. Shrimps in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Auf dem Salat verteilen, das Dressing darübergeben und das Ganze mit dem übrigen Dill bestreuen. Den Shrimps-Salat evtl. mit Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 10 Min.

pro Person ca.: 140 kcal; E 11 g, F 9 g, KH 2 g, BE 0

16.13 Smörgäsar

Kaviar-Smörgäs

1 TL Mayonnaise
1 Scheib. Vollkornbrot
Salatblättern der Saison
1 gekochten Ei in Scheiben
1 EL rotem und
1 EL schwarzem Forellenkaviar
Zitronenspalte

1 Ei
Salze, Pfeffer
1 Scheib. Vollkornbrot
3 Scheib. Roastbeef
1 EL geriebenem Meerrettich

Hering-Smörgäs

1 EL Sauerrahm
1 Scheib. Vollkornbrot
1/2 Apfel in Scheiben
3 eingelegte Bismarckheringen
rote Zwiebelringe
etwas Dill

Shrimps-Smörgäs

1 Scheib. Vollkornbrot
1 EL Frischkäse
einige Gurken- und Bio-Zitronenscheiben
50 g eingelegte Shrimps
Meersalz

Roastbeef-Smörgäs

2 EL Creme fraîche
1 Gewürzgurke

Gorgonzola-Smörgäs

1 Scheib. Vollkornbrot
1 Blatt Kopfsalat
1 Blatt Eichblattsalat
1 Scheib. Gorgonzola
Trauben

Kaviar-Smörgäs: Mayonnaise auf 1 Scheibe Vollkornbrot streichen. Brot mit gewaschenen Salatblättern der Saison, Eischeiben, rotem und schwarzem Forellenkaviar belegen. Mit Zitronenspalte garnieren. Pro Brot ca. 155 kcal, E: 11 g, F: 6 g, KH: 13 g.

Hering-Smörgäs: Sauerrahm auf Vollkornbrot streichen. Mit Apfelscheiben, Bismarckheringen, roten Zwiebelringen und etwas Dill belegen. Pro Brot ca. 155 kcal, E: 11 g, F: 8 g, KH: 9 g.

Roastbeef-Smörgäs: Creme fraîche mit gehackter Gewürzgurke und gekochten, gehackten Ei verrühren, salzen und pfeffern. Vollkornbrot damit bestreichen. Mit Roastbeef belegen und mit geriebenem Meerrettich garnieren. Pro Brot ca. 140 kcal, E: 13 g, F: 6 g, KH: 8 g

Shrimps-Smörgäs: Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Mit einigen Gurken- und Bio-Zitronenscheiben und Shrimps belegen, mit Meersalz würzen. Pro Brot ca. 140 kcal, E: 10 g, F: 5 g, KH: 15g

Gorgonzola-Smörgäs: Vollkornbrot mit je 1 gewaschenen Blatt Kopf- und Eichblattsalat, 1 Scheibe Gorgonzola und gewaschenen, halbierten Trauben belegen. Pro Brot ca. 150 kcal, E: 6 g, F: 7 g, KH: 17 g

Mengenangabe: 5 Brote

Vorbereiten ca. 25 Min.

Zubereiten ca. 15 Min.

16.14 Spargel-Cocktail mit Krabben

500 g weißer Spargel	1/2 Töpfchen Basilikum
125 g Zuckerschoten (ersatzw. TK-Erbsen)	200 g Sahne-Joghurt
Salz	1-2 TL Zitronensaft
weißer Pfeffer	1/4 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
Zucker	100 g Tiefsee-Krabbenfleisch
8 Blätter Kopfsalat	evtl. Zitrone zum Garnieren

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in schräge Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen. Spargel in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest garen. Zuckerschoten ca. 2 Minuten mitgaren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Salat und Basilikum waschen und trockenschütteln. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Joghurtsoße, Spargel, Zuckerschoten und Krabben locker mischen. Vier Gläser mit Salat auslegen. Spargel-Cocktail in die Gläser verteilen. Mit Rest Basilikum und evtl. mit Zitrone garnieren.

Getränk: trockener Sherry.

