

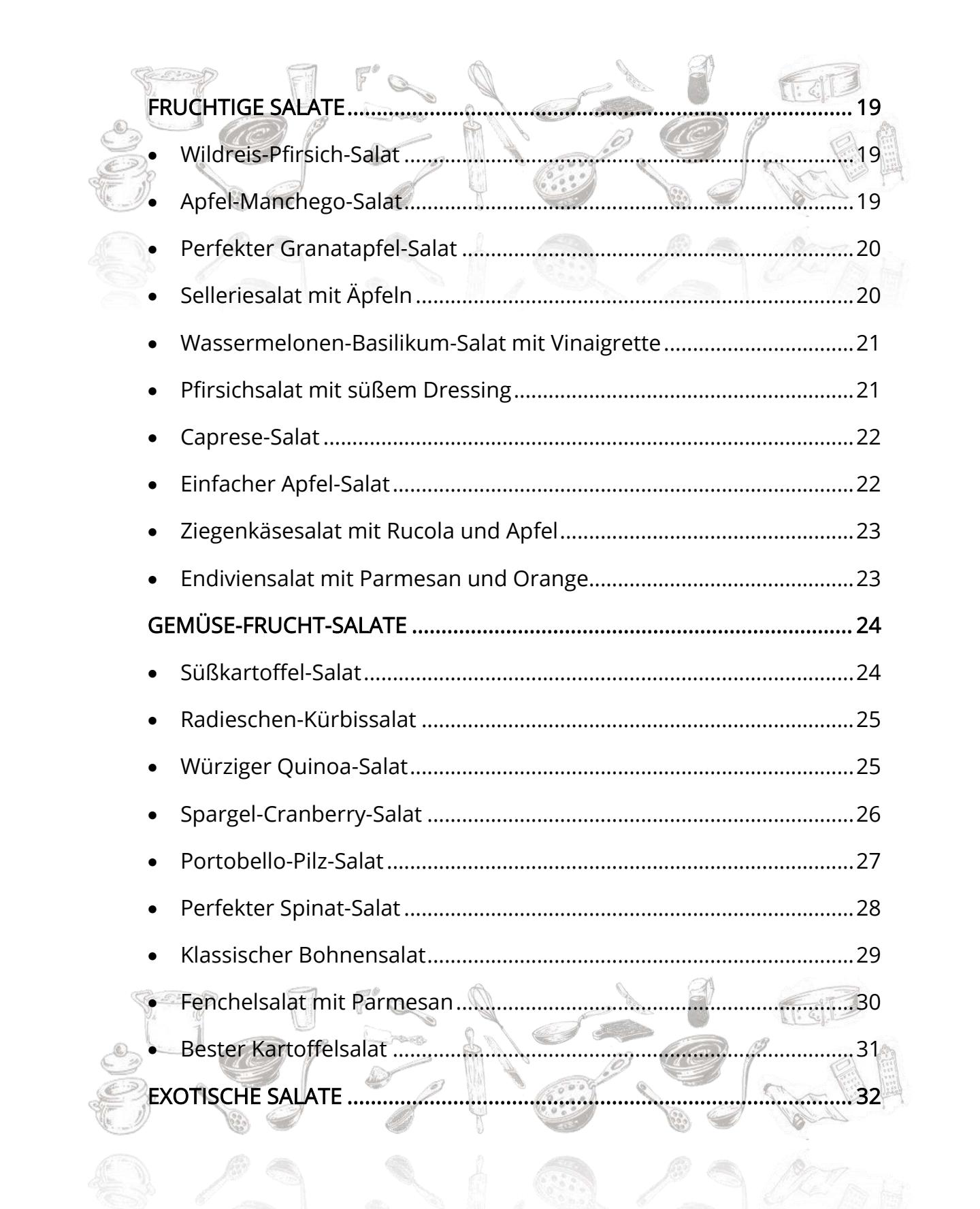
© 2023 Isa Schmidt

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die
Inhalte ist
die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung
unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen
unter: tredition
GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg, Deutschland.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Achtsam essen	2
8 Tipps, die Ihren Salat noch schmackhafter machen	3
Was macht ein hausgemachtes Dressing gesund?	5
Arten von Salatdressings.....	6
Zutaten für ein gutes hausgemachtes Dressing.....	7
Ein Leitfaden – Was gehört in einen Salat?.....	9
R E Z E P T E.....	13
EINFACHE SALATE	14
• Brokkoli-Karotten-Salat	14
• Schneller Gemüsesalat	14
• Schneller Avocado-Salat	15
• Avocado-Salbei-Salat.....	15
• Gurkensalat.....	16
• Grünkohl-Walnuss-Salat	16
• Eiersalat	17
• Oliven-Salat	17
• Rucola-Salat.....	18
• Karottensalat.....	18



