

MARTIN KINTRUP

# SALATE

Schüsselweise frisches Glück

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Blatt für Blatt ein Genuss

- 4 Drunter & Drüber
- 64 Knusprige Brote

### Umschlagklappe hinten:

Alles Gute kommt von oben  
Stars auf dem Büfett

## 6 ROHKOST MIT EXTRAS

---

- 8 Blumenkohl-Tabouleh
- 10 Möhren-Grapefruit-Salat
- 10 Rote-Bete-Spinat-Salat
- 11 Radieschensalat mit Feta
- 11 Fenchel-Apfel-Salat
- 12 Sellerie-Ananas-Salat mit Hähnchen
- 14 Steirischer Krautsalat
- 15 Spitzkohlsalat mit Mie-Nudeln
- 16 Wintersalat mit Zimt-Croûtons



## 18 KLASSIKER MAL ANDERS

- 20 Caesar Salad mit Saltimbocca
- 22 Caprese blankenese
- 23 Bruschetta-Salat
- 24 Sommersalat mit Nektarinen
- 26 Gurken-Schichtsalat
- 27 Thai-Gurkensalat
- 28 Hirtensalat mit Melone
- 30 Frühlingssalat mit Spargel
- 31 Herbstlicher Feldsalat
- 32 Kartoffelsalat mit Pulled Lachs

COVER-  
REZEPT

## 48 WELLNESS-SALATE

- 50 Buddha Bowl
- 52 Superfood-Salat
- 53 Detox-Salat
- 54 Süßkartoffel-Avocado-Salat
- 56 Erdbeer-Ziegenkäse-Carpaccio
- 58 Ahi Poké mit Thunfisch
- 59 Japanischer Algensalat
- 60 Register
- 62 Impressum

## 34 SALATE TO GO

- 36 Grünkernsalat mit Bohnen
- 38 Buchweizensalat mit Avocado
- 39 Linsensalat mit Salbei-Birne
- 40 Glasnudelsalat mit Tempeh
- 42 Sommerrollen mit Garnelen
- 44 Backhendl-Salat-Wrap
- 46 Mango-Coleslaw
- 46 Thunfischsalat
- 47 Sellerie-Käse-Salat
- 47 Fleischsalat mit Bohnen

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# DRUNTER & DRÜBER

Eines haben Dressings & Vinaigrettes gemeinsam: die Kombination von Sauer, Süß und Öl, ergänzt durch würzige Extras. Hier ein Überblick über die wichtigsten Basic-Zutaten.

## 1 ESSIG & ZITRUSSÄFTE

Weinessige haben einen recht hohen Säureanteil. Milder sind Obstessige, und sie schmecken mit ihrem ausgeprägten Fruchtaroma sehr angenehm. Eine große Auswahl an spannenden Sorten finden Sie eher abseits des Supermarkts – z. B. in Hofläden oder auf dem Wochenmarkt. Dabei lassen sich tolle Entdeckungen machen. Nicht mehr aus der Salatküche wegzudenken sind die mild-süßen Balsamessige mit dem Star Aceto balsamico und dem leckeren Newcomer Apfelbalsamessig. Alternativen zum Essig sind frisch gepresster vitaminreicher Zitronen- oder Limettensaft.

## 2 HONIG & CO.

Etwas Süße gleicht die Säure von Essig und Zitrus-säften aus und macht ein Dressing lieblicher. Weißer Zucker ist für mich tabu, Agavendicksaft wegen des hohen Fructoseanteils auch. Am liebsten süße ich mit Ahornsirup, Honig und Rohrohrzucker.

## 3 HOCHWERTIGE ÖLE

Öle machen viele im Salat enthaltene Stoffe wie fettlösliche Vitamine erst für den Körper verwertbar und sind daher unersetzlich. Kalt gepresste Öle enthalten wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die nebenbei auch für einen intensiveren Geschmack verantwortlich sind. Sie sind für Salate die beste Wahl. Eine besonders günstige Fettsäurezusammensetzung haben Olivenöl und Rapsöl, sie gehören zu meinen Favoriten, ebenso wie herr-

lich nussiges Walnuss- oder Kürbiskernöl. Diese wertvollen Öle eignen sich alle nicht zum Braten. Dafür sollten Sie hoch erhitzbare Öle verwenden wie Sonnenblumen- oder Kokosöl. Auch raffiniertes Olivenöl ist geeignet.

