

Lothars Salate

Lollo bianco / rosso

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020

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

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Brot, Aufstrich	1
1.1	Roastbeef-Mango-Bagel	1
2	Fischgerichte, Meeresfrüchte	3
2.1	Sommerlachs in der Brottasche	3
2.2	Zanderfilet auf Lollo rosso	3
3	Fleischgerichte, Innereien	5
3.1	Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat	5
3.2	Lauwarme Kalbsleber auf Salat	5
3.3	Roastbeef mit Rotweinzwiebeln und Fladenbrot	6
4	Geflügelgerichte	7
4.1	Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße	7
4.2	Crossis von der Putenbrust	7
4.3	Hähnchenbrust in Weinteig mit Frühlingssalaten	8
4.4	Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto	9
4.5	Kaffee-Huhn mit Blattsalat	9
5	Käsegerichte	11
5.1	Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade mit Thüringer Blütensalat	11
5.2	Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel	11
6	Mehlspeisen, Nudeln	13
6.1	Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse	13
7	Salate	15
7.1	Batavia-Champignon-Salat	15
7.2	Blattsalat mit frischem Schafkäse	15
7.3	Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette	16
7.4	Blattsalat mit Schinken und Pfirsichen	16
7.5	Blattsalate mit Honig	17
7.6	Bunter Blattsalat mit Vinaigrette	17
7.7	Bunter Salat mit Croûtons	18
7.8	Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce	18
7.9	Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid	19
7.10	Bunter Salat mit marinierter Putenbrust Insalata mista con petto di tacchino marinato	19
7.11	Bunter Salat mit Pilzen	20

7.12	Bunter Salat mit Putenbrust	20
7.13	Bunter Salat mit Walnuss-Dressing	21
7.14	Feinschmeckersalat	22
7.15	Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen	22
7.16	Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing .	23
7.17	Frühlingssalate mit Sesamdressing	23
7.18	Gartensalat mit Essigschinken	24
7.19	Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust	24
7.20	Gemischter Salatteller	25
7.21	Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing	26
7.22	Insalata rossa mit Schinken	26
7.23	Käse-Pfifferling-Salat	27
7.24	Kartoffelsalat mit Käse und Schinken	27
7.25	Kartoffelsalat mit Shrimps	28
7.26	Kürbis auf Salat	28
7.27	Lollo rosso mit Pfeffer-Limetten-Soße	29
7.28	Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen	29
7.29	Mettwurst-Salat	30
7.30	Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt	30
7.31	Roter Salat mit Schinken	31
7.32	Salat mit Grillkäse	31
7.33	Salat von Sauermilchkäse in Rapsölmarinade	32
7.34	Salatkomposition in Rot	33
7.35	Salatplatte mit Kartoffeldressing	33
7.36	Sommersalat mit gebratenen Zuchtpilzen	34
7.37	Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing	34
7.38	Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing	35
7.39	Winterlicher Salatteller mit Birnen	36
8	Sonstiges	37
8.1	Panini mit Tomate, Mozzarella, Schinken und Avocado creme Panini con pomodori e mozzarella, prosciutto e crema di avocado	37
9	Vorspeisen, Suppen	39
9.1	Erbsensalat mit Pancetta - Insalata di piselli con pancetta	39
9.2	Salat mit Perlhuhnbrust	39
9.3	Vitaminwraps mit Mozzarella	40

1 Brot, Aufstrich

1.1 Roastbeef-Mango-Bagel

1 Sonnenblumenkernbagel
40 g Frischkäse (z.B. Brunch)
1-2 TL körnigen Senf
1 EL flüssigen Honig
Salz

Pfeffer
2 Blatt Lollo Rosso
1/4 Mango
2 Scheib. Roastbeef

Bagel quer halbieren. Frischkäse mit Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Scheiben schneiden. Die Frischkäsemasse auf die Bagel-hälften verteilen, mit Salat, Roastbeef und der Mango belegen. Mit Salz und Pfeffer nochmals pikant abschmecken.

Mengenangabe: 1 Portion

2 Fischgerichte, Meeresfrüchte

2.1 Sommerlachs in der Brottasche

350 g Lachsfilet	4 EL Sonnenblumenkerne
Salz	<i>Soße:</i>
Pfeffer	2 Kästchen Kresse
Zitronensaft	100 g süße Sahne
1/4 Bd. Dill	200 g Magerquark
1/4 Bd. Petersilie	Zitronensaft
1/4 Bd. Basilikum	Salz
200 g Roggenmehl (Type 997)	Pfeffer
300 g Weizenmehl (Type 1050)	<i>Zum Garnieren:</i>
1 Pkg. Trockenhefe	Lollo Rosso
350 ml Wasser	Cocktailtomaten
1 TL Salz	Blüten von Kapuzinerkresse
Eiweiß	

Lachsfilet mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern marinieren. Roggen- und Weizenmehl mit Hefe mischen, Wasser und Salz dazugeben, alles verkneten und etwa 30 Minuten gehen lassen. Teig etwa 2 cm dick ausrollen und acht Kreise von je 14 cm Durchmesser ausstechen. Kreise mit Eiweiß bestreichen. Jeweils eine Hälfte der Teigkreise mit Lachs belegen, die andere Teighälfte darüber klappen und andrücken. Teigränder mit Eiweiß bestreichen und Teigtaschen mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Teigtaschen auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten bei 200 °C backen. Für die Soße Kresse mit Sahne pürieren und mit dem Quark verrühren. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Lachstaschen mit Lollo Rosso, halbierten Cocktailtomaten und Kresseblüten anrichten. Kressesoße getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 640 kcal / 2680 kJ

2.2 Zanderfilet auf Lollo rosso

1 Möhre	700 g Zanderfilet ohne Haut
1 Zwiebel	1 Lollo rosso
1 TL Pimentkörner	3 Tomaten
1 Lorbeerblatt	1/4 Salatgurke
Salz	1 Knoblauchzehe
125 ml Weißwein	50 g Kapernäpfel

1 EL Limettenzesten
4 EL Balsamico-Essig.
Pfeffer

2 EL körniger Senf.
4 EL Olivenöl

Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben teilen. Beides mit Piment, Lorbeer, Salz sowie Weißwein in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Fisch abrausen, trockentupfen und in der Pfanne ca. 10 Min. bei schwacher Hitze garen. Herd ausschalten, den Fisch noch ca. 5 Min. nachziehen lassen.

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Gurke waschen, halbieren, in Scheiben teilen. Knoblauch abziehen, feinschneiden. Alles mit Kapernäpfeln und Limettenzesten auf Tellern anrichten. Essig, Pfeffer, Salz, Senf und Öl verrühren. Fisch evtl. mit Petersilie auf den Salat legen, mit Dressing beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Person: 360 kcal; E 37 g, F 16 g, KH 10 g

3 Fleischgerichte, Innereien

3.1 Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat

8 tiefgefrorene Lammfilets	1 Bd. Estragon oder Kerbel
1 gross. rote Zwiebel	800 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe	Öl und Butter zum Braten
1 TL grobkörniger Senf	2 Knoblauchzehen
1 TL Honig	Salz
2 EL Balsamessig	Pfeffer
Salz	1 Lollo Rosso
Pfeffer	1 Kopf Eichblattsalat
10 EL Olivenöl	100 g Feldsalat

Lammfilets auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe in sehr feine Würfel schneiden und mit Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Öl und gehackte Kräuter unterrühren. Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser garen. Kochtopf von der Kochstelle nehmen und Spargel 5 Minuten ziehen lassen.

Abgetropften Spargel in die Marinade legen und an einem warmen Ort 20 Minuten durchziehen lassen. Öl mit Butter erhitzen, Lammfilets mit ausgepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer kurz braten. Salate putzen, in Stücke zupfen und auf Tellern anrichten. Filets in Scheiben schneiden, mit dem warmen Spargel auf dem Salat anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Eine Portion enthält: 570 kcal / 2385 kJ

3.2 Lauwarme Kalbsleber auf Salat

Kleine Weißbrotwürfel in Butter geröstet	2 Chicorée-Stauden
2 EL gehackte Kräuter (Sommerkräuter)	1 Lollo Rosso
Pfeffer, Salz	2 EL Öl
1 TL Senf	Pfeffer, Salz
2 EL Öl	Mehl
2 EL Essig	400 g Kalbsleber
1/8 l Crème fraîche (Schmand)	

Zubereitung: Salat waschen, putzen, trocken schleudern. Essig, Öl, Senf verrühren und Crème fraîche unterziehen. Pfeffer und Salz sowie Kräuter unterziehen. Die Kalbsleber in Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben und in heißem Öl kurz braten. Mit Pfeffer und Salz

würzen. Auf den Salat geben, mit Croutons dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

3.3 Roastbeef mit Rotweinzwiebeln und Fladenbrot

1 Kopf Lollo rosso	120 g Blauschimmelkäse
Salz, Pfeffer	4 EL Sahnemeerrettich (Fertigprodukt)
1 EL Butterschmalz	1/2 Fladenbrot
180 ml Rotwein	1 1/2 EL brauner Zucker
1 1/2 EL Balsamicoessig	320 g Schalotten
80 g Weintrauben	240 g Roastbeef, rosa gebraten

Vorbereitung: Schalotten schälen, klein schneiden. Salat waschen, gut abtropfen lassen und zerpflücken. Trauben entkernen, auf Holzspießchen stecken. Fladenbrot im Ofen aufbacken, in 4 Viertel schneiden und halbieren. Schalotten in heißem Butterschmalz angehen lassen, braunen Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebeln bissfest garen. Den Käse in Scheiben schneiden.