TIPP: Wahlweise kann man die Joghurt-Soße für den Spargel-Cocktail mit Schmand oder Salatcreme ergänzen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 9 g, F 5 g, KH 8 g

Index

ANTJE

Huzarensla (Husarensalat), 71

APFEL

Delfter Fischberg, 11

APRIL

Bunter Salat mit Bratwurst, 55

California-Salat mit Erdnussdressing, 58

Frühlingsalat mit Radieschen und Ei, 63

Gemischter Salat, 66

Grün 80-Salat, 69

Lauwarmer Spargel-Brotsalat, 80

Nizzaer Salat, 86

Sahne-Erbesen mit Salatstreifen zu Schinken, 91

Salatköpfchen, 97

Salatspalten mit Linsen-Vinaigrette, 99

AUFSTRICH

Frischkäse-Nektarinen-Brot, 4

AUGUST

Bunter Kugelisalat, 53

Fischwürfel, 14

Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70

Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83

Pilzroulade auf Salat, 9

Pouletsalat an Zitronensauce, 87

Salade Nicoise, 93

Selleriesalat auf märkische Art, 101

Sommersalat mit Nüssen, 103

Sommersalat mit Senf-Dressing, 104

Steirisches Backhendl mit Winzersalat, 33

AVOCADO

Avocados mit Flusskrebsfleischsalat, 37

Avocadospalten mit Garnelen, 117

BAGEL

Zweierlei Mini-Bagels, 45

BEILAGE

Französische Erbsen, 1

Petits Pois Frais à la Francaise, 1

BLATTSALAT

Blattsalate mit Honig, 51

Bunte Salatplatte, 52

Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55

Gemischter Salat, 66

Knackig-frischer Frühlingstraum, 74

Salade Nicoise, 93

Salatplatte mit Kartoffeldressing, 98

Sommersalat mit Nüssen, 103

BOHNE

Salade Nicoise, 93

BRANDENBURG

Selleriesalat auf märkische Art, 101

BROETCHEN

Frühlingsbrötchen, 5

BROT

American Sandwiches, 3

Brotsalat mit Schnittlauchquark, 52

Büro-Sandwich mit Geflügel-Lyoner, 3

Eier-Vollkorn-Burger, 4

Frischkäse-Nektarinen-Brot, 4

Frühlingsbrötchen, 5

Geflügel- & Lachs-Sandwich, 5

Mehrkornbrot mit Kassler in Tanzlaune, 6

Roggen-Clubsandwich, 6

Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse, 7

BULETTE

Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 12

BURGER

Eier-Vollkorn-Burger, 4

BUTTER

Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbutterm, 20

CAMEMBERT

Pikant gefüllter Camembert, 35

CANNELLONI

Cannelloni mit Kopfsalat, 41

CHILI

Scharfer Putenbrustsalat mit Chili, 32

COCKTAIL

Krabben-Curry-Cocktail, 79

Spargel-Cocktail mit Krabben, 124

DEZEMBER

Hähnchensalat mit Avocado und Apfel,
70

DORADE

Dorade mit Pilzen, 12

DORSCH

Angeldorsch in Senfsoße, 11

EI

Eier-Nudelsalat, 60

Eier-Vollkorn-Burger, 4

EIERSALAT

Tomaten-Eiersalat, 107

EIERSPEISE

Eiergratin au jambon, 9

Pilzroulade auf Salat, 9

EINFACH

Bunter Salat mit Mozzarella, 56

Kopfsalat mit Erdbeeren, 75

Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette, 78

Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83

Panierte Rindersteaks mit Frühlings-
salat, 18

Provenzalische Hähnchenkeulen, 31

Rote-Bete-Salat mit Beeren, 90

Salat mit Ziegenkäsebällchen und Him-
beeren, 95Scharfe Hähnchenkeulen mit marinier-
ten Kopfsalatherzen, 31Schweinemedallions mit Kokos und
Mango, 22