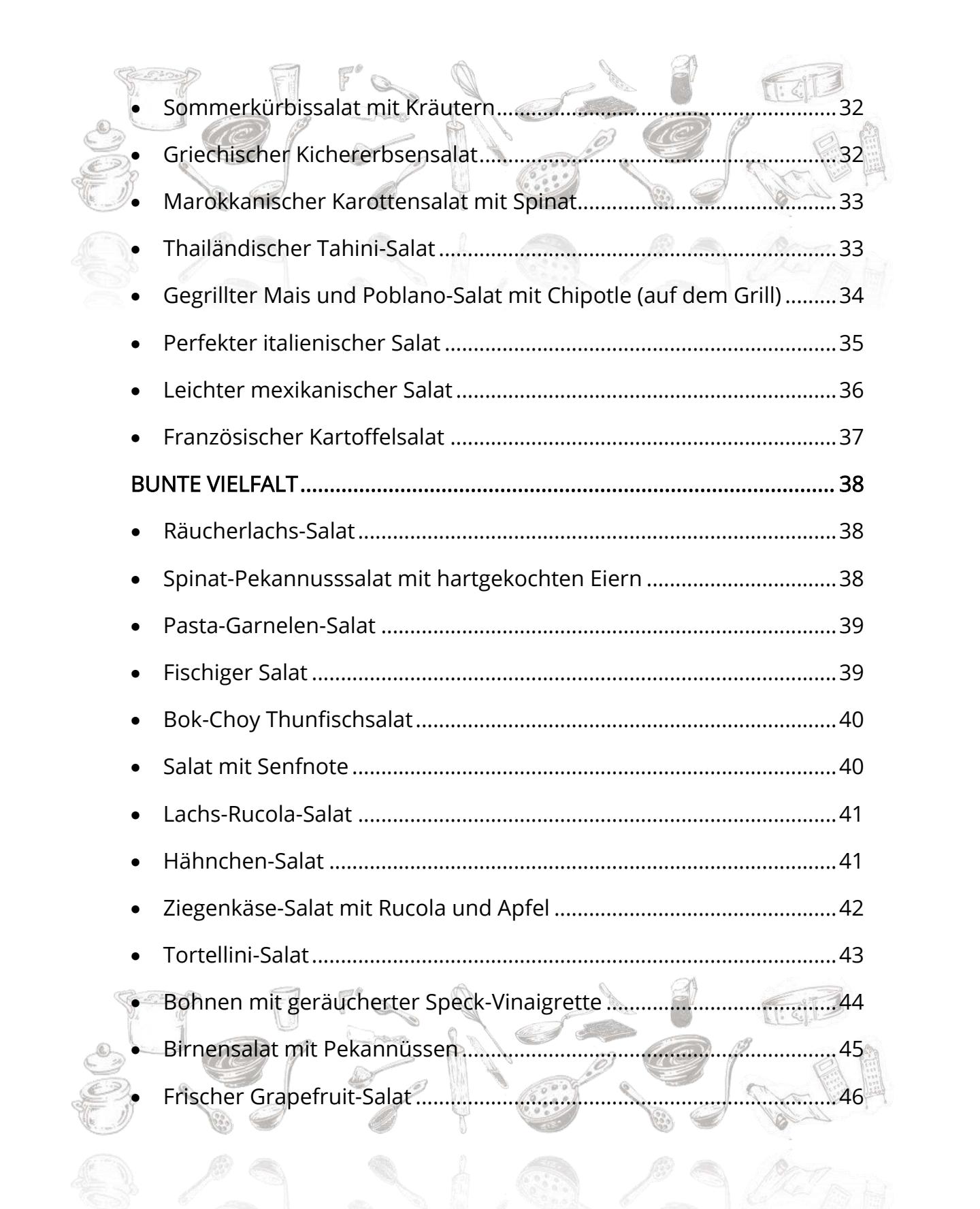
FRUCHTIGE SALATE 19

- Wildreis-Pfirsich-Salat 19
- Apfel-Manchego-Salat 19
- Perfekter Granatapfel-Salat 20
- Selleriesalat mit Äpfeln 20
- Wassermelonen-Basilikum-Salat mit Vinaigrette 21
- Pfirsichsalat mit süßem Dressing 21
- Caprese-Salat 22
- Einfacher Apfel-Salat 22
- Ziegenkäsesalat mit Rucola und Apfel 23
- Endiviensalat mit Parmesan und Orange 23