Zubereitung: Die untere Hälfte des Brotes mit Sahnemeerrettich bestreichen und mit Salatblätter belegen. Die Roastbeefscheiben und Rotweinzwiebeln darauf verteilen. Käsescheiben darüber legen und mit etwas Rotweinsirup beträufeln.

Anrichten: Brote auf einer rechteckigen Platte anrichten, den übrigen Sirup darauf träufeln und mit der oberen Hälfte des Brotes abdecken. Trauben auf einen Holzspieß stecken und damit die Brote garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

4 Geflügelgerichte

4.1 Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße

4 Hähnchenbrust ohne Haut (à 130 g)	2 EL Mango-Chutney
4 EL Mehl	1 TL grüne Pfefferkörner
2 Eier	2 EL Balsamico
8 EL Cornflakes	2 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
1 Thymiansträußchen	130 ml Apfelsaft
1 Ministangenbrot	1/2 EL Schnittlauch
60 g Kräuterbutter	1 Schale(n) Kresse
160 g Kirschtomaten	1 EL Butterschmalz
60 g Feldsalat	1/2 EL Rapsöl
80 g Lollo bianco	Salz, Pfeffer
1 Mango	

Ei aufschlagen und verquirlen. Hähnchenbrust in schräge Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, durchs Ei ziehen und in Cornflakes wenden. Salate gut waschen und trocknen. Tomaten säubern, Kernhaus ausschneiden und halbieren. Mango schälen, filetieren, klein würfeln. Chili in Röllchen schneiden. Schnittlauch fein schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mango-Chutney, Chili, Schnittlauch, Mangowürfel, grüne Pfefferkörner und Apfelsaft gut vermengen, mit Salz würzen. Kresse abschneiden. Brot in schräge Scheiben schneiden, in heißem Butterschmalz mit Knoblauch und Thymianzweig beidseitig goldgelb rösten, abkühlen lassen. Brotscheiben mit Kräuterbutter bestreichen. Essig, Öl und eine Prise Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Crossies beidseitig anbraten und auf das Knoblauchbrot setzen. Kleine 'Salatinseln' auf flachen Tellern setzen, Kirschtomaten einstecken und mit Essig-Öl-Marinade beträufeln. Crossies neben dem Salat ansetzen, mit Chili-Mangosoße überziehen und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.2 Crossis von der Putenbrust

3 EL Apfelsaft	4 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 Schale(n) Kresse	1 Bd. Radieschen
Salz, Pfeffer	1 Chicorée
3 EL Obstessig	80 g Lollo rosso

80 g Radicchio	2 Eier
80 g Feldsalat	4 EL Mehl
4 EL Rapsöl	150 g Cornflakes
1 EL Thymian	640 g Putenbrust

Vorbereitung: Blattsalate gut waschen, abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Feldsalat gut waschen, säubern und abtropfen. Chicorée aufblättern, halbieren. Radieschen gut säubern und in Röschen schneiden. Thymian abzupfen, grob schneiden und mit einem Ei verquirlen. Cornflakes mit der Hand etwas zerdrücken. Kresse abschneiden. Putenbrust in 2cm breite Stücke zerteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Putenstücke mehlieren, durch das Thymianeis ziehen und in Cornflakes wenden. Kalt gepresstes Rapsöl, Obstessig und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blattsalate und Feldsalat als Bukett auf einer Salatplatte anrichten, Chicoréeschiffchen einstecken, Radieschen ansetzen und mit Marinade überziehen. Putenbrustcrossis in heißem Rapsöl beidseitig goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten: Crossis auf dem Salatbukett anrichten, mit Kresse bestreuen und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Tipp: Krosses Stangenbrot oder Knoblauchbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

4.3 Hähnchenbrust in Weinteig mit Frühlingsсалaten

1 Schale(n) Kresse	Salz, Pfeffer
4 TL kalt gepresstes Rapsöl	220 g Lollo bianca
2 EL Aprikosenkonfitüre	220 g Lollo rosso
2 1/2 TL Butterschmalz	70 g Rucola
1 1/2 EL Sesam	70 g Feldsalat
1/2 Bd. Bärlauch	240 g Chicorée
120 ml Weißwein trocken	150 g Radieschen
150 g Mehl (Type 405)	150 g Kirschtomaten
2 Eier	3 TL weißer Balsamico
4 x 120 g Hähnchenbrust ohne Haut	

Vorbereitung: Hähnchenbrust in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Chicorée aufblättern, säubern und halbieren. Feldsalat 2-3 mal waschen und trocknen. Blattsalate säubern, zerpfücken und waschen. Radieschen waschen, das Grün abschneiden, halbieren und in dünne Scheibchen schneiden. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden und vierteln. Bärlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Eiweiß vom Gelb trennen und steif schlagen. Kresse abschneiden. Mehl, Weißwein und das Eigelb gut verrühren. Das geschlagene Eiweiß, den Bärlauch und Sesam unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Aprikosenmarmelade mit Rapsöl und Balsamico gut verrühren, mit Salz und

Pfeffer würzen. Hähnchenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durch den Weinteig ziehen und in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb ausbacken. Danach schräg halbieren.

Anrichten: Chicorée auf einer Glasplatte rundum auflegen, Blattsalate als Bukett darauf anrichten, Radieschen und Tomaten darüber verteilen, mit Marinade überziehen. Hähnchenstücke rundum mit anrichten und mit Kresse bestreuen.

Tipp: Geröstetes Knoblauchbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

4.4 Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto

1 Bd. Petersilie	1/2 Kopf Lollo bianco
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Weißwein-Essig
1-2 EL Kapern	1-2 TL Senf
8-9 EL Olivenöl	2 Hähnchenfilets (ca. 300 g)
Salz, Pfeffer	Edelsüß-Paprika
Zucker	2 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
1 Mini-Römersalat	200 g Kirschtomaten

Für das Pesto Petersilie waschen, grob hacken. Knoblauch schälen. Beides mit Kapern und 5-6 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salate putzen, waschen und in Stücke zupfen. Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Filets waschen und gut trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Speck in Stücke schneiden und in 1 EL heißem Öl knusprig braten, herausnehmen. Filets im Bratfett von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Tomaten waschen, trockentupfen und ca. 1 Minute mitbraten. Salate und Vinaigrette mischen. Filets aufschneiden. Mit Speck und Tomaten auf dem Salat anrichten. Pesto darüberträufeln. Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca.: 320 kcal; E 22 g, F 23 g, KH 3 g

4.5 Kaffee-Huhn mit Blattsalat

100 g Kaffeebohnen	50 g Radicchio
3 Eiweiß (Kl. M)	1 Bd. Brunnenkresse (400 g;
2 kg grobes feuchtes Meersalz	ersatzweise 2 Beete Gartenkresse
2 Maispouardenkeulen (à ca. 200 g)	und 40 g Baby-Blattspinat)
100 g Lollo rosso	1 Chicorée (ca. 300 g)
50 g Lollo biondo	8 Stiele Basilikum

8 Stiele Dill
1-2 EL Weißweinessig
Salz
Zucker

4-5 EL Olivenöl
3 TL Meerrettich (Glas)
Pfeffer

Kaffeebohnen mittelfein mahlen. Eiweiß in einer Schüssel leicht aufschlagen, mit Kaffee, Salz und 100 ml Wasser verrühren.

1/2 der Salzmasse auf ein Backblech geben, Keulen getrennt in große Lollo-Blätter (ca. 50 g) einwickeln, auf das Blech legen und mit der restlichen Salzmasse vollständig bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 35 Minuten bei 180 Grad) 35-40 Minuten garen.

Restliche Blattsalate putzen. Brunnenkresse putzen, dicke Stiele entfernen. Chicorée vom Strunk schneiden. Alles waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblätter und Dillästchen von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und mit den Salaten mischen. Essig in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker verrühren, Öl und Meerrettich unterrühren, mit Pfeffer würzen.