Seeteufel-Salat, 100

Sommersalat auf knusprigem Blätter-
teig, 102

Sommersalat mit Nüssen, 103

ENGLAND

Balnamon Skink, 117

ENTE

Erdbeersalat mit Entenbrust, 60

ERBSE

Französische Erbsen, 1

Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 44

ERDBEERE

Erdbeersalat mit Entenbrust, 60

Geräucherte Putenbrust mit Spargel-
Erdbeer-Salat, 67, 68

Kopfsalat mit Erdbeeren, 75

Spargel-Erdbeer-Salat, 105

FEBRUAR

Delfter Fischberg, 11

Linsen-Salat mit Bacon, 80

Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing,
90

Salat mit Maracuja-Dressing, 93

Schmetterlingssteak mit Salat, 19

Schweinemedallions mit Kokos und
Mango, 22

FILET

Delfter Fischberg, 11

Pikanter Salat mit Lammfilet, 86

Schweinemedallions mit Kokos und
Mango, 22

FINGERFOOD

Canapés mit Schinken-Ei-Schnecken,
113

FISCH

Angeldorsch in Senfsoße, 11

Delfter Fischberg, 11

Dorade mit Pilzen, 12

Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade,
12

Fischhappen mit Käsekruste, 13

Fischwürfel, 14

Geflügel- & Lachs-Sandwich, 5

Kartoffel-Heringssalat, 72

Klassisch gebeizte Forellenfilets mit Sa-
lat, 14

Marinierte Scholle auf Kopfsalat, 15

Matjes nach Hamburger Art, 15

- Nizza-Salat mit Thunfisch, 85
 Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand, 16
 Salade niçoise, 93
 Seeteufel-Salat, 100
 Spargel-Salat mit Lachs, 105
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 106
 Thunfischsalat, 107
- FLADENBROT
 Fladenbrot mit Thunfischfüllung, 113
- FLEISCH
 Bunter Kugelisalat, 53
 Huzarensla (Husarensalat), 71
 Kalbsröllchen, 17
 Kasseler-Möhren-Wrap, 42
 Panierte Rindersteaks mit Frühlingssalat, 18
 Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing, 90
 Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei, 99
 Schichtgulasch mit Mettbällchen, 19
 Schmetterlingssteak mit Salat, 19
 Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbuttermilch, 20
 Schnitzel mit Rösti u. Champignons, 20
 Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin, 21
 Schweinemedallions mit Kokos und Mango, 22
 Schweinenacken in Bier mariniert, 23
 Wiener Schnitzel - Natural, 23
 Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree, 24
- FLEISCHSALAT
 Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing, 90
- FORELLE
 Klassisch gebeizte Forellenfilets mit Salat, 14
 Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand, 16
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 106
- FRANKREICH
 Petits Pois Frais à la Francaise, 1
 Salade niçoise, 93
- FRISCHKÄESE
 Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse, 7
- FRUEHLING
 Bunter Frühlingssalat, 53
 Putenstreifen auf Frühlingssalat, 88
- GAESTE
 Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83
 Spinatpastete, 38
- GARNELE
 Avocadospalten mit Garnelen, 117
 Kürbis-Salat mit Garnelen, 79
- GEFLUEGEL
 Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55
 Erdbeersalat mit Entenbrust, 60
 Fußballburger, 27
 Geflügel- & Lachs-Sandwich, 5
 Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat, 67, 68
 Hähnchen-Cordon-bleu mit Pestofüllung, 27
 Hähnchenbrust in Mandelkruste, 28
 Hähnchenfilet in Zitronensoße, 28
 Hähnchensalat mit Avocado und Apfel, 70
 Hähnchenteile in Barbecue-Marinade, 29
 Hongkong-Täubchen, 30
 Kopfsalat mit Hähnchenbrust, 37
 Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Bacon, 76
 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 30
 Pouletsalat an Zitronensauce, 87
 Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
 Puten-Salat, 87
 Putenstreifen auf Frühlingssalat, 88
 Salat mit Putenspießen, 94
 Scharfe Hähnchenkeulen mit marinierten Kopfsalatherzen, 31
 Scharfer Putenbrustsalat mit Chili, 32