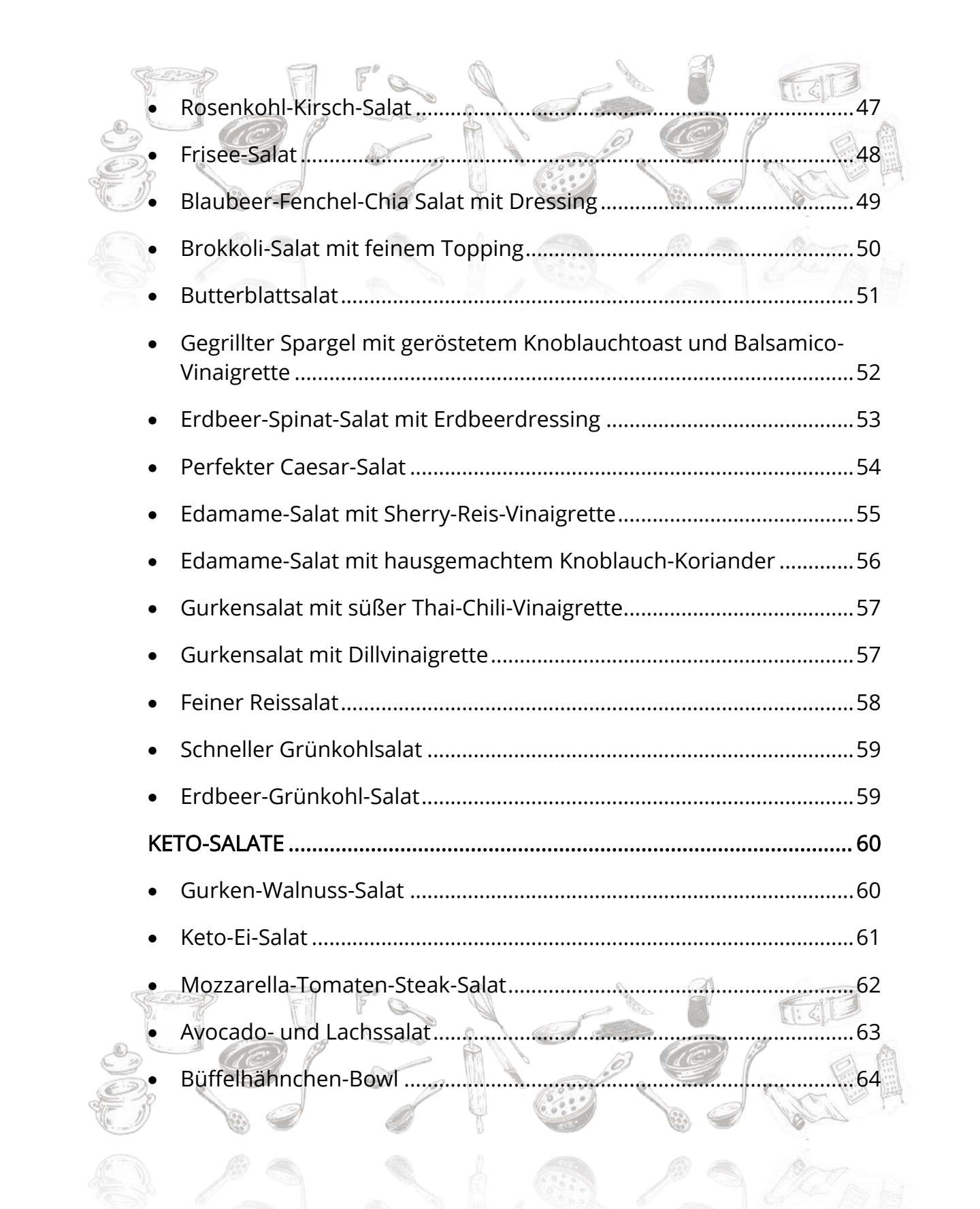
GEMÜSE-FRUCHT-SALATE 24

- Süßkartoffel-Salat 24
- Radieschen-Kürbissalat 25
- Würziger Quinoa-Salat 25
- Spargel-Cranberry-Salat 26
- Portobello-Pilz-Salat 27
- Perfekter Spinat-Salat 28
- Klassischer Bohnensalat 29
- Fenchelsalat mit Parmesan 30
- Bester Kartoffelsalat 31