## 4 SENF UND MEERRETTICH

Senf rundet mit seinem je nach Sorte scharfen bis mild-würzigen Aroma Salatdressings perfekt ab. Ein Klassiker ist der scharfe Dijonsenf, körniger Senf sorgt nebenbei für eine schöne Optik, Honigsenf schmeckt fantastisch mild. Wie beim Essig gibt es außerhalb des Supermarkts eine Riesenauswahl an Sorten und das ein oder andere Schätzchen zu entdecken, z. B. Fruchtsenf wie Feigen- oder Pflaumensenf. Das Angebot ist kaum mehr zu überblicken – ein Traum für Senffans. Meerrettich hat einen recht ähnlichen Effekt. Er schmeckt am besten frisch gerieben und besticht zusätzlich zur kräftigen, jedoch nur kurz anhaltenden Schärfe durch ein zitronig-frisches Aroma.

## 5 KRÄUTER

Den letzten Kick geben frische Kräuter. Petersilie, Minze, Kerbel und Dill sorgen für frische Akzente, Schnittlauch für eine leichte Zwiebelnote, Kresse für einen Hauch Schärfe. Basilikum ist mit seinem süßlichen, leicht pfeffrigen Aroma aus italienisch inspirierten Salaten nicht wegzudenken. Würziges Koriandergrün hat einen Stammplatz in asiatischen und mexikanischen Dressings.



1

2

3

4

5



## MÖHREN-GRAPEFRUIT-SALAT

2 Pink Grapefruits | 40 g Ingwer | 2 EL Honig | 5 EL Aceto balsamico bianco | 2 TL geröstetes Sesamöl | 4 EL Salatöl (z. B. Sonnenblumenöl) | Salz | Pfeffer | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 600 g Möhren (orange, gelb oder lila) | 2 EL Sesam (geschält)

**Sesamwürzig** 🌿

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 295 kcal, 4 g EW, 17 g F, 28 g KH

**1** Grapefruits bis ins Fleisch schälen. Die Filets zwischen den Häutchen herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Reste ausdrücken und 125 ml Saft abmessen. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Mit Honig, Essig, beiden Ölsorten und Grapefruitsaft mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, sofort herausnehmen. Grapefruitfilets dritteln. Alles mit dem Dressing mischen.

## ROTE-BETE-SPINAT-SALAT

4 EL Aceto balsamico bianco | 2 TL helle Sojasauce | 2 TL Wasabipulver oder 1 TL -paste | 1 EL Honig | 4 EL Salatöl (z. B. Walnussöl) | Salz | 500 g Rote Beten | 125 g Spinat | ¼ Salatgurke (ca. 100 g) | 1 gelbe Paprikaschote | 1 Beet Kresse

**Asiatisch getunt** 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 175 kcal, 3 g EW, 11 g F, 15 g KH

**1** Essig, Sojasauce, Wasabi, Honig und Öl gut mischen und mit Salz würzen.

**2** Rote Beten schälen und grob raspeln (dabei Einmalhandschuhe verwenden), mit dem Dressing mischen. Spinat entstielen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Unter die Beten mischen, auf Tellern anrichten. Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Salat mit Gurke, Paprika und der vom Beet geschnittenen Kresse garnieren. Nach Belieben gerösteten Sesam darüberstreuen.



## RADIESCHENSALAT MIT FETA

4 EL Aceto balsamico bianco | 1 EL Honig |  
2 TL Dijonsenf | 2 TL Meerrettich (frisch gerie-  
ben oder aus dem Glas) | 4 EL Salatöl (z. B. Wal-  
nussöl) | Salz | Pfeffer | 500 g Radieschen |  
5 Stängel Dill | 1 Granatapfel | 100 g Schafskäse  
(Feta)

### Lieblingssalat

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 200 kcal, 6 g EW, 15 g F, 8 g KH

- 1 Für das Dressing Essig, Honig, Senf, Meerrettich und Öl in einem Schraubglas oder Dressing-Shaker kräftig schütteln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden, mit dem Dressing mischen. Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Granatapfel halbieren und nach außen stülpen. Kerne herauslösen, dabei die weißen Innenhäute entfernen. Feta zerbröckeln.
- 3 Alle Zutaten mischen, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



## FENCHEL-APFEL-SALAT

1 Bio-Zitrone | 100 g Sahnejoghurt | 2 EL Honig |  
1 TL Dijonsenf | ½ TL Currypulver | 6 EL Salatöl  
(z. B. Walnussöl) | ½ Knoblauchzehe | Pfeffer |  
Salz | 500 g Fenchel | 2 Äpfel | 3 EL Pecannuss-  
kerne | 3 EL getrocknete Cranberrys

### Spätsommer-Hit

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 345 kcal, 4 g EW, 25 g F, 26 g KH

- 1 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, 4 EL -saft, Honig, Senf, Currypulver und Öl in ein Schraubglas oder Dressing-Shaker geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Kräftig schütteln und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 2 Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, das Grün hacken. Äpfel waschen und halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften in Spalten schneiden und diese dritteln. Fenchel, Apfel, Pecannüsse und Cranberrys mit dem Dressing mischen und einige Min. ziehen lassen. Mit Fenchelgrün garnieren.