- Steirisches Backhendl mit Winzersalat, 33
 Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse, 7
- GEMUESE
 Avocados mit Flusskrebsfleischsalat, 37
 Bunter Kugelisalat, 53
 Französische Erbsen, 1
 Gemüse-Wraps mit Sprossen, 115
 Petits Pois Frais à la Francaise, 1
 Spargel mit Gemüsepuffern und Kresse-
 soße, 38
 Spinatpastete, 38
- GRATIN
 Eiergratin au jambon, 9
 Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin, 21
- GRIECHISCH
 Spinatpastete, 38
- GRILLEN
 Hähnchenteile in Barbecue-Marinade, 29
- GULASCH
 Schichtgulasch mit Mettbällchen, 19
- HACK
 Bunter Kugelisalat, 53
 Fußballburger, 27
 Minzbällchen mit Gurkensalat, 81
- HAEHNCHEN
 Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
- HAUPTGERICHT
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 12
 Salat Nicoise, 96
 Schnitzel mit Rösti u. Champignons, 20
 Spinatpastete, 38
- HERING
 Kartoffel-Heringssalat, 72
 Matjes nach Hamburger Art, 15
- HERZHAFT
 Speckpfannkuchen mit Salat, 44
- HOLLAND
 Huzarensla (Husarensalat), 71
- HUHN
 Hähnchen-Cordon-bleu mit Pestofül-
 lung, 27
 Hähnchenbrust in Mandelkruste, 28
 Hähnchenfilet in Zitronensoße, 28
 Hähnchensalat mit Avocado und Apfel, 70
 Hähnchenteile in Barbecue-Marinade, 29
 Kopfsalat mit Hähnchenbrust, 37
 Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Ba-
 con, 76
 Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 30
 Pouletsalat an Zitronensauce, 87
 Scharfe Hähnchenkeulen mit marinier-
 ten Kopfsalatherzen, 31
 Steirisches Backhendl mit Winzersalat, 33
- INNEREI
 Milkenpäckchen, 17
- ITALIEN
 Cannelloni mit Kopfsalat, 41
 Dorade mit Pilzen, 12
 Scharfe Hähnchenkeulen mit marinier-
 ten Kopfsalatherzen, 31
 Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 44
- JANUAR
 Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 12
 Gemischter Salat mit Croutons, 66
 Italienische Sandwich-Ecken, 119
 Pikant gefüllter Camembert, 35
 Salat mit Ziegenkäse, 95
 Zweierlei Mini-Bagels, 45
- JOGHURT
 Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55
 Kopfsalat mit Joghurtsauce, 77
- JULI
 Bunter Salat am Spieß, 54
 Gartensalat mit feiner Geflügelleber, 64
 Hähnchenfilet in Zitronensoße, 28
 Kasseler-Möhren-Wrap, 42

- Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
- Puten-Salat, 87
- Salat nach Nizza-Art, 96
- Sommersalat mit roten Linsen, 104
- JUNI
 - Angeldorsch in Senfsoße, 11
 - Bunter Salat mit Mozzarella, 56
 - Bunter Sommersalat mit Ei, 58
 - Gartensalat, 64
 - Gebackener Mandel-Camembert, 118
 - Joghurt-Blüten-Terrine, 47
 - Kopfsalat mit Erdbeeren, 75
 - Nizza-Salat mit Thunfisch, 85
 - Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei, 99
 - Smörgäsar, 123
 - Sommersalat auf knusprigem Blätterteig, 102
 - Tramezzini mit Geflügelfleisch und Frischkäse, 7
- KABELJAU
 - Delfter Fischberg, 11
- KAESE
 - Gebackener Mandel-Camembert, 118
 - Gefüllter Camembert auf Salat, 65
 - Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70
 - Huzarensla (Husarensalat), 71
 - Panierter Käse mit Himbeerquark, 35
 - Pikant gefüllter Camembert, 35
 - Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei, 99
 - Spinatpastete, 38
- KALB
 - Kalbsröllchen, 17
 - Milkenpäckchen, 17
 - Wiener Schnitzel - Natural, 23
- KALORIENARM
 - Sommersalat auf knusprigem Blätterteig, 102
- KARTOFFEL
 - Gemischter Salat mit Kartoffelvinai-grette, 67
 - Kartoffelsalat mit Lachsrahm, 73
 - Kartoffelsuppe mit grünen Erbsen, 120
 - Kopfsalat mit Hähnchenbrust, 37
- Nizza-Salat, 83
- Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83
- Salatplatte mit Kartoffeldressing, 98
- KARTOFFELSALAT
 - Kartoffel-Heringssalat, 72
 - Kartoffelsalat mit Lachsrahm, 73
- KASSELER
 - Kasseler-Möhren-Wrap, 42
- KERBEL
 - Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55
- KEULE
 - Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
- KOPFSALAT
 - Bunter Kopfsalat, 53
 - Bunter Sommersalat, 57
 - Cremiges Risotto Verde, 49
 - Knackiger Kopfsalat, 74
 - Kopfsalat, 75
 - Kopfsalat mit Erdbeeren, 75
 - Kopfsalat mit Honig-Senf-Dill-Soße und geräuchertem Forellenfilet, 76
 - Kopfsalat mit Joghurtsauce, 77
 - Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette, 78
 - Kopfsalat mit Specksauce, 78
 - Kopfsalat mit Trauben, 78
 - Salade niçoise, 93
 - Salat Nizza, 97
- KRABBE
 - Hummerkrabben-Cocktail, 119
 - Krabben-Curry-Cocktail, 79
 - Spargel-Cocktail mit Krabben, 124
- KRESSE
 - Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 88
 - Sommerliche Salatplatte, 102
- KUERBIS
 - Kürbis-Salat mit Garnelen, 79
- LACHS
 - Kartoffelsalat mit Lachsrahm, 73
 - Spargel-Salat mit Lachs, 105
- LAMM
 - Pikanter Salat mit Lammfilet, 86
- LENGFISCH