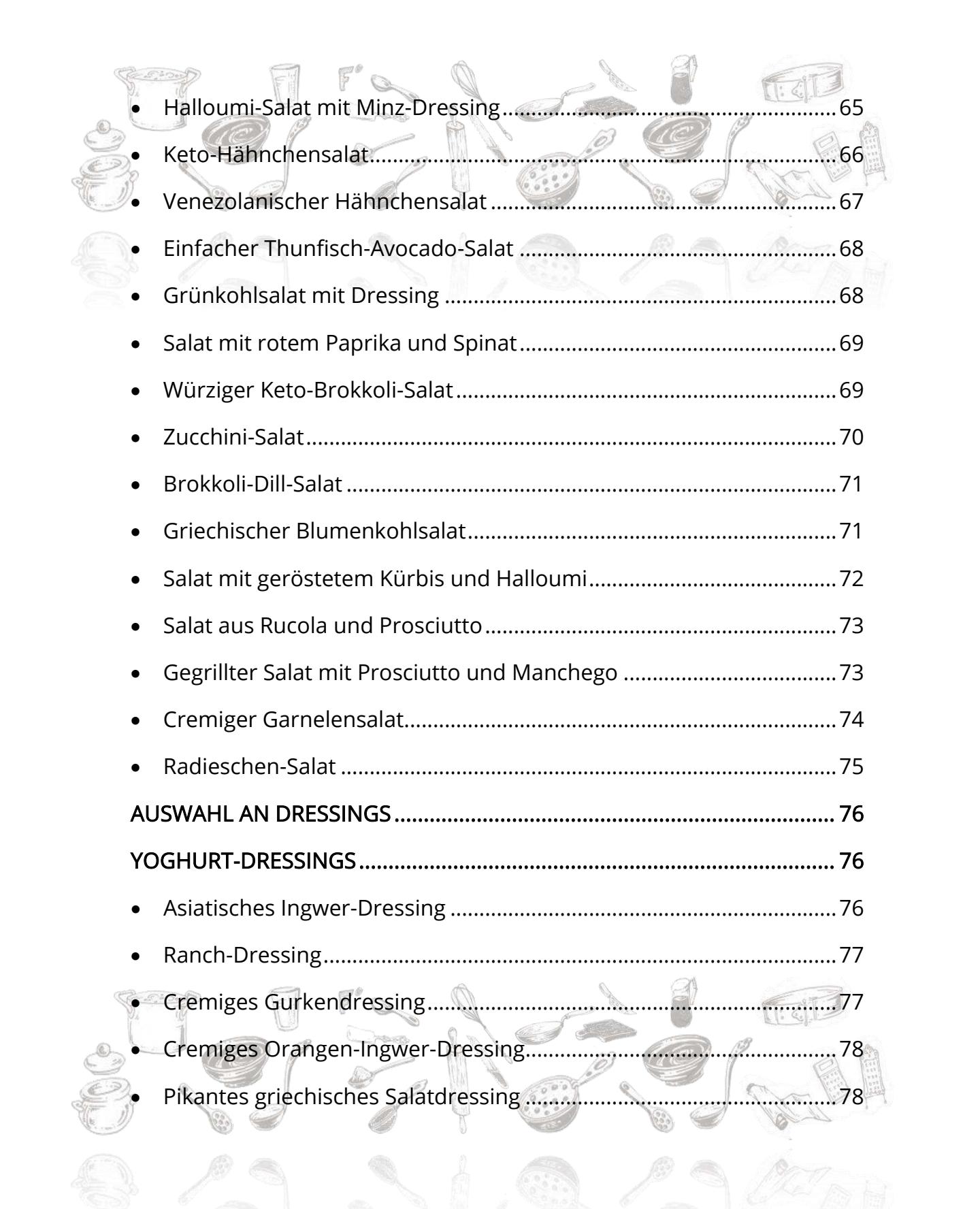
EXOTISCHE SALATE 32



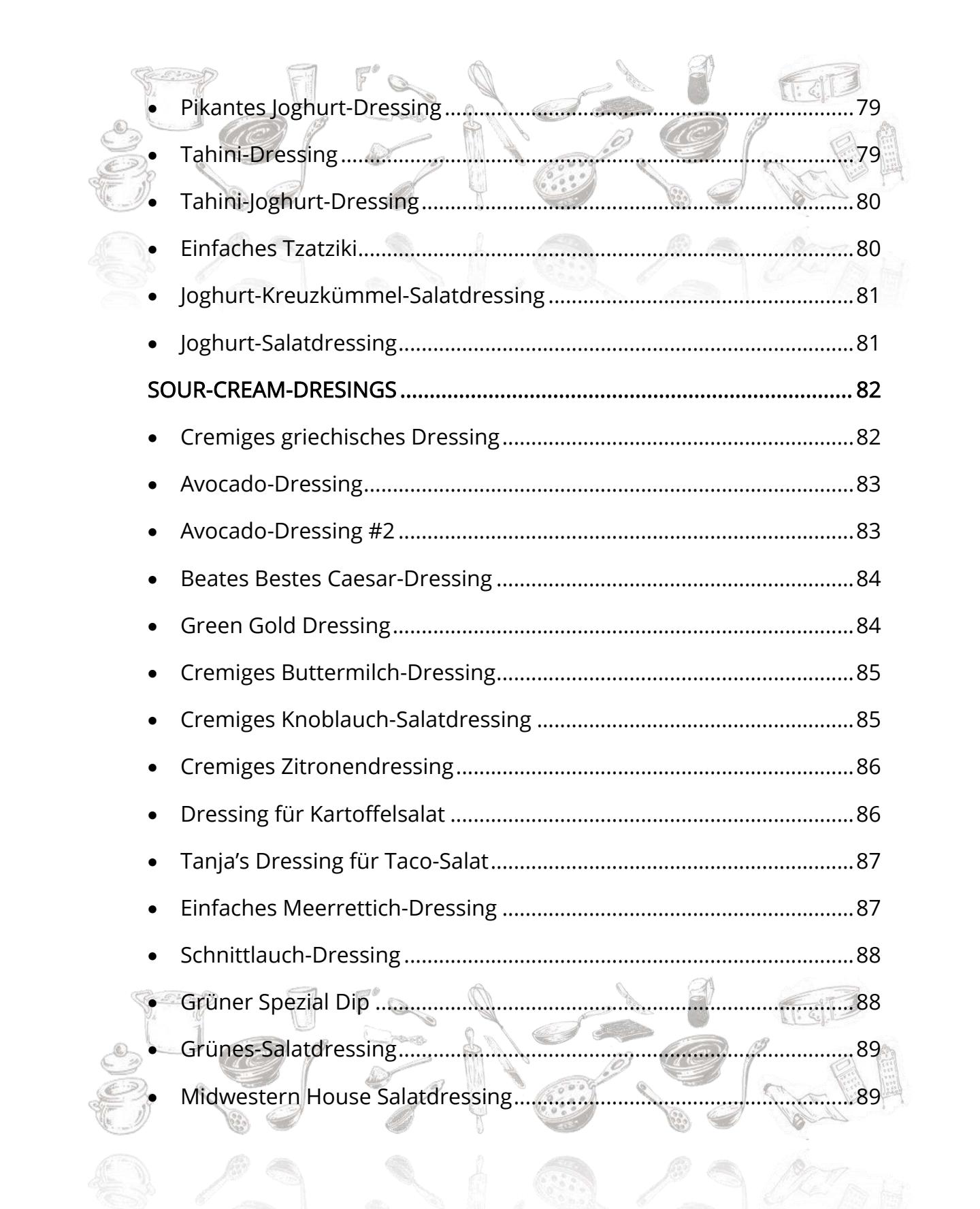
• Sommerkürbissalat mit Kräutern.....	32
• Griechischer Kichererbsensalat.....	32
• Marokkanischer Karottensalat mit Spinat.....	33
• Thailändischer Tahini-Salat	33
• Gegrillter Mais und Poblano-Salat mit Chipotle (auf dem Grill)	34
• Perfekter italienischer Salat	35
• Leichter mexikanischer Salat.....	36
• Französischer Kartoffelsalat	37
BUNTE VIELFALT.....	38
• Räucherlachs-Salat	38
• Spinat-Pekannussssalat mit hartgekochten Eiern	38
• Pasta-Garnelen-Salat	39
• Fischiger Salat	39
• Bok-Choy Thunfischsalat	40
• Salat mit Senfnote	40
• Lachs-Rucola-Salat	41
• Hähnchen-Salat	41
• Ziegenkäse-Salat mit Rucola und Apfel	42
• Tortellini-Salat.....	43
• Bohnen mit geräucherter Speck-Vinaigrette	44
• Birnensalat mit Pekannüssen.....	45
• Frischer Grapefruit-Salat	46



• Rosenkohl-Kirsch-Salat	47
• Frisee-Salat	48
• Blaubeer-Fenchel-Chia Salat mit Dressing	49
• Brokkoli-Salat mit feinem Topping	50
• Butterblattsalat	51
• Gegrillter Spargel mit geröstetem Knoblauchtoast und Balsamico-Vinaigrette	52
• Erdbeer-Spinat-Salat mit Erdbeerdressing	53
• Perfekter Caesar-Salat	54
• Edamame-Salat mit Sherry-Reis-Vinaigrette	55
• Edamame-Salat mit hausgemachtem Knoblauch-Koriander	56
• Gurkensalat mit süßer Thai-Chili-Vinaigrette	57
• Gurkensalat mit Dillvinaigrette	57
• Feiner Reissalat	58
• Schneller Grünkohlsalat	59
• Erdbeer-Grünkohl-Salat	59
KETO-SALATE	60
• Gurken-Walnuss-Salat	60
• Keto-Ei-Salat	61
• Mozzarella-Tomaten-Steak-Salat	62
• Avocado- und Lachssalat	63
• Büffelhähnchen-Bowl	64



• Halloumi-Salat mit Minz-Dressing.....	65
• Keto-Hähnchensalat.....	66
• Venezolanischer Hähnchensalat	67
• Einfacher Thunfisch-Avocado-Salat	68
• Grünkohlsalat mit Dressing	68
• Salat mit rotem Paprika und Spinat.....	69
• Würziger Keto-Brokkoli-Salat.....	69
• Zucchini-Salat.....	70
• Brokkoli-Dill-Salat	71
• Griechischer Blumenkohlsalat.....	71
• Salat mit geröstetem Kürbis und Halloumi.....	72
• Salat aus Rucola und Prosciutto	73
• Gegrillter Salat mit Prosciutto und Manchego	73
• Cremiger Garnelensalat.....	74
• Radieschen-Salat	75
AUSWAHL AN DRESSINGS	76
YOGHURT-DRESSINGS	76
• Asiatisches Ingwer-Dressing	76
• Ranch-Dressing.....	77
• Cremiges Gurkendressing.....	77
• Cremiges Orangen-Ingwer-Dressing.....	78
• Pikantes griechisches Salatdressing	78