# HIRTENSALAT MIT MELONE

Mal wieder urlaubsreif? Dann nehmen Sie für diesen sommerlichen Hirtensalat doch einmal Melone und Minze! Das weckt sofort Urlaubsgefühle.

- 1 rote Zwiebel
- ½ Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote, gelbe oder orange Paprikaschote
- 400 g Galiamelone
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 1 kleiner Radicchio (200 g)
- 2 Stängel Minze
- 1 Stängel Dill
- 100 g kleine schwarze Oliven
- 4 EL Rotweinessig
- 2 TL Honig
- Salz | Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

## Für Schnibbelkünstler

- Für 4 Personen |
- 20 Min. Zubereitung
- Pro Portion ca. 335 kcal,
- 7 g EW, 28 g F, 12 g KH

**1** Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen, Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren. Die Paprika längs halbieren, entkernen waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Melone schälen, entkernen und wie den Feta ebenfalls grob würfeln.

**2** Vom Radicchio den harten Strunk entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blätter und Spitzen abzupfen, die Dillspitzen fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Dill, mit den Oliven in einer Schüssel mischen.

**3** Für das Dressing Essig und Honig in einem Schraubglas oder Dressing-Shaker kräftig schütteln, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die vorbereiteten Salatzutaten gießen und vorsichtig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Den Salat auf vier Teller verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit dem Dill bestreuen. Sofort servieren.

## TIPP

Dieser Salat lässt sich hervorragend variieren. Alle Melonensorten wie Cantaloup-, Honig- oder Zuckermelonen passen genauso gut dafür. Wenn Sie eine Wassermelone wählen, sollte sie wenige Kerne haben.

Probieren Sie statt Minze oder Dill einmal Petersilie und geben Sie noch eingelegte grüne Peperoni dazu. 1 gehackte Knoblauchzehe zusätzlich macht das Dressing richtig herzhaft. Den Essig nach Belieben ganz oder teilweise durch Zitronensaft ersetzen.



# BUDDHA BOWL

Bunte Schüsseln voller Glück: Eine Buddha Bowl mit ihren tollen Zutaten und den Superfoods ist fast zu schön, um sie einfach aufzuessen.

200 g Hirse  
Salz  
1 rote Paprikaschote  
100 g Spinat  
2 Orangen  
2 Avocados  
6 EL Limettensaft  
4 EL Sesammus (Tahini)  
4 TL Honig  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Pfeffer  
100 g Mandeln (mit Haut)  
1 TL Sesam oder Schwarzkümmel  
(nach Belieben)

Genuss pur 

Für 4 Personen |  
25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 765 kcal,  
18 g EW, 55 g F, 47 g KH

**1** Die Hirse mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen. Hirse ohne Hitzezufuhr noch 10 Min. quellen lassen. Dann auf Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen.

**2** Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Orangen bis ins Fleisch schälen und in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen, schälen und quer in Scheiben schneiden.

**3** Für das Dressing Limettensaft mit Sesammus, Honig und Kreuzkümmel verrühren. Mit Wasser zu einer zähflüssigen Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Hirse mittig in vier Salatschalen häufen. Das Dressing rundherum träufeln. Die übrigen vorbereiteten Zutaten und die Mandeln nebeneinander rund um die Hirse anrichten. Nach Belieben mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

## TIPP

Lust auf Quinoa? Neugierig auf Amaranth? Auch mit diesen getreideähnlichen Körnern schmeckt die Buddha Bowl. Einfach statt Hirse die gleiche Menge Quinoa oder Amaranth nach Packungsanweisung zubereiten und mit den übrigen Zutaten anrichten. Faule salzen 200 g Couscous und übergießen ihn mit 200 ml kochendem Wasser. Zugedeckt 10 Min. quellen lassen, dann wie beschrieben zubereiten.





## OHNE IHN GEHT'S NICHT

Das Beste am Salat? Er schmeckt uns einfach zu jeder Gelegenheit! Ob „to go“ zum Mitnehmen ins Büro, Wellness-Mix für den Feierabend oder als Star auf dem Party-Büffet – Salate sind echte Universalkünstler. Und werden dank spannender Kombis, genialer Extras und schnell gemixter Dressings einfach niemals langweilig!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Bunte Vielfalt:** Überraschendes für jede Jahreszeit

**Neu entdecken:** Shaking Salads und Superfood-Bowls



Mit **kostenloser App** zum Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5887-1



9 783833 858871



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**