- Delfter Fischberg, 11
- MAERZ
- American Sandwiches, 3
 - Avocadospalten mit Garnelen, 117
 - Käse-Cocktail mit Kresse, 120
 - Nizza-Salat mit Thunfisch, 85
 - Panierter Käse mit Himbeerquark, 35
 - Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin, 21
 - Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße, 122
 - Thai-Salat mit Hack & Zitronengras, 106
- MAI
- Blattsalate mit Honig, 51
 - Bunter Salat mit Putenbrust, 56
 - Fischhappen mit Käsekruste, 13
 - Fit-Salat, 61
 - Frühlingssalat mit Plätzli, 63
 - Geflügel- & Lachs-Sandwich, 5
 - Kopfsalat mit Hähnchenbrust, 37
 - Marinierte Scholle auf Kopfsalat, 15
 - Poulardenbrust mit Röstkartoffeln, 30
 - Rucola mit Schichtkäse & Nuss-Dressing, 91
 - Salat-Pesto, 111
 - Tomatensalat mit Salzmandeln, 108
- MARINIEREN
- Schweinenacken in Bier mariniert, 23
- MATJES
- Matjes nach Hamburger Art, 15
- MEERESFRUCHT
- Hummerkrabben-Cocktail, 119
 - Shrimps-Salat mit Gurke, 101
 - Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße, 122
 - Spargel-Cocktail mit Krabben, 124
- MEHLSPEISE
- Gebratener Spargel im Pfannkuchen, 41
 - Kasseler-Möhren-Wrap, 42
 - Pfannkuchen mit Salat, 43
 - Speckpfannkuchen mit Salat, 44
 - Zweierlei Mini-Bagels, 45
- MENUE
- Salatplatte, 98
- MOEHRE
- Möhren-Sellerie-Salat, 82
- MOZZARELLA
- Bunter Salat mit Mozzarella, 56
- NORMAL
- Gartensalat, 64
 - Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70
 - Puten-Salat, 87
- NOVEMBER
- Möhren-Sellerie-Salat, 82
- NUDEL
- Cannelloni mit Kopfsalat, 41
 - Eier-Nudelsalat, 60
 - Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 44
- NUSS
- Sommersalat mit Nüssen, 103
- OEL
- Salade niçoise, 93
- OKTOBER
- Frischkäse-Taler mit Schinken, 118
 - Gefüllte Champignons mit Salat, 65
- P12
- Fladenbrot mit Thunfischfüllung, 113
- P2
- Blattsalat mit frischem Schafkäse, 51
- P4
- Bunter Salat mit Bratwurst, 55
 - Bunter Salat mit Mozzarella, 56
 - Delfter Fischberg, 11
 - Fisch-Buletten zu Joghurt-Remoulade, 12
 - Französische Erbsen, 1
 - Gartensalat, 64
 - Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70
 - Hongkong-Täubchen, 30
 - Hummerkrabben-Cocktail, 119
 - Kopfsalat mit Erdbeeren, 75
 - Matjes nach Hamburger Art, 15
 - Nizza-Salat, 83
 - Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
 - Puten-Salat, 87