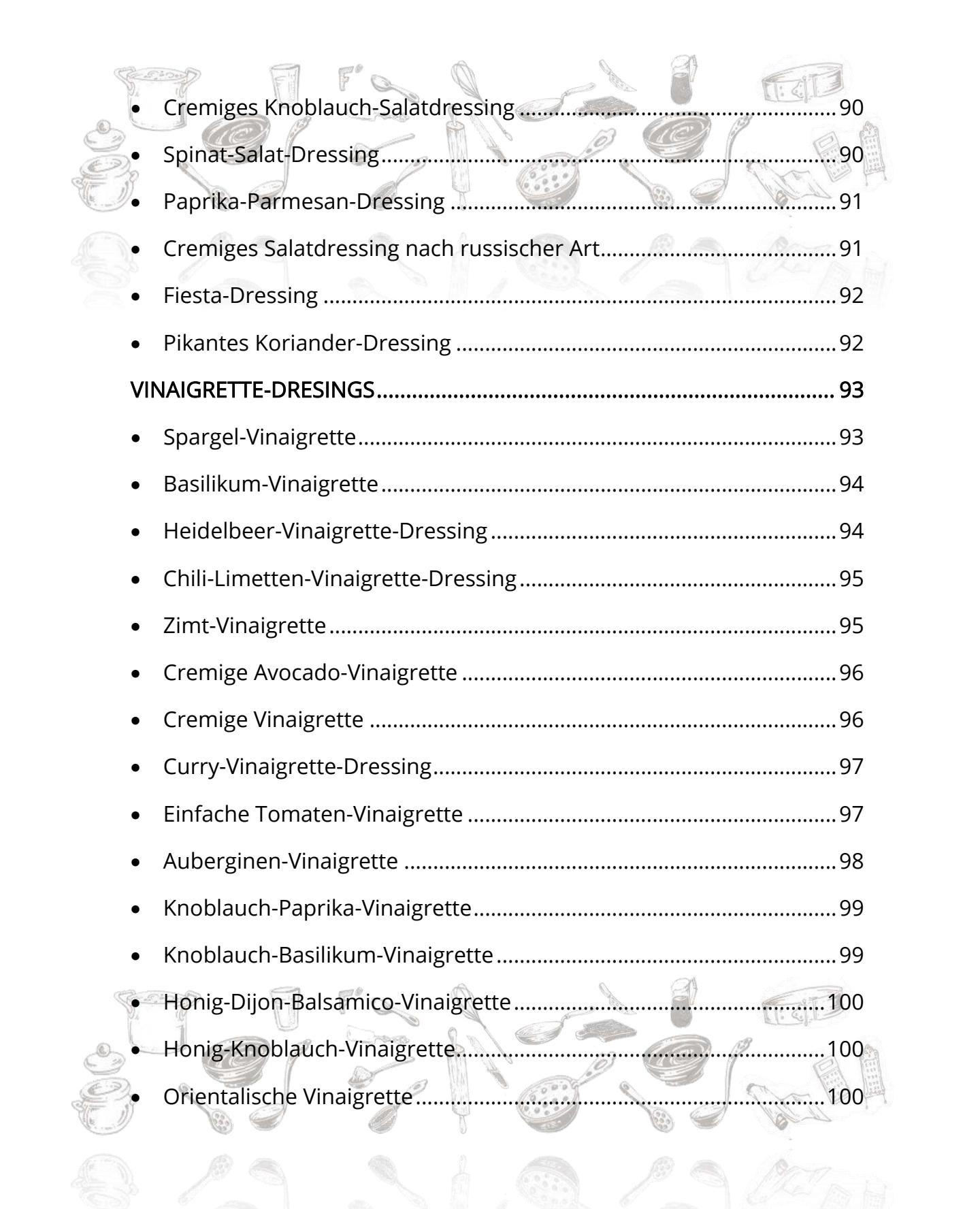


• Pikantes Joghurt-Dressing	79
• Tahini-Dressing	79
• Tahini-Joghurt-Dressing	80

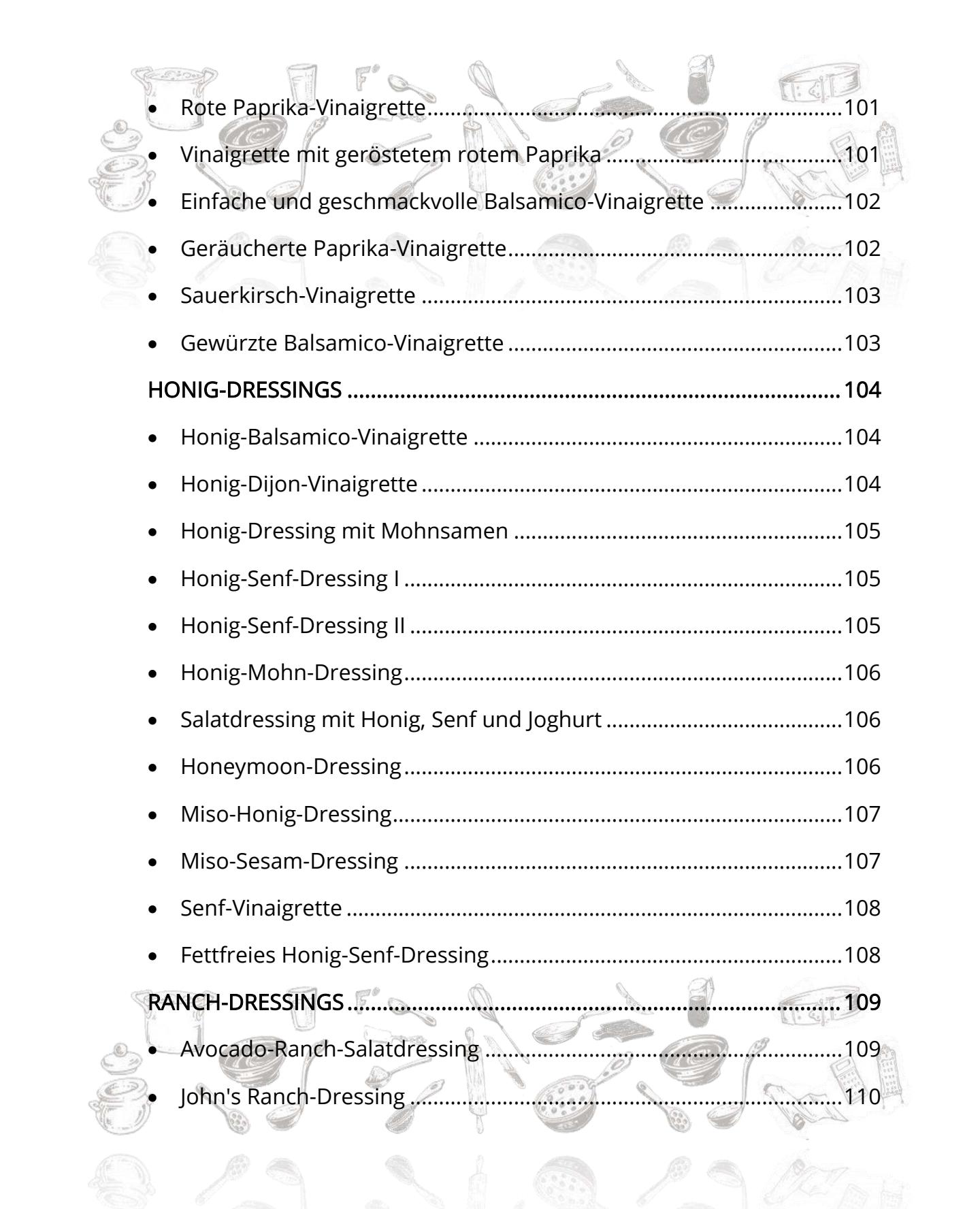
• Einfaches Tzatziki	80
• Joghurt-Kreuzkümmel-Salatdressing	81
• Joghurt-Salatdressing	81