Salzkruste rundum leicht einschlagen, vorsichtig einen Deckel abheben. Keulen herausnehmen, Salatblätter und Haut entfernen. Huhn mit Salat servieren. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 2 Portionen

Garzeit 35-40 Minuten

Zubereitungszeit 35 Minuten

pro Portion: 515 kcal / 2155 kJ; E 31 g, F 37 g, KH 12 g

5 Käsegerichte

5.1 Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade mit Thüringer Blütensalat

4 Scheib. Toastbrot	400 g Altenburger Ziegenkäse
2 Zweige Thymian	frischer Zitronensaft
2 Zweige Rosmarin	Zucker
8 Blätter Lollo rosso	wenig Knoblauch
4 Blätter Eichblattsalat	Salz, weißer Pfeffer
4 Blätter Friséesalat	kaltgepresstes, dampfveredeltes Rapsöl
8 Blätter Lollo bionda	12 Blüten vom Borretsch
1/2 l raffiniertes Rapsöl	12 Blüten der Kapuzinerkresse
1/2 TL Salz	1 Bd. Schnittlauch
2 Knoblauchzehen	1 klein. Zwiebel
2 TL Pfefferkörner	1 Bd. Brunnenkresse
1 TL Senfkörner	200 g Tomaten

Ziegenkäse in Stücke schneiden, geschälte Knoblauchzehen mit Salz zerreiben, alle Zutaten in ein verschließbares Glas schichten, zum Schluss das raffinierte Rapsöl aufgießen, bis der Käse bedeckt ist. Das Glas verschließen und den Käse mindestens 48 Stunden marinieren. Aus wenig Wasser, Zucker, Salz, Zitronensaft und dampfveredeltem Rapsöl eine Marinade herstellen, die geputzten, gewaschenen Salatblätter damit anmachen. Brunnenkresse fein schneiden, ebenfalls marinieren. Abgezogene Tomaten in Hälften schneiden, entkernen, fächerförmig aufschneiden, zu den bouquetartig arrangierten Blattsalaten auf die Teller geben. Tomaten mit Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit sehr feinen Zwiebelwürfeln belegen, mit etwas Rapsöl benetzen. Schnittlauchröllchen dekorativ über den Salat streuen. Die marinierten Stücke vom Altenburger Ziegenkäse zwischen den Salatzutaten arrangieren. Die Blüten unregelmäßig im Salat verteilen. Mit geröstetem Toast servieren. Altenburger Ziegenkäse, ein Produkt aus Thüringen, schmeckt angenehm kräftig, aber nicht streng, weil er aus 20 Prozent Ziegenmilch und 80 Prozent Kuhmilch hergestellt wird.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

5.2 Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel

500 g Camembert, reif	200 g Chicorée
500 g Speisequark, 20 %	50 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
1 Bd. Radieschen	50 g Rapsöl, kaltgepresst
60 g Erdnusskerne	50 g Kräuteressig, 5 %
1 Bd. Schnittlauch	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Kopf Lollo Rosso	1 Bd. Petersilie, glatt
1 Kopf Lollo Bionda	1 Bd. Schnittlauch
1 Kopf Eichblattsalat	10 Laugenbrezel, je 60 g
1 Salatgurke	10 Stk. Gewürzpauschale
20 g Kirschtomaten	(Salz, Pfeffer)

Camembert in einer Schlüssel mit einer Gabel zerdrücken, Speisequark unterarbeiten. Radieschen putzen, in dünne Stifte schneiden. Erdnusskerne in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Die Hälfte der Radieschenstifte und Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Erdnusskerne unter die Käsecreme mischen. Blattsalate waschen, trockenschleudern und fein zupfen. Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chicorée vom Kern befreien, halbieren und in Streifen schneiden. Alle Salatbestandteile in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Gemüsefond erwärmen, Rapsöl und Kräuteressig hinzugeben und mit einem Pürierstab aufmontieren. Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Petersilie, Schnittlauch waschen, fein hacken und mit den Lauchringen zur Vinaigrette geben. Salat mit der Vinaigrette marinieren. Anrichtehinweis: Obatzda auf Tellern anrichten, mit Radieschenstiften und Schnittlauch bestreuen. Marinierte Blattsalate und Laugenbrezel anlegen.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 467 kcal / 1955 kJ

6 Mehlspeisen, Nudeln

6.1 Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse

1 Chicorée	4 Strauchtomaten
1 Prise Salz	1 Frühlingszwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat	2 Knoblauchzehen
5 EL kalt gepresstes Rapsöl	200 g Frischkäse, natur
4 EL Balsamico	120 g gekochter Schinken
60 g Rucola	2 Eier
80 g Lollo bianco	120 g Butter
80 g Radicchio	260 g Mehl (Type 405)
2 EL Milch	

Vorbereitung: Mehl auf Arbeitsfläche sieben, eine Mulde eindrücken und darein die weiche Butter geben. Eine gute Prise Salz, Muskat und ein Ei zufügen, verarbeiten. Die Milch zufügen und den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und über Nacht ruhen lassen. Schinken in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, Kernhaus herausschneiden, das Fruchtfleisch halbieren und den Boden etwas abschneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen, mit Frischkäse, einem Ei, Frühlingszwiebeln und Schinken gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Tarteletteförmchen mit Butter ausfetten. Den Teig ausrollen und die Förmchen damit auslegen, mit einer Gabel am Boden Löcher einstechen, den Rand sauber abschneiden. Die Käse-Schinkenmasse einfüllen, die Tomate mittig einsetzen, mit Pfeffer würzen und im Ofen bei 170 °C 25-30 Minuten backen. Chicorée entblättern, alle Salatsorten gründlich waschen, gut abtropfen lassen und leicht zerpfücken.

Anrichten: Auf flachen Tellern ein schönes Bukett anrichten, Chicoréeblätter einstecken, mit Balsamico und kalt gepresstem Rapsöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Törtchen dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

7 Salate

7.1 Batavia-Champignon-Salat

40 g Haselnußblättchen	2 EL Balsamessig
1 klein. Bataviasalat	1 EL Worcestersoße
1 Kopf Lollo rosso	Salz
250 g Champignons	Pfeffer
<i>Marinade</i>	4 EL Olivenöl

Haselnußblättchen in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Bataviasalat und Lollo rosso in kleine Stücke zupfen, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Essig mit Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken. Salat mit Haselnüssen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.2 Blattsalat mit frischem Schaffkäse

<i>Zutaten</i>	<i>Vinaigrette</i>
Div. Blattsalate wie	1 -2 El. Weinessig
Lollo Rosso	Salz
Kopfsalat	Pfeffer
Frisée	1 TL Senf
Sauerampfer usw.	3 EL Öl
2 Cocktailtomaten	2 Scheib. Schafffrischkäse
1/2 Knoblauchzehe	in gehackter Petersilie gerollt.
einige Zwiebelringe	

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. Schafffrischkäsescheiben 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

7.3 Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette

150 g rote Linsen	1/2 TL Zucker
Salz	6 EL Distelöl
1 unbehandelte Limette	1 Kopf Lollo rosso
1 groß. Orange	1 Bd. Rucola
3 EL Balsamico-Essig	1 Kopf Friséesalat
Pfeffer	1 Bd. Brunnenkresse

Die Linsen in reichlich Salzwasser aufkochen und ca. 5 Min. quellen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Limette heiß abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben. Limette, Orange auspressen. Säfte mit Schale, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit den Linsen vermengen, ca. 30 Min. ziehen lassen.

Salate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Linsen-Vinaigrette unterheben und auf 4 Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Orangenscheiben garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Baguette mit überbackenem Ziegenkäse und Thymian.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Marinieren ca. 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 24 g

7.4 Blattsalat mit Schinken und Pfirsichen

1 Kopf Lollo rosso	4 Scheib. rohem Schinken (z. B. Serrano)
1 Bd. Rucola	6 EL weißen Balsamico
2 rote Paprika	4 EL Olivenöl
3 frische gehäutete Pfirsiche (oder 8 Pfirsichhälften aus der Dose)	1 EL flüssigen Honig
1 TL Butter	Salz, Pfeffer
	50 g Parmesan

Lollo rosso sowie Rucola abbrausen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Paprika abbrausen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Alles mischen und auf Tellern anrichten. Pfirsiche in Spalten teilen, in Butter kurz braten und mit Schinken auf dem Salat anrichten. Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, darüberträufeln.

Vor dem Servieren 50 g Parmesan direkt auf den Salat raspeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person ca.: 320 kcal; E 9 g, F 18 g, KH 28 g

7.5 Blattsalate mit Honig

1 TL Senf	1 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer	1 Bd. Radieschen
1 TL Honig	50 g Champignons
3 EL Apfelessig	1 Kopf Lollo rosso
2 EL Himbeeressig	1 Kopfsalat
30 g Frühlingszwiebelringe	200 g Kirschtomaten
3 EL Distelöl	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

7.6 Bunter Blattsalat mit Vinaigrette

1/2 Kopf Lollo rosso	1 Prise Zucker
1/2 Kopf Friséesalat	Salz
1 klein. Kopf Radicchio	Pfeffer
1 Bd. Rucola	3 EL Weißweinessig
50 g Spinatblätter	5 EL Olivenöl
1/2 TL Senf	

Lollo rosso, Friséesalat, Radicchio putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke teilen. Den Rucola von harten Stielen befreien, abbrausen und trockenschleudern. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Senf mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl zufügen, mit einem Schneebesen unterschlagen.