- Schweinemedallions mit Kokos und Mango, 22
Sommerliche Salatplatte, 102
- P8
Schnitzel mit Rösti u. Champignons, 20
- PARTY
Canapés mit Schinken-Ei-Schnecken, 113
Fladenbrot mit Thunfischfüllung, 113
Italienische Sandwich-Ecken, 119
Krabben-Curry-Cocktail, 79
Zweierlei Mini-Bagels, 45
- PESTO
Salat-Pesto, 111
- PFANNKUCHEN
Gebratener Spargel im Pfannkuchen, 41
Speckpfannkuchen mit Salat, 44
- PILZ
Dorade mit Pilzen, 12
Pilzroulade auf Salat, 9
- PREISWERT
Salade niçoise, 93
Sommersalat mit Nüssen, 103
- PROVENCE
Provenzalische Hähnchenkeulen, 31
- PUTE
Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55
Fußballburger, 27
Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat, 67, 68
Puten-Salat, 87
Putenstreifen auf Frühlingssalat, 88
Salat mit Putenspießen, 94
Scharfer Putenbrustsalat mit Chili, 32
- QUARK
Brotsalat mit Schnittlauchquark, 52
- RADIESCHEN
Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 88
Radieschensalat, 89
- RAFFINIERT
Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette, 78
- Panierte Rindersteaks mit Frühlingssalat, 18
Rote-Bete-Salat mit Beeren, 90
Spinatpastete, 38
- REIS
Cremiges Risotto Verde, 49
Cremiges Risotto verde, 49
- RIND
Panierte Rindersteaks mit Frühlingssalat, 18
Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing, 90
Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree, 24
- RISOTTO
Cremiges Risotto Verde, 49
Cremiges Risotto verde, 49
- ROTBARSCH
Delfter Fischberg, 11
- ROTE-BETE
Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand, 16
Rote-Bete-Salat mit Beeren, 90
- ROULADE
Kalbsröllchen, 17
- SALAT
Blattsalat mit frischem Schafkäse, 51
Blattsalate mit Honig, 51
Brotsalat mit Schnittlauchquark, 52
Bunte Salatplatte, 52
Bunter Frühlingssalat, 53
Bunter Kopfsalat, 53
Bunter Kugelisalat, 53
Bunter Salat am Spieß, 54
Bunter Salat mit Bratwurst, 55
Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 55
Bunter Salat mit Mozzarella, 56
Bunter Salat mit Putenbrust, 56
Bunter Salat mit Walnuss-Dressing, 57
Bunter Sommersalat, 57
Bunter Sommersalat mit Ei, 58

- California-Salat mit Erdnussdressing, 58
- Cannelloni mit Kopfsalat, 41
- Cervelatwurst-Salat, 59
- Eier-Nudelsalat, 60
- Erdbeersalat mit Entenbrust, 60
- Fenchsalat, 61
- Fit-Salat, 61
- Fitnesssalat - Vitaminschocker, 62
- Frischer Salat mit Honig-Marinade, 62
- Frühlingssalat mit Plätzli, 63
- Frühlingssalat mit Radieschen und Ei, 63
- Gartensalat, 64
- Gartensalat mit feiner Geflügelleber, 64
- Gefüllte Champignons mit Salat, 65
- Gemischter Salat, 66
- Gemischter Salat mit Croutons, 66
- Gemischter Salat mit Kartoffelvinai-grette, 67
- Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat, 67, 68
- Griechischer Salat, 69
- Grün 80-Salat, 69
- Hähnchensalat mit Avocado und Apfel, 70
- Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70
- Herzhafter Salat-Teller, 71
- Huzarensla (Husarensalat), 71
- Käsesticks mit Sommersalat, 72
- Kartoffel-Heringssalat, 72
- Kartoffelsalat mit Lachsrahm, 73
- Knackig-frischer Frühlingstraum, 74
- Knackiger Kopfsalat, 74
- Kopfsalat, 75
- Kopfsalat mit Erdbeeren, 75
- Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Bacon, 76
- Kopfsalat mit Honig-Senf-Dill-Soße und geräuchertem Forellenfilet, 76
- Kopfsalat mit Joghurtsauce, 77
- Kopfsalat mit Sahneseife, 77
- Kopfsalat mit Sesam-Vinaigrette, 78
- Kopfsalat mit Specksauce, 78
- Kopfsalat mit Trauben, 78
- Krabben-Curry-Cocktail, 79
- Kürbis-Salat mit Garnelen, 79
- Lauwarmer Spargel-Brotsalat, 80
- Linsen-Salat mit Bacon, 80
- Marinierte Scholle auf Kopfsalat, 15
- Minzbällchen mit Gurkensalat, 81
- Möhren-Sellerie-Salat, 82
- Münchener Wurstsalat mit Tomaten, 82
- Nizza-Salat, 83
- Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83
- Nizza-Salat mit Thunfisch, 84, 85
- Nizzaer Salat, 86
- Pikanter Salat mit Lammfilet, 86
- Pouletsalat an Zitronensauce, 87
- Puten-Salat, 87
- Putenstreifen auf Frühlingssalat, 88
- Radieschenrettich-Salat mit Kresse, 88
- Radieschensalat, 89
- Rindfleischsalat mit Joghurt-Dressing, 90
- Rote-Bete-Salat mit Beeren, 90
- Rucola mit Schichtkäse & Nuss-Dressing, 91
- Sahne-Erbesen mit Salatstreifen zu Schinken, 91
- Salade niçoise, 93
- Salade Nicoise, 93
- Salade nicoise, 92
- Salat mit Maracuja-Dressing, 93
- Salat mit Putenspießen, 94
- Salat mit Ziegenkäse, 95
- Salat mit Ziegenkäsebällchen und Him-beeren, 95
- Salat nach Nizza-Art, 96
- Salat Nicoise, 96
- Salat Nizza, 97
- Salat-Pesto, 111
- Salatköpfchen, 97
- Salatplatte, 98
- Salatplatte mit Kartoffeldressing, 98
- Salatplatte mit Kasseler, Käse & Ei, 99
- Salatpalten mit Linsen-Vinaigrette, 99
- Schinken-Spätzle mit Salat, 43