SOUR-CREAM-DRESINGS 82

• Cremiges griechisches Dressing	82
• Avocado-Dressing	83
• Avocado-Dressing #2	83
• Beates Bestes Caesar-Dressing	84
• Green Gold Dressing	84
• Cremiges Buttermilch-Dressing	85
• Cremiges Knoblauch-Salatdressing	85
• Cremiges Zitronendressing	86
• Dressing für Kartoffelsalat	86
• Tanja's Dressing für Taco-Salat	87
• Einfaches Meerrettich-Dressing	87
• Schnittlauch-Dressing	88
• Grüner Spezial Dip	88
• Grünes-Salatdressing	89
• Midwestern House Salatdressing	89



• Cremiges Knoblauch-Salatdressing	90
• Spinat-Salat-Dressing	90
• Paprika-Parmesan-Dressing	91
• Cremiges Salatdressing nach russischer Art.....	91
• Fiesta-Dressing	92
• Pikantes Koriander-Dressing	92
VINAIGRETTE-DRESINGS.....	93
• Spargel-Vinaigrette.....	93
• Basilikum-Vinaigrette.....	94
• Heidelbeer-Vinaigrette-Dressing	94
• Chili-Limetten-Vinaigrette-Dressing.....	95
• Zimt-Vinaigrette	95
• Cremige Avocado-Vinaigrette	96
• Cremige Vinaigrette	96
• Curry-Vinaigrette-Dressing.....	97
• Einfache Tomaten-Vinaigrette	97
• Auberginen-Vinaigrette	98
• Knoblauch-Paprika-Vinaigrette.....	99
• Knoblauch-Basilikum-Vinaigrette	99
• Honig-Dijon-Balsamico-Vinaigrette.....	100
• Honig-Knoblauch-Vinaigrette.....	100
• Orientalische Vinaigrette.....	100



• Rote Paprika-Vinaigrette.....	101
• Vinaigrette mit geröstetem rotem Paprika	101
• Einfache und geschmackvolle Balsamico-Vinaigrette	102

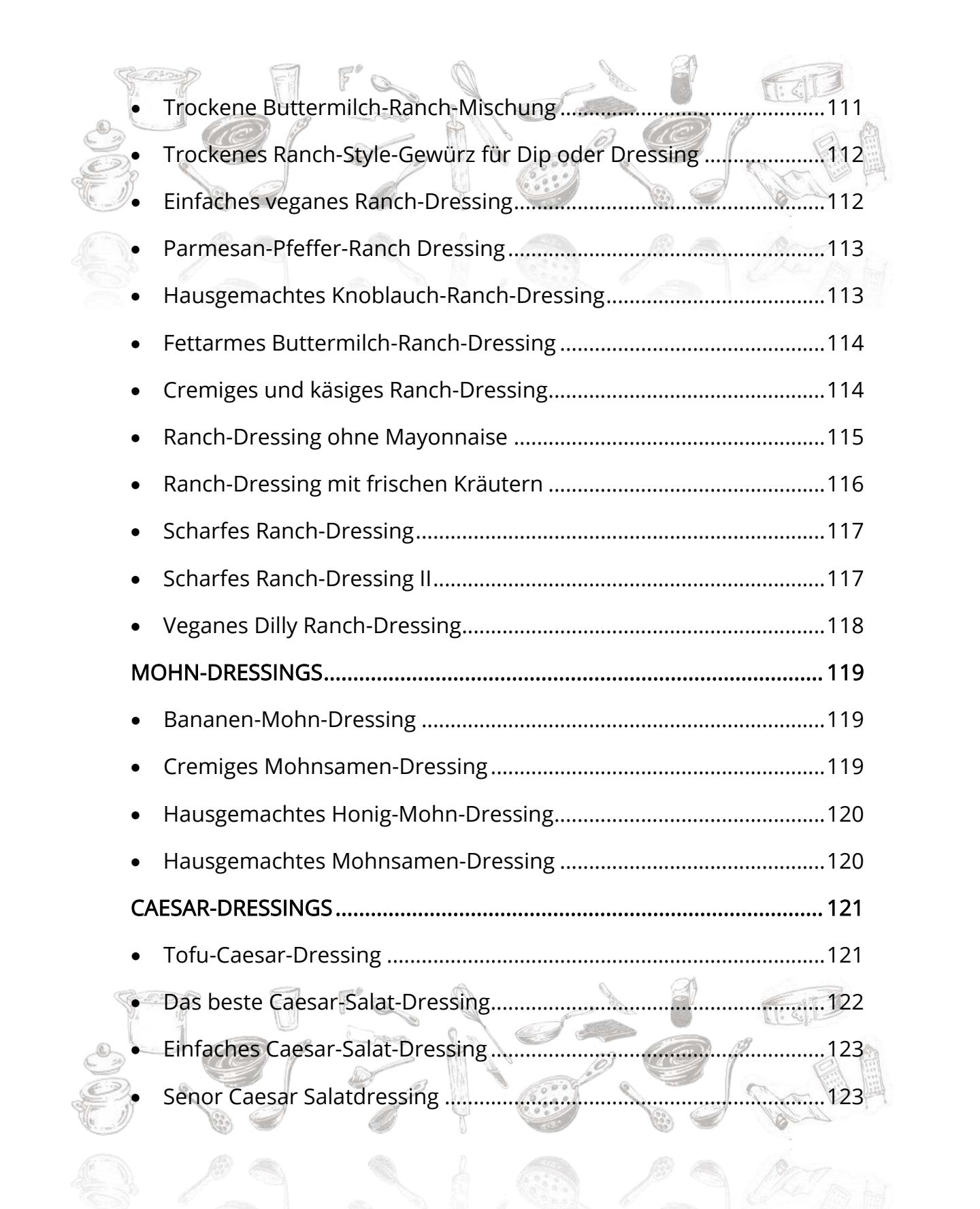
• Geräucherte Paprika-Vinaigrette.....	102
• Sauerkirsch-Vinaigrette	103
• Gewürzte Balsamico-Vinaigrette	103