Salate und Spinat in einer großen Schüssel locker mischen. Auf 4 Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu nach Belieben Baguette reichen.

Wer möchte, kann den Salat mit Champignons variieren. Dafür ca. 200 g Pilze abreiben, in feine Scheiben teilen und mit den Salaten vermengen.

Tipp Hier eine Marinade für Fans der Asia-Küche: Salz, Pfeffer, 1/4 TL Honig, 1 EL helle Sojasoße, 2 EL Essig, 1 EL Sesamöl sowie 2 EL Sonnenblumenöl verrühren. Nach Wunsch mit Tabasco abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Person: 140 kcal; E 0 g, F 15 g, KH 0 g

7.7 Bunter Salat mit Croûtons

3 Eier	Cayennepfeffer
2 Scheib. Vollkorntoastbrot	1 Kopf Frisée
4 EL Öl	1 Kopf Lollo rosso
1 EL mittelscharfer Senf	12 Kirschtomaten
3 EL Essig	2-3 Zweige Dill
375 g Soja-Joghurt	2-3 Zweige Petersilie
Salz	2-3 Zweige Kerbel

2 Eier hart kochen, abschrecken, pellen und hacken. Das Toastbrot entrinden und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Senf, Essig und das 3. Ei mit dem Schneidstab mixen. Die übrigen 3 EL Öl tröpfchenweise untermixen, bis eine gebundene Masse entsteht. Den Soja-Joghurt unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Salate putzen, waschen, klein zupfen. Tomaten waschen, halbieren. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Alle Salatzutaten vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Croutons bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 370 kcal; E 23 g, F 25 g, KH 13 g

7.8 Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce

400 g Putenschnitzel	1 groß. Bd. Radieschen
2 EL Öl	500 g Kohlrabi
Salz	1/2 Bd. Kerbel
weißer Pfeffer	3 EL Mayonnaise
1 klein. Kopfsalat	200 g Vollmilch-Joghurt
1 klein. Lollo bianco	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

7.9 Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid

Salz, Pfeffer	2 Eiszapfen (weiße Radieschen)
1 EL Rapsöl	130 g Lollo bianco
4 Rosmarinzweige	130 g Lollo rosso
4 EL Kaltgepresstes Rapsöl	140 g Feldsalat
3 EL Balsamico	180 g Chicorée
1 1/2 EL Honig	1 Ei
120 g gehobelte Mandeln	3 EL Mehl
120 g Radieschen	600 g Lammrückenfilet

Vom Chicorée den Strunk ausschneiden, dann aufblättern. Eiszapfen und Radieschen gut säubern, die Eiszapfen in Stifte und die Radieschen in Scheibchen schneiden. Feldsalat 2-3 mal gut waschen und abtropfen lassen. Lollo bianco und Lollo rosso gut waschen, abtropfen und etwas zerpfücken. Ei verquireln. Lammfilet beidseitig mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dann mehlieren, durchs Ei ziehen und in den Mandeln wenden. Honig mit Rapsöl und Balsamico gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit 2 EL Rapsöl erhitzen und die Lammfilets beidseitig anbraten. Die angebratenen Lammfilets auf Rosmarinzweige setzen und im Ofen bei 90 °C rosa gar ziehen lassen. Salate auf einer Glasplatte oder flachen Teller als Bukett schön auftürmen. Die Radieschen und Eiszapfen darüber streuen. Chicoréeschiffchen rundum einstecken und mit Marinade gut überziehen. Lammfilet in Stücke schneiden und rundum mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.10 Bunter Salat mit mariniertes Putenbrust *Insalata mista con petto di tacchino marinato*

450 g Putenbrustfilet	1 klein. Radicchio
4 EL Natives Olivenöl extra	1 klein. Lollo bianco
1 Knoblauchzehe	100 g Rucola
1 Peperoncino	4 Stiele Basilikum
3 EL Bio-Orangensaft	250 g Kirschtomaten
2 EL Weißweinessig	1 Salatgurke
1 Teel. Honig	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

fer

Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. In Scheiben schneiden und in 2 EL Öl rundherum anbraten. Bei mittlerer Hitze unter Wenden in etwa 10 Minuten zu Ende garen. Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Peperoncino waschen, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. Zusammen mit dem Knoblauch, Orangensaft, Essig, Honig und 2 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das gegarte Fleisch gießen. Etwa 2 Stunden marinieren.

Salate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Basilikum ebenfalls waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Salate mit Tomaten, Gurke und Basilikum mischen und auf 4 Teller verteilen. Putenbrustfilet zusammen mit der Marinade dar aufgeben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.11 Bunter Salat mit Pilzen

1 Frühlingszwiebel	2 EL Kürbiskernöl
3 EL Apfelessig	1 Bd. Radieschen
2 EL Himbeeressig	100 g braune Champignons
1 TL flüssiger Honigs	1 klein. Batavia-Salat
1 TL grober Senf	1 klein. heller Eichblattsalat
Salz	1 klein. Lollo rosso
Pfeffer	200 g Kirschtomaten
3 EL Distelöl	1/4 Bd. Schnittlauch

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beide Essigsorten mit Honig, Senf, Salz sowie Pfeffer verrühren. Dann Distel- und Kürbiskernöl unterschlagen. Frühlingszwiebelringe dazugeben.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben teilen. Die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten abbrausen, vierteln.

Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und die Halme auf den Salat legen. Dazu passt Kräuterbaguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion: 145 kcal; E 3 g, F 13 g, KH 4 g

7.12 Bunter Salat mit Putenbrust

150 g Friséesalat	100 g geräucherte Putenbrust
100 g Lollo rosso	6 EL Himbeeressig
1 Kopfsalat	Salz, weißer Pfeffer
100 g Gurke	Zucker
200 g Kirschtomaten	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 zerpfücken. Die Gurke putzen, abbrausen, evtl. schälen und in Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den grünen Stielansatz ausschneiden. Die geräucherte Putenbrust in dünne Streifen teilen. Für das Dressing Himbeeressig, Öl, 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

7.13 **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

7.14 Feinschmeckersalat

1/4 Kopf Lollo rosso	1 EL Olivenöl
1/4 Kopf römischer Salat	3 EL Rotweinessig
1 klein. Friséesalat	4 EL Olivenöl
50 g Radicchio	Salz
200 g roher Schinken	Pfeffer

Salate quer in Streifen schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Schinken darin rösten mit Essig ablöschen.

Salate in eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mischen. Abgekühlte Schinkenwürfel darübergerben.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.15 Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen

150 g rote Linsen	2 EL Butter
Salz	1 EL Zucker
50 g Knollensellerie	1 klein. Frisée
50 g Möhren	1 Lollo rosso
2 Orangen	150 g gemischte Frühlingskräuter
100 ml Öl	(z. B. Kerbel, Dill, Estragon,
5 EL Walnuss-Öl	Schnittlauch, Sauerampfer, Melisse,
4 EL Weißweinessig	Kapuzinerkresse und Pimpinelle)
1 EL Honig	1 Schale Shiso-Kresse
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)	(ersatzweise Gartenkresse)
200 g Schalotten	

Die Linsen in kochendem Salzwasser 7-8 Minuten bissfest garen, abgießen, sofort abschrecken. Sellerie und Möhren schälen, sehr fein würfeln und zu den Linsen geben. Orangen wie Äpfel schälen und die Filets aus den Trennhäuten lösen. Trennhäute auspressen und den Saft mit den Filets zu den Linsen geben. Aus Öl, Walnuss-Öl, 3 El Essig und dem Honig eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte mit den Linsen mischen und 1 Stunde im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

Die Schalotten pellen, halbieren und in der heißen Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit dem restlichen Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze in 15 Minuten gar schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen, die Flüssigkeit einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuterblätter von den groben Stielen zupfen. Die Kräuter wenn möglich nicht waschen, da sie schnell zusammenfallen. Salate, Kräuter und Kresse auf Tellern anrichten. Mit Linsen

und Schalotten umlegen, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

pro Portion (bei 6 Portionen): 456 kcal / 1909 kJ; E 10 g, F 33 g, KH 31 g

7.16 Frühlingsalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing

200 g Schweinefilet	je 1/4 Paprikaschoten (rot und gelb)
1/2 Chicorée	1 EL Pinienkerne
40 g Lollo rosso	1 1/2 EL geriebener Hartkäse
40 g Eichblattsalat	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
6 Radieschen	2 EL Prosecco
40 g Feldsalat	1/2 EL Butterschmalz
1/4 rote Zwiebel	1 Eigelb
3 EL Bärlauch	Pfeffer