- Schmetterlingssteak mit Salat, 19
 Seeteufel-Salat, 100
 Selleriesalat auf märkische Art, 101
 Shrimps-Salat mit Gurke, 101
 Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße, 122
 Sommerliche Salatplatte, 102
 Sommersalat auf knusprigem Blätterteig, 102
 Sommersalat mit Nüssen, 103
 Sommersalat mit roten Linsen, 104
 Sommersalat mit Senf-Dressing, 104
 Spargel-Erdbeer-Salat, 105
 Spargel-Salat mit Lachs, 105
 Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 106
 Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 44
 Thai-Salat mit Hack & Zitronengras, 106
 Thunfischsalat, 107
 Tomaten-Eiersalat, 107
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 108
 Zucchini-Salat mit Pinienkernen, 108
- SALATE
 Gefüllter Camembert auf Salat, 65
- SANDWICH
 American Sandwiches, 3
 Büro-Sandwich mit Geflügel-Lyoner, 3
 Geflügel- & Lachs-Sandwich, 5
 Italienische Sandwich-Ecken, 119
 Mehrkornbrot mit Kassler in Tanzlaune, 6
 Roggen-Clubsandwich, 6
- SCHAFFSKAESE
 Spinatpastete, 38
- SCHARF
 Scharfer Putenbrustsalat mit Chili, 32
- SCHINKEN
 Canapés mit Schinken-Ei-Schnecken, 113
 Schinken-Spätzle mit Salat, 43
 Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin, 21
- SCHNELL
 Nizza-Salat mit Oliven und Ei, 83
- Salade niçoise, 93
 Sommersalat mit Nüssen, 103
- SCHNITZEL
 Schnitzel mit Rösti u. Champignons, 20
 Wiener Schnitzel - Natural, 23
- SCHOLLE
 Marinierte Scholle auf Kopfsalat, 15
- SCHWEIN
 Schmetterlingssteak mit Salat, 19
 Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbuttermilch, 20
 Schnitzel mit Rösti u. Champignons, 20
 Schwarzwälder Schnitzel mit Gratin, 21
 Schweinemedallions mit Kokos und Mango, 22
 Schweinenacken in Bier mariniert, 23
- SCHWEIZ
 Salatplatte, 98
- SCHWERTFISCH
 Fischwürfel, 14
- SEETEUFEL
 Seeteufel-Salat, 100
- SELLERIE
 Möhren-Sellerie-Salat, 82
 Selleriesalat auf märkische Art, 101
- SEPTEMBER
 Bunter Salat mit Walnuss-Dressing, 57
 Eiergratin au jambon, 9
 Frischer Salat mit Honig-Marinade, 62
 Frischkäse-Nektarinen-Brot, 4
 Gefüllter Camembert auf Salat, 65
 Hähnchen-Cordon-bleu mit Pestofüllung, 27
 Herzhafter Salat-Teller, 71
 Kopfsalat mit Hähnchenbrust und Bacon, 76
 Minzbällchen mit Gurkensalat, 81
 Münchner Wurstsalat mit Tomaten, 82
 Pikanter Salat mit Lammfilet, 86
 Schichtgulasch mit Mettbällchen, 19
 Schlemmer-Schnitten mit Filet, 122
 Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree, 24
- SHRIMP

- Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße, 122
- SNACK
- Frühlingsbrötchen, 5
 - Pikant gefüllter Camembert, 35
 - Tramezzini mit Schinken und Bohnenaufstrich, 7
- SPAETZLE
- Schinken-Spätzle mit Salat, 43
- SPARGEL
- Gebratener Spargel im Pfannkuchen, 41
 - Geräucherte Putenbrust mit Spargel-Erdbeer-Salat, 67, 68
 - Lauwarmer Spargel-Brotsalat, 80
 - Salat-Pesto, 111
 - Spargel mit Gemüsepuffern und Kresse-soße, 38
 - Spargel-Cocktail mit Krabben, 124
 - Spargel-Erdbeer-Salat, 105
 - Spargel-Salat mit Lachs, 105
 - Spargelsalat mit geräucherter Forelle, 106
- SPECK
- Kopfsalat mit Specksauce, 78
- SPINAT
- Spinatpastete, 38
- STEAK
- Panierte Rindersteaks mit Frühlings-salat, 18
 - Schmetterlingssteak mit Salat, 19
 - Schmetterlingssteak mit Schnittlauch-Senfbuttermilch, 20
 - Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree, 24
- STEIERSCHNITZ
- Steirisches Backhendl mit Winzersalat, 33
- SUPPE
- Balnamon Skink, 117
 - Kartoffelsuppe mit grünen Erbsen, 120
 - Kopfsalatsuppe, 121
- TAGLIATELLE
- Tagliatelle mit Salat und Erbsen, 44
- TAUBE
- Hongkong-Täubchen, 30
- TERRINE
- Joghurt-Blüten-Terrine, 47
- THUNFISCH
- Fladenbrot mit Thunfischfüllung, 113
 - Nizza-Salat mit Thunfisch, 85
 - Salade niçoise, 93
 - Thunfischsalat, 107
- TOMATE
- Salade niçoise, 93
 - Salat Nizza, 97
 - Tomatensalat mit Salzmandeln, 108
- TRAUBE
- Kopfsalat mit Trauben, 78
- VEGETARISCH
- Gemüse-Wraps mit Sprossen, 115
 - Rote-Bete-Salat mit Beeren, 90
 - Salat mit Ziegenkäsebällchen und Him-beeren, 95
 - Sommersalat mit Nüssen, 103
 - Spinatpastete, 38
- VINAIGRETTE
- Gemischter Salat mit Kartoffelvinai-grette, 67
- VORSPEISE
- Avocadospalten mit Garnelen, 117
 - Frischer Salat mit Honig-Marinade, 62
 - Frischkäse-Taler mit Schinken, 118
 - Gebackener Mandel-Camembert, 118
 - Herzhafter Salat-Teller, 71
 - Hummerkrabben-Cocktail, 119
 - Italienische Sandwich-Ecken, 119
 - Käse-Cocktail mit Kresse, 120
 - Pikant gefüllter Camembert, 35
 - Pikanter Salat mit Lammfilet, 86
 - Salatköpfchen, 97
 - Salatröllchen, 121
 - Shrimps-Salat mit Gurke und Dill-Sahne-Soße, 122
 - Smörgäsar, 123
 - Sommersalat mit Senf-Dressing, 104
 - Spargel-Cocktail mit Krabben, 124

Thunfischsalat, 107

WEIHNACHTEN

Salatplatte, 98

WINTER

Avocados mit Flusskrebsfleischsalat, 37

WRAP

Gemüse-Wraps mit Sprossen, 115

Kasseler-Möhren-Wrap, 42

WURST

Bunter Salat mit Bratwurst, 55

Cervelatwurst-Salat, 59

Münchner Wurstsalat mit Tomaten, 82

ZIEGENKAESE

Heißer Ziegenkäse auf Salat, 70

ZITRONE

Pouletsalat an Zitronensauce, 87

ZUCCHINI

Zucchini-Salat mit Pinienkernen, 108