HONIG-DRESSINGS 104

• Honig-Balsamico-Vinaigrette	104
• Honig-Dijon-Vinaigrette	104
• Honig-Dressing mit Mohnsamen	105
• Honig-Senf-Dressing I	105
• Honig-Senf-Dressing II	105
• Honig-Mohn-Dressing.....	106
• Salatdressing mit Honig, Senf und Joghurt	106
• Honeymoon-Dressing.....	106
• Miso-Honig-Dressing.....	107
• Miso-Sesam-Dressing	107
• Senf-Vinaigrette	108
• Fettfreies Honig-Senf-Dressing.....	108

RANCH-DRESSINGS 109

• Avocado-Ranch-Salatdressing	109
• John's Ranch-Dressing	110



• Trockene Buttermilch-Ranch-Mischung	111
• Trockenes Ranch-Style-Gewürz für Dip oder Dressing	112
• Einfaches veganes Ranch-Dressing	112

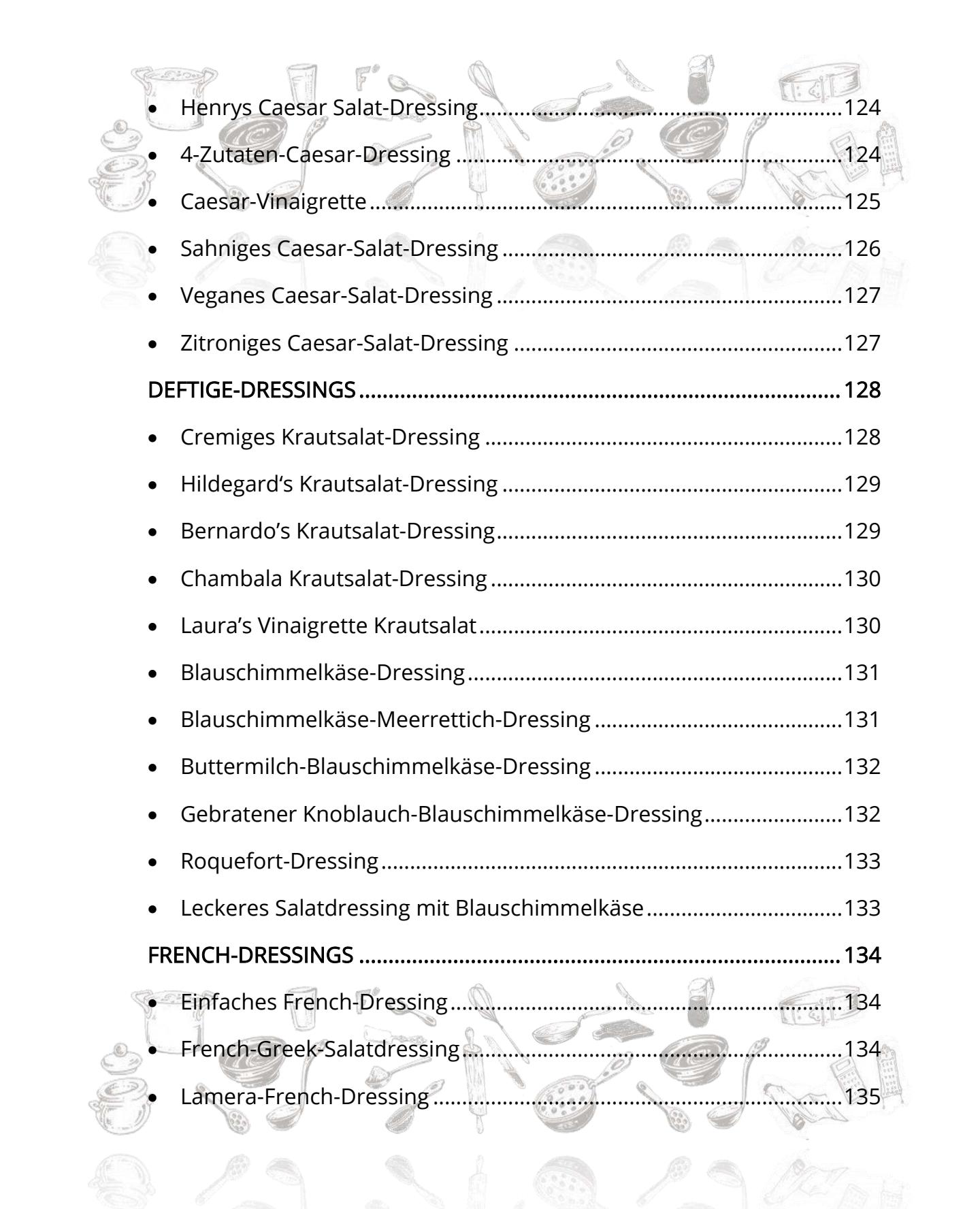
• Parmesan-Pfeffer-Ranch Dressing	113
• Hausgemachtes Knoblauch-Ranch-Dressing	113
• Fettarmes Buttermilch-Ranch-Dressing	114
• Cremiges und käsiges Ranch-Dressing	114
• Ranch-Dressing ohne Mayonnaise	115
• Ranch-Dressing mit frischen Kräutern	116
• Scharfes Ranch-Dressing	117
• Scharfes Ranch-Dressing II	117
• Veganes Dilly Ranch-Dressing	118