Filet in Scheibchen schneiden, Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Bärlauch säubern, kleinschneiden und mit Pinienkernen, Rapsöl und Reibkäse gut aufmixen. Radieschen säubern, in Scheibchen schneiden. Chicorée halbieren, Strunk ausschneiden, Schiffchen richten. Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat waschen, trocknen, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Filetspitzen mit Pfeffer würzen, in heißem Butterschmalz beidseitig kurz braten. Zum Pesto das Eigelb geben, Prosecco (oder Sekt) zugeben und gut verrühren. Blattsalate, Chicoréeschiffchen, Radieschen, Zwiebeln auf flachem oder tiefen Teller zu einem schönen Bukett anrichten, Pestodressing darüber verteilen. Filetspitzen dazu anrichten, Fleisch mit Jodsalz würzen, Paprikawürfel darüber verteilen und mit Pfeffermühle darübergeben.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.17 Frühlingsalate mit Sesamdressing

Salz, Pfeffer	4 EL Orangensaft
1/2 Bd. Radieschen	3 EL Butterschmalz
150 g Kirschtomaten	4 EL kalt gepresstes Rapsöl
220 g Lollo bianca	3 EL weißer Balsamico
220 g Lollo rosso	2 EL Petersilie
70 g Rucola	2 Eier
70 g Feldsalat	8 EL Semmelbrösel
240 g Chicorée	4 EL Mehl
2 EL Sesam	4 runde Camembert (á 150g)

Vorbereitung: Feldsalat 2-3 mal gut waschen und trocken tupfen. Chicorée aufblättern, säubern und halbieren. Blattsalate waschen, trocknen und zerpfücken. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden, vierteln. Radieschen waschen, das Grün abschneiden, halbieren und in Scheibchen schneiden. Petersilie säubern, abzupfen und fein schneiden. Sesam ganz kurz anrösten. Eier aufschlagen und verquirlen, Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Weißer Balsamico, Rapsöl, Orangensaft und etwas Petersilie gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Camembert mehlieren, durch das Kräuterei ziehen, in Semmelbrösel wenden und in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb ausbacken. Blattsalate auf einer Glasplatte anrichten, Chicoréeblätter einstecken. Tomaten und Radieschen darüber verteilen und mit der Marinade überziehen, mit Sesam bestreuen.

Anrichten: Camembert vierteilen und auf den Salat setzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.18 Gartensalat mit Essigschinken

1/4 Kopf Lollo Rosso	Salz
1/4 Kopf Romanasalat	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 klein. Friséesalat	200 g Schinken, roh, am Stück
50 g Rucola	3 EL Rotweinessig
5 EL kaltgepreßtes Olivenöl	

1. Die Salate putzen, waschen und trockenschütteln. In mundgerechte Stücke zerpfücken und in einer Schüssel anrichten. Mit 4 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Schinken klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinken darin anrösten. Mit Essig ablöschen und über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.19 Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust

1 Schale(n) Gartenkresse	5 magere Speckscheiben
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 Putenbrustfilet
1 EL Zitronensaft	12 Kirschtomaten
11/2 EL Honig	2 Frühlingszwiebeln
2 EL mittelscharfer Senf	300 g Champignons
2 EL saure Sahne	300 g Zuckerschoten
3 EL Mayonnaise	1 Lollo bianco
3 EL raffiniertes Rapsöl	Essig

Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle 1 Eigelb
0.2 l raffiniertes Rapsöl

Mayonnaise: Das Eigelb mit einer Prise Salz mit dem Mixer cremig rühren. Das Rapsöl (Ei und Öl sollten die gleiche Temperatur haben) nach und nach unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Salat: Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Von den Zuckerschoten die Enden abschneiden und die Schoten, falls nötig, entfädeln. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa 3-5 Minuten blanchieren. Auf einen Durchschlag schütten, dann in eisgekühltes Wasser tauchen und abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Das Putenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Speck umwickeln und in einer Pfanne mit raffiniertem Rapsöl ca. 10 Minuten knusprig braten, in Alufolie schlagen und beiseite stellen. Zum Anrichten den gezupften Salat, Zuckerschoten, Champignons, Tomaten und Frühlingszwiebeln mit der Sauce in einer Schüssel kurz vermengen und auf vier Teller verteilen. Das Putenfilet aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und auf die Salate verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

7.20 Gemischter Salatteller

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

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

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.) 30

7.21 Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing

320 g Kartoffeln	150 ml Apfelsaft
80 g Räucherspeck	180 g Tomaten
90 g Zwiebeln	80 g Rucola
1 EL Petersilie	220 g Radicchio
1 EL Schnittlauch	180 g Lollo bianco
1/2 EL Honig	260 g Chicorée
1 TL rosa Beeren	50 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl	1 1/2 EL Balsamico
3 EL kaltgepresstes Rapsöl	Salz, Pfeffer
3 EL Obstessig	720 g Putenschnitzel (4 Stück)

Kartoffeln säubern, kochen, schälen und feinpressen. Putenschnitzel in grobe Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen. Räucherspeck in kleine Würfel zerteilen und in ein wenig Gemüsebrühe auslassen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und rosa Beeren grobhacken. Petersilie und Schnittlauch feinschneiden, Tomaten abziehen, entkernen und in Filets zerteilen. Salate sauber waschen, gut abtropfen lassen und etwas kleinpflücken. Chicorée aufblättern und halbieren. Salate auf einer Glasplatte als schönes Bukett anrichten. Chicoréeblätter einstecken und Tomaten darüber verteilen. Putenstreifen in heißem Rapsöl rundum auf den Punkt braten. Etwas Honig zugeben, leicht glasieren, rosa Beeren und Obstessig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gepressten Kartoffeln mit Zwiebeln, Räucherspeck, Petersilie, Schnittlauch, Rapsöl und Balsamico verrühren. Apfelsaft unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenstreifen über den Salat verteilen und mit Kartoffeldressing beträufeln. Tipp: Zum Salat krosses Stangenbrot servieren.

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

7.22 Insalata rossa mit Schinken

1 Kopf Lollo rosso	200 ml Sahne
1 Radicchio	3 EL Essig
2 rote Zwiebeln	2 EL Öl
1 Bd. Radieschen oder 1 roter Rettich	Salz, Pfeffer
2 rote Paprikaschoten	100 g geschälte, ganze Mandeln
300 g gekochter Schinken	1 TL Chilipulver
150 g Creme fraîche	

Blattsalate putzen, waschen und in Stücke zupfen. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen. Radieschen bzw. Rettich und Paprika putzen, abbrausen, in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Schinken in Streifen teilen. 2 Creme fraîche, Sahne, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Mandeln in einer Pfanne rösten, dann mit Chili und Salz würzen. Vorbereitete Salatzutaten mit dem Dressing und den Mandeln mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 560 kcal; E 23 g, F 48 g, KH 9 g

7.23 Käse-Pfifferling-Salat

Salz, Pfeffer	250 g Camembert
2 EL Öl	2 klein. rote Zwiebeln
4 EL Essig	4 Scheib. Frühstücksspeck
1/2 Bd. Petersilie	1 Lollo rosso
1 Glas Pfifferlinge	

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Speck in Stücke schneiden. Pfifferlinge in einem Sieb abtropfen lassen. Speck in einer Pfanne ausbraten und herausnehmen. Pfifferlinge im Speckfett anbraten. Zwiebelringe zugeben. Essig und Öl zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Käse in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Salatblätter auf Teller verteilen. Käse und Pfifferlinge darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

320 kcal / 1340 kJ

7.24 Kartoffelsalat mit Käse und Schinken

1 kg Kartoffeln	200 g gekochter Schinken
1 l Gemüsebrühe (Instant)	1 Zwiebel
1 Salatgurke	1 Bd. Schnittlauch
1 Bd. Staudensellerie	6 EL Öl
1 Lollo rosso	4 EL Weißweinessig
200 g Emmentaler	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, abbrausen, in der Gemüsebrühe ca. 20 Min. garen. Gurke waschen, längs halbieren, in Scheiben hobeln. Sellerie und Salat putzen, abbrausen. Sellerie in Scheiben schneiden. Salat in Stücke zupfen. Käse würfeln, Schinken in Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, dabei die Brühe auffangen. Knollen in Scheiben teilen. Zwiebel

abziehen, fein würfeln. Schnittlauch abrausen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden. Öl, Essig, 100 ml Brühe, Salz, Pfeffer verrühren. Zwiebel, Schnittlauch zufügen. Salat, Kartoffeln, Gurke, Sellerie vermengen. Dressing unterheben. Ca. 30 Min. ziehen lassen. Mit Käse, Schinken anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

pro Pers.: 370 kcal; E 21 g, F 21 g, KH 23 g

7.25 Kartoffelsalat mit Shrimps

1 kg kleine Kartoffeln	von
200 g Zuckerschoten	weißer Pfeffer
Salz	evtl. Zucker
1 Knoblauchzehe, evtl.	200 g Tiefsee-Krabbenfleisch (Shrimps)
100 g leichte Salatcreme	1 klein. Lollo rosso
150 g Vollmilch-Joghurt	evtl. Kerbel zum Garnieren
1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft	

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Beides abschrecken. Kartoffeln schälen und auskühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Salatcreme, Joghurt, Knoblauch, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Krabben abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln halbieren. Beides mit Zuckerschoten und Salatsoße mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Lollo rosso putzen, waschen und kleiner zupfen. Kurz vorm Servieren unter den Salat heben. Mit Kerbel garnieren. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Marinierzeit ca. 30 Min.

Auskühlzeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca.: 290 kcal; E 16 g, F 6 g, KH 41 g

7.26 Kürbis auf Salat

2 hartgekochte Eier	1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenkerne	4 EL Balsamico-Essig
150 g Eichblattsalat	4 EL Olivenöl
150 g Lollo bianco	1 TL Senf

Salz	Zucker
Pfeffer	300 g Kürbisfruchtfleisch

Die Eier pellen und in Spalten schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Mit Essig, Olivenöl und Senf verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Blattsalate mit Eispalten auf einer Platte anrichten. Kürbis in Spalten schneiden und darauf anrichten. Vinaigrette darüberträufeln, alles mit den Sonnenblumenkernen bestreuen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 200 kcal; E 7 g, F 16 g, KH 7 g

7.27 Lollo rosso mit Pfeffer-Limetten-Soße

1 Kopf Lollo rosso	1/2 EL Honig
<i>Soße:</i>	6 EL Öl
5 EL Limettensaft	Salz
2 EL Creme double	schwarzer Pfeffer
	Zucker

Lollo rosso in Stücke zerpfücken.

Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten und abschmecken. Soße kurz vor dem Servieren über den Salat gießen.

7.28 Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen

<i>Salat:</i>	<i>Dressing</i>
1 Kopf Lollo Rosso	4 EL Sherryessig
125 g Staudensellerie	1 TL Senf
2 Birnen	Salz
2 EL Zitronensaft	Pfeffer
2 hart gekochte Eier	5 EL Sonnenblumenöl
	80 g Blauschimmelkäse

Lollo Rosso waschen, putzen und zerpfücken. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Birnen halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Eier pellen und vierteln.

Sherryessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, Öl tropfenweise mit dem

Schneebesen unterschlagen. Blauschimmelkäse grob zerbröckeln. Lollo Rosso, Sellerie, Birnen und Eier in einer Schale anrichten. Blauschimmelkäse darüber streuen und mit dem Dressing beträufeln.

7.29 Mettwurst-Salat

1 Bd. gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)	2 Gewürzgurken
1 Prise Zucker	1 rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 grüne Paprikaschote
1 TL geriebener Sahnemeerrettich	50 g Perlzwiebeln
1 cl Weinbrand	1 Zwiebel
3 EL Öl	100 g Tomaten
4 Lollo Bianco	400 g Mettwurst

Mettwurstpelle entfernen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Perlzwiebeln auf ein Sieb geben, abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen, weiße Scheidewände entfernen und würfeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Blätter von Lollo Bianco waschen und eine Schüssel damit auslegen. Die Salatzutaten darauf anrichten. Aus Meerrettich, Öl, Weinbrand, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade herstellen, abschmecken und die Salatzutaten damit beträufeln. Mit gehackten Kräutern angerichtet servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

7.30 Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt

1 unbehandelte Orange	1 Papaya (ca. 350 g)
1 Limette	5 cm Ingwer
1 TL Kräutersalz	1 Bd. Zitronenmelisse
1 TL Honig	1 Lollo bianco
1 Msp. Cayennepfeffer	150 g Sahne
150 g Möhren	150 g Joghurt
3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 Chilischote	Pfeffer, frisch gemahlen
1 groß. Mango (ca. 500 g)	1 Beet Kresse

Orange und Limette heiß abbürsten und trockenreiben. Ca. 10 cm von der Orangenschale ganz dünn, ohne das Weiße abschälen und in sehr feine Stifte schneiden. Limette ohne das Weiße vorsichtig fein abreiben. Beide Früchte auspressen. Den Saft in einer großen

Schüssel mit Kräutersalz, Honig und Cayennepfeffer verrühren. Möhren schälen, fein reiben, sofort in die Schüssel geben. Frühlingszwiebeln fein schneiden, das Grün in Ringe, das Weiße in Würfel.

Chilischote putzen, aufschlitzen, waschen, dabei entkernen, sehr fein würfeln. Ingwer abwaschen, schälen, fein reiben. Mango schälen, vom Stein in feine Streifen schneiden. Papaya schälen, ohne Kerne streifig schneiden. Zitronenmelisse fein hacken, einige Blättchen zur Garnierung zurücklassen.

Den Salat vorsichtig mischen, durchziehen lassen. Inzwischen den Lollo bianco putzen, waschen, trockenschleudern, auf Portionsteller verteilen.

Sahne und Joghurt miteinander verrühren, leicht salzen und pfeffern, abschmecken. Die Kresse abspülen, trockenschütteln, vom Beet schneiden und unterrühren. Den Salat abschmecken, portionsweise verteilen. Kressejoghurt löffelweise darauf verteilen und servieren.

7.31 Roter Salat mit Schinken

1 Lollo rosso	150 ml Milch
1 Radicchio	3 EL Essig
2 rote Zwiebeln	2 EL Öl
1 Bd. Radieschen	Salz
2 rote Paprikaschoten	Pfeffer
300 g gekochter Schinken	50 g geschälte Mandeln
150 g Sauerrahm	1 TL Chilipulver

Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen. Die Radieschen und Paprikaschoten putzen, waschen, in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Den Schinken in breite Streifen teilen. Alles mischen. Sauerrahm, Milch, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rüsten, mit Chilipulver und Salz würzen.

Salat mit dem Dressing beträufeln und mit den Mandeln bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Person: 345 kcal; E 29 g, F 22 g, KH 8 g

7.32 Salat mit Grillkäse

1 Eichblattsalat	2 Möhren
1 Lollo rosso	2 Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke	4 EL Olivenöl
12 Kirschtomaten	2 EL Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer 150 g)
 2 Pkg. Emmi Pfännli-Chäs Provencale (à 2 EL Sonnenblumenkerne

Die Salate waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salatgurke sowie Kirschtomaten waschen. Die Gurke halbieren und in Scheiben, die Tomaten in Spalten schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz sowie Pfeffer vermengen. Pfännli-Chäs in einer Grillpfanne 1-2 Min. von jeder Seite garen, in acht Stücke teilen und den Grillkäse auf dem Salat anrichten. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Die Sonnenblumenkerne schmecken noch besser, wenn man sie in einer Pfanne ohne Fett anröstet.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

pro Person: 380 kcal; E 27 g, F 26 g, KH 7 g

7.33 Salat von Sauermilchkäse in Rapsölmarinade

8 Scheib. Roggenbrot	200 g Lollo bianco
1 Schale Kresse	200 g Lollo rosso
2 rote Zwiebeln	1 EL Schnittlauch
1 Apfel	1 EL Zitronenthymian
1 Rettich	1 Chilischote
Salz, Pfeffer	1 Bd. Radieschen
4 TL Weißweinessig	4 x 120 g Sauermilchkäse
5 TL kalt gepresstes Rapsöl	

Vorbereitung: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zitronenthymian abzupfen. Rettich schälen und längs vierteln, kleine Scheiben schneiden. Radieschen waschen, Grün abschneiden und in Scheibchen schneiden. Chili in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden. Apfel säubern, Kernhaus ausstechen und in kleine Spalten schneiden. Blattsalate waschen, trocknen, etwas zerpfücken. Kresse abschneiden.

Zubereitung: Käsescheiben in einer Schüssel mit Rettich, Radieschen, Zwiebelringen, Apfel, Chili, Schnittlauch und Thymian gut vermengen. Rapsöl und Weißweinessig zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen, gut unterheben und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Anrichten: Blattsalate auf Tellern anrichten, Käsesalat darauf anhäufeln, mit Kresse bestreuen. Korb mit Roggenbrot dazu stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

7.34 Salatkomposition in Rot

1 klein. Lollo Rosso	1 Zitronen, Saft von (evtl. mehr)
1 klein. Radicchio	4 EL Pflanzenöl
1 Bd. Radieschen	2 Tropfen Tabasco (evtl. mehr)
1 klein. Paprikaschote, rot	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Kirschtomaten	Salz, 1 Prise Zucker
1 mittelgroße Zwiebel, rot	30 g Parmesankäse im Stück
1 Grapefruit, rosa	

1. Salate putzen, waschen und sehr gut trockenschütteln. In mundgerechte Stücke zerpfücken.

2. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Paprikaschote halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, Schotenhälften ausspülen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Blütenstielansätze entfernen. Zwiebel abziehen und in Ringe teilen.

3. Die Grapefruit wie einen Apfel schälen, dabei so viel wie möglich von der weißen Haut mit entfernen. Anschließend mit einem spitzen Messer links und rechts der Fruchtsegmente einschneiden und einzeln die Filets aus der Fruchthaut lösen, dabei den auslaufenden Saft auffangen. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen. 4. Aus Grapefruit- und Zitronensaft, Öl, Tabasco, Pfeffer, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren und über die Salatzutaten gießen. Den Parmesan mit einem Gemüsehobel hauchdünn direkt über den Salat reiben.

Tip: Dieses Rezept läßt sich beliebig abwandeln mit anderen roten Sorten wie beispielsweise roter Chicorée - eine noch seltene Kreuzung zwischen Radicchio und Chicorée, Burgundersalat oder roter Kopfsalat, roter Batavia und Erdbeeren oder Wassermelone.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.35 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

7.36 Sommersalat mit gebratenen Zuchtpilzen

1 Scheib. Fladenbrot	2 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer	1 Bd. Basilikum
1/2 Salatgurke	3 EL Obstessig
1 Bd. Radieschen	130 ml Weißwein
80 g Rucola	1 EL Feines Rapsöl
80 g Lollo bianco	4 Knoblauchzehen
80 g Lollo rosso	120 g Egerlinge
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	120 g Austern- und
4 EL Bergkäse, gerieben	120 g Shiitakepilze

Vorbereitung: Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Pinienkerne anrösten. Das Fladenbrot aufschneiden. Basilikum abzupfen und mit Reibkäse, Knoblauch, Pinienkerne und kalt gepresstem Rapsöl im Mixer fein pürieren. Alle Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben und Spalten schneiden. Fladenbrot mit Pesto bestreichen, wieder abdecken und im Ofen kross backen. Salatgurke und Radieschen säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Blattsalate gut waschen, etwas klein pflücken und trocknen. Für die Vinaigrette etwas Pesto mit Weißwein und Obstessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Salate zu einem schönen bunten Bukett auf flachen Tellern anrichten. Tomaten, Radieschen und Gurken anrichten. Eine Pfanne mit Knoblauchzehen ausreiben, Pilze darin mit etwas Rapsöl kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Salatbukett mit Pestovinaigrette überziehen, Pilze darüber verteilen, Fladenbrot in Ecken schneiden und mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

7.37 Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing

4 geräucherte Forellenfilets	1 Eigelb
2 Tomaten (à 70 g)	1 Ei ganz
90 g Zwiebeln rot (1 Stück)	Zitronensaft
8 Radieschen (100 g)	4 EL Rapsöl kalt gepresst
2 Knoblauchzehen	2 $\frac{1}{2}$ EL Obstessig
8 gefüllte Oliven	80 g Radicchio
1 EL scharfer Senf	80 g Lollo rosso

80 g Lollo Bianco	$\frac{1}{2}$ EL Rapsöl
80 g Rucola	Salz, Pfeffer
80 g Eichblattsalat	1 Ciabatta
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Garnitur:
2 EL Sahnemeerrettich (Glas)	Dillzweige

Vorbereitung: Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Radieschen säubern und in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe zerteilen. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Schnittlauch säubern, Oliven halbieren. Salate gut waschen, abtropfen, gut abtropfen lassen und etwas zerpfücken. Ciabatta in Scheiben schneiden und in wenig heißem Rapsöl goldgelb anrösten. Eigelb, ganzes Ei, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Essig und kaltgepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, im Mixer gut aufmixen.

Zubereitung: Salate als Bukett auf tiefen Tellern anrichten. Tomatenfilets, Radieschenröschen und Zwiebelringe dekorativ darüber verteilen, mit Ei-Dressing beträufeln, Schnittlauch einstecken. Forellenfilets in schräge Stücke zerteilen und die Röstbrotscheiben damit belegen. Etwas Sahnemeerrettich darauf geben, je mit einem Dillzweig und einer Olive garnieren. Die Brötchen zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.38 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing

Salz, Pfeffer	4 Eier
90 g Frühlingszwiebeln	2 EL geriebener Hartkäse
1 Kopf Lollo bianco	1 EL scharfer Senf
1/2 Köpfe Radicchio	120 g Tomaten
1 Schale(n) Radieschensprossen	60 g Salami
150 g Sauerrahm	240 g Makkaroni
1 1/2 EL Obstessig	

Vorbereitung: Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen und halbieren. Das Eigelb herausnehmen und das Eiweiß in kleine Scheibchen schneiden. Nudeln in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Öl auf den Biss kochen, kalt ablaufen und abtropfen lassen. Salami in Blättchen schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen zerteilen. Salate gut waschen, abtropfen lassen und klein zerpfücken. Sprossen abschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden.

Zubereitung: Eigelbe, Reibkäse, Senf, Obstessig und Sauerrahm im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Nudeln, Salami, Tomatenfilets und Frühlingszwiebeln gut vermengen und etwas einziehen lassen.

Anrichten: Salatblätter als Bett auf flachen Teller auflegen. Den Nudelsalat darauf anhäufeln und mit Radieschensprossen bestreuen. Zum Schluss mit einer Pfeffermühle etwas

nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

7.39 Winterlicher Salatteller mit Birnen

2-3 EL Walnusskerne

1 klein. Lollo rosso

75 g Feldsalat

1 Zwiebel

4 EL heller Balsamico-Essig

1-2 TL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

3-4 EL Walnussöl

1-2 reife Birnen

150 g Weichkäse (z.B. mit Edelpilz)

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Salate waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunterschlagen.

Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden.

Salate, Käse und Birnen auf einer Platte mischen. Nüsse und Marinade darüber verteilen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 350 kcal; E 9 g, F 30 g, KH 8 g

8 Sonstiges

8.1 Panini mit Tomate, Mozzarella, Schinken und Avocadocreme Panini con pomodori e mozzarella, prosciutto e crema di avocado

2 Avocados	8 Blätter Lollo Rosso
3 EL Bio-Zitronensaft	1 Ciabatta
3 EL Frischkäse	80 g Italienischer Kochschinken
4 Tomaten	2 EL natives Olivenöl extra
2 Kugeln Mozzarella	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Stiele Basilikum	

Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Zitronensaft und Frischkäse in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikum und Salat waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

Einen Kontaktgrill oder eine Grillpfanne erhitzen. Ciabatta in 4 Teile schneiden und jeweils waagrecht halbieren. Alle Hälften mit der Avocadocreme bestreichen. Die Unterseiten mit Salat, Kochschinken, Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegen und den Deckel aufsetzen.

Die Außenseiten der Panini mit etwas Olivenöl bestreichen. Im Kontaktgrill bzw. in der Grillpfanne in 6-8 Minuten rundherum goldbraun braten. Jedes Panini in der Mitte halbieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

9 Vorspeisen, Suppen

9.1 Erbsensalat mit Pancetta - Insalata di piselli con pancetta

800 g Frisch gepalte Erbsen	9 EL Natives Olivenöl extra
100 g Pancetta	80 ml Fleischbrühe
1 Bd. Frühlingszwiebeln	2 EL Balsamicoessig
300 g Ciabatta	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Lollo rosso	

Die Erbsen in reichlich Salzwasser in 5-7 Minuten bissfest blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pancetta in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Ciabatta in mundgerechte Stücke zupfen. Lollo rosso waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke teilen.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rundherum knusprig anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen Pancetta in einer weiteren Pfanne auslassen und knusprig braten, ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten anbraten.

Restliches Öl mit Brühe und Essig verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen zu den Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Vorsichtig mit Pancetta, Salat und Dressing mischen. Die Brotwürfel unter den Salat heben, dann sofort servieren.

Tipp: Für die Menge an ausgelösten Erbsen benötigen Sie knapp 2 kg frische Erbsenschooten.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.2 Salat mit Perlhuhnbrust

1 kl. Kopf Radicchio	1 Zwiebel
200 g Feldsalat	1 EL Zitronenschale, ger.
50 g Lollo Rosso	1 TL Wacholderbeeren
3 Kiwis	2 EL Butterschmalz, evtl. mehr
Salz	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Tas. Gemüsebrühe
1 Schale Kirschtomaten	1 EL Senf, mittelscharf, evtl. mehr
4 Perlhuhnbrüstchen	einige Tropfen Aceto balsamico und Olivenöl
1 EL Majoran	

Die Blattsalate verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerpfücken und auf vier dekorativen Tellern verteilen.

Kiwis schälen, in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren und beides auf den Blattsalaten anrichten.

Perlhuhnbrüstchen unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, der geriebenen Zitronenschale und den zerstoßenen Wacholderbeeren einreiben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Perlhuhnbrüstchen darin braten, herausnehmen. Zwiebel schälen, fein hacken und im Bratfett glasig schwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal auskochen lassen und den Senf einrühren. Das Ganze mit dem Essig und dem Olivenöl abrunden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Perlhuhnbrüstchen in Scheiben schneiden, dekorativ zum Salat anrichten und mit dem warmen Dressing überziehen. Falls vorhanden, mit frischen Kräutern servieren.

Tip: Fleisch läßt sich vormittags vorbraten. Man kann es auch leicht erwärmt auf den Salat geben. Anstatt Perlhuhn kann man Hähnchenbrustfilets verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

9.3 Vitaminwraps mit Mozzarella

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

Vorbereitung: Karotten und Sellerie schälen, Lauch säubern, alles in feine Streifen schneiden. Mozzarella in Würfel schneiden, Petersilie abzupfen. Orangen schälen und filetieren. Eissalat in grobe Streifen schneiden. Blattsalate säubern. Kirschtomaten säubern, Kerngehäuse ausstechen, halbieren. Milch, Mehl, Eier, Prise Salz und Muskat gut vermengen. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, die Wrapmasse dünn einlaufen lassen, beidseitig ausbacken und erkalten lassen. Frischkäse, Schmand, Sonnenblumenkerne, Gemüsestreifen, Mozzarella und Eissalat gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zubereitung: Wraps mit Tomatenmark einstreichen, mit Petersilienblätter belegen. Käsemasse darauf streichen, einrollen, schräg halbieren. Salate mit weißem Balsamico und Rapsöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

Index

APRIL

Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 22

BAERLAUCH

Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23

BAGEL

Roastbeef-Mango-Bagel, 1

BIRNE

Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen, 29

BLATTSALAT

Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette, 16
Blattsalat mit Schinken und Pfirsichen, 16

Blattsalate mit Honig, 17

Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, 17

Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18

Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid, 19

Bunter Salat mit Pilzen, 20

Feinschmeckersalat, 22

Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23

Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust, 24

Kürbis auf Salat, 28

Roter Salat mit Schinken, 31

Salat von Sauermilchkäse in Rapsölmarinade, 32

Salatplatte mit Kartoffeldressing, 33

Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 34

CHILI

Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße, 7

DEZEMBER

Winterlicher Salatteller mit Birnen, 36

EINFACH

Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 9

FILET

Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid, 19

Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23

Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 5

FISCH

Sommerlachs in der Brottasche, 3

Zanderfilet auf Lollo rosso, 3

FLEISCH

Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid, 19

Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 19

Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23

Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 5

Roastbeef mit Rotweinzwiebeln und Fladenbrot, 6

FRISEE

Feinschmeckersalat, 22

FRUEHLING

Frühlingssalate mit Sesamdressing, 23

GEFLUEGEL

Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18

Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 19

Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße, 7

Crossis von der Putenbrust, 7

Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust, 24

- Hähnchenbrust in Weinteig mit Frühlingssalaten, 8
Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto, 9
Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 26
Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 9
Salat mit Perlhuhnbrust, 39
- HERBST
Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 26
- HERZHAFT
Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 13
- HUHN
Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße, 7
Hähnchenbrust in Weinteig mit Frühlingssalaten, 8
Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto, 9
Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 9
- INNEREI
Lauwarme Kalbsleber auf Salat, 5
- JOGHURT
Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18
- JULI
Blattsalat mit Schinken und Pfirsichen, 16
Kartoffelsalat mit Shrimps, 28
- KAESE
Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade, 11
Käse-Pfifferling-Salat, 27
Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 11
Salat von Sauermilchkäse in Rapsölmarinade, 32
Vitaminwraps mit Mozzarella, 40
- KALB
Lauwarme Kalbsleber auf Salat, 5
- KARTOFFEL
Kartoffelsalat mit Käse und Schinken, 27
Salatplatte mit Kartoffeldressing, 33
- KARTOFFELSALAT
Kartoffelsalat mit Käse und Schinken, 27
Kartoffelsalat mit Shrimps, 28
- KERBEL
Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18
- KRAEUTER
Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 22
- KUERBIS
Kürbis auf Salat, 28
- LACHS
Sommerlachs in der Brottasche, 3
- LAMM
Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid, 19
Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 5
- LEBER
Lauwarme Kalbsleber auf Salat, 5
- LINSE
Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette, 16
- LOLLO-ROSSO
Feinschmeckersalat, 22
Lollo rosso mit Pfeffer-Limetten-Soße, 29
Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen, 29
- MAI
Blattsalate mit Honig, 17
Bunter Salat mit Putenbrust, 20
- MANGO
Crossies von der Hähnchenbrust mit Chili-Mangosoße, 7
Roastbeef-Mango-Bagel, 1
- MEHLSPEISE
Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 13

MENUE

Salat mit Perlhuhnbrust, 39

METTWURST

Mettwurst-Salat, 30

MOEHRE

Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt, 30

NOVEMBER

Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, 17
Insalata rossa mit Schinken, 26

NUDEL

Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 35

OBATZTER

Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 11

OKTOBER

Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto, 9

P2

Blattsalat mit frischem Schafkäse, 15

P4

Batavia-Champignon-Salat, 15
Feinschmeckersalat, 22
Gartensalat mit Essigschinken, 24
Salat mit Perlhuhnbrust, 39
Salatkomposition in Rot, 33

PERLHUHN

Salat mit Perlhuhnbrust, 39

PFIFFERLING

Käse-Pfifferling-Salat, 27

PILZ

Batavia-Champignon-Salat, 15
Käse-Pfifferling-Salat, 27
Sommersalat mit gebratenen Zuchtpilzen, 34

PREISWERT

Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, 17

PUTE

Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18
Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 19

Crossis von der Putenbrust, 7

Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust, 24

Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 26

RADICCHIO

Feinschmeckersalat, 22
Salat mit Perlhuhnbrust, 39

RAFFINIERT

Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 22
Kaffee-Huhn mit Blattsalat, 9

RIND

Roastbeef mit Rotweinzwiebeln und Fladenbrot, 6

ROASTBEEF

Roastbeef mit Rotweinzwiebeln und Fladenbrot, 6
Roastbeef-Mango-Bagel, 1

SALAT

Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade, 11
Batavia-Champignon-Salat, 15
Blattsalat mit frischem Schafkäse, 15
Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette, 16
Blattsalat mit Schinken und Pfirsichen, 16
Blattsalate mit Honig, 17
Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, 17
Bunter Salat mit Croûtons, 18
Bunter Salat mit Kerbel-Joghurt-Sauce, 18
Bunter Salat mit Lammfilet im Mandelkleid, 19
Bunter Salat mit marinierter Putenbrust, 19
Bunter Salat mit Pilzen, 20
Bunter Salat mit Putenbrust, 20
Bunter Salat mit Walnuss-Dressing, 21
Feinschmeckersalat, 22

- Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 22
- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23
- Frühlingssalate mit Sesamdressing, 23
- Gartensalat mit Essigschinken, 24
- Gemischter Salat mit einem leichten Honig-Senfdressing und Putenbrust, 24
- Gemischter Salatteller, 25
- Hähnchenbrust in Weinteig mit Frühlingssalaten, 8
- Herbstsalat mit Kartoffel-Speckdressing, 26
- Insalata rossa mit Schinken, 26
- Käse-Pfifferling-Salat, 27
- Kartoffelsalat mit Käse und Schinken, 27
- Kartoffelsalat mit Shrimps, 28
- Kürbis auf Salat, 28
- Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 5
- Lauwarme Kalbsleber auf Salat, 5
- Lollo rosso mit Pfeffer-Limetten-Soße, 29
- Lollo-Rosso-Salat mit Sellerie und Birnen, 29
- Mettwurst-Salat, 30
- Möhren-Mango-Salat mit Kressejoghurt, 30
- Roter Salat mit Schinken, 31
- Salat mit Grillkäse, 31
- Salat mit Perlhuhnbrust, 39
- Salat von Sauermilchkäse in Rapsölmarinade, 32
- Salatkomposition in Rot, 33
- Salatplatte mit Kartoffeldressing, 33
- Sommersalat mit gebratenen Zuchtpilzen, 34
- Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 34
- Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 35
- Vitaminwraps mit Mozzarella, 40
- Winterlicher Salatteller mit Birnen, 36
- Zanderfilet auf Lollo rosso, 3
- SCHINKEN
- Roter Salat mit Schinken, 31
- Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 13
- SCHNELL
- Bunter Blattsalat mit Vinaigrette, 17
- SCHWEIN
- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 23
- SEPTEMBER
- Bunter Salat mit Walnuss-Dressing, 21
- Kartoffelsalat mit Käse und Schinken, 27
- SNACK
- Panini mit Tomate, Mozzarella, Schinken und Avocado-creme, 37
- TOERTCHEN
- Schinkentörtchen mit Knoblauchfrischkäse, 13
- TOMATE
- Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 35
- VOLLWERT
- Frühlingskräutersalat mit marinierten Linsen, 22
- VORSPEISE
- Erbsensalat mit Pancetta - Insalata di piselli con pancetta, 39
- Salat mit Perlhuhnbrust, 39
- Winterlicher Salatteller mit Birnen, 36
- WINTER
- Winterlicher Salatteller mit Birnen, 36
- WRAP
- Vitaminwraps mit Mozzarella, 40
- WURST
- Mettwurst-Salat, 30
- ZANDER
- Zanderfilet auf Lollo rosso, 3
- ZIEGENKÄESE

Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-
Kräuter-Marinade, 11