MOHN-DRESSINGS.....119

• Bananen-Mohn-Dressing	119
• Cremiges Mohnsamen-Dressing	119
• Hausgemachtes Honig-Mohn-Dressing	120
• Hausgemachtes Mohnsamen-Dressing	120

CAESAR-DRESSINGS.....121

• Tofu-Caesar-Dressing	121
• Das beste Caesar-Salat-Dressing	122
• Einfaches Caesar-Salat-Dressing	123
• Senor Caesar Salatdressing	123

- 
- Henrys Caesar Salat-Dressing 124
 - 4-Zutaten-Caesar-Dressing 124
 - Caesar-Vinaigrette 125

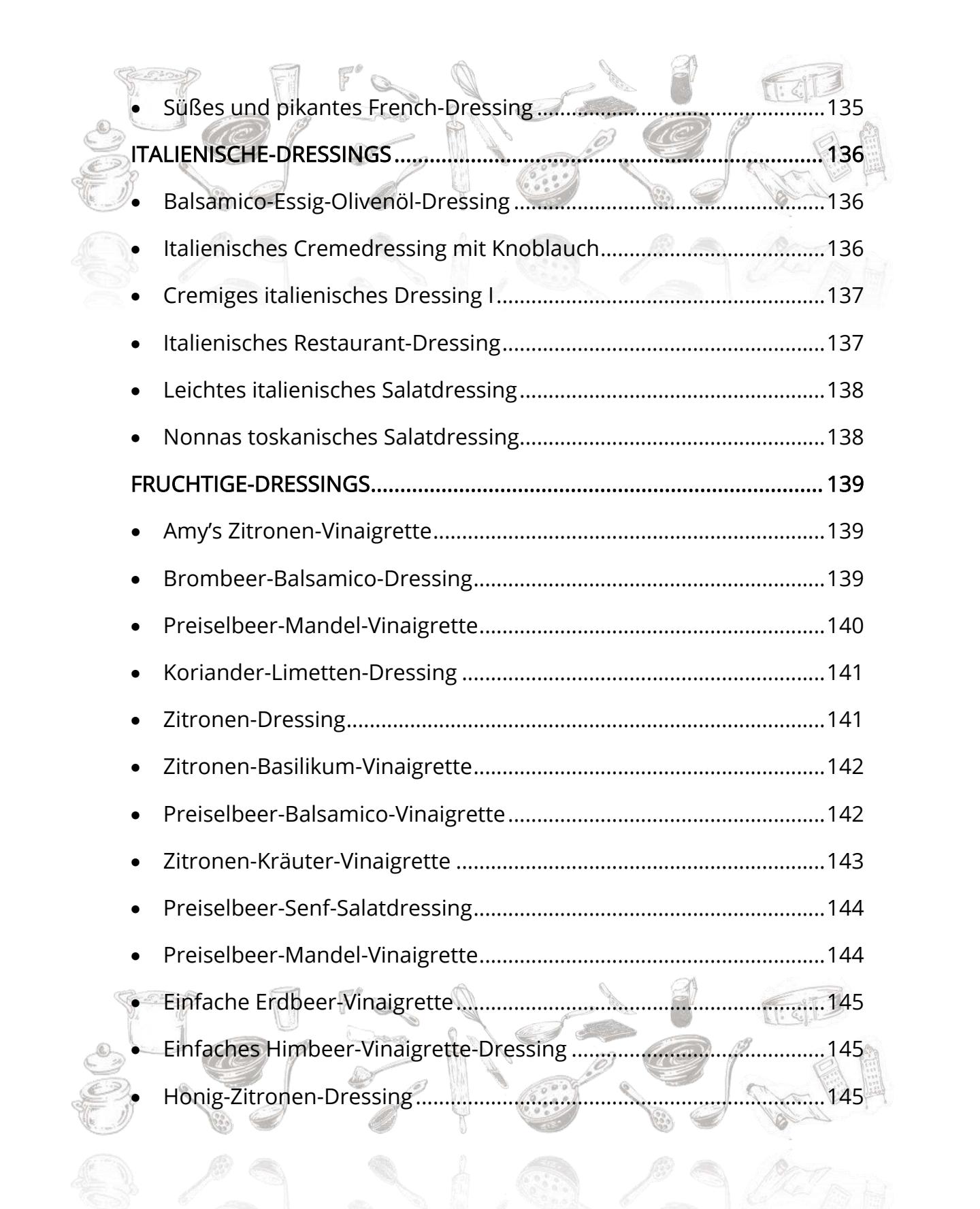
- Sahniges Caesar-Salat-Dressing 126
- Veganer Caesar-Salat-Dressing 127
- Zitroniges Caesar-Salat-Dressing 127

DEFTIGE-DRESSINGS 128

- Cremiges Krautsalat-Dressing 128
- Hildegard's Krautsalat-Dressing 129
- Bernardo's Krautsalat-Dressing 129
- Chambala Krautsalat-Dressing 130
- Laura's Vinaigrette Krautsalat 130
- Blauschimmelkäse-Dressing 131
- Blauschimmelkäse-Meerrettich-Dressing 131
- Buttermilch-Blauschimmelkäse-Dressing 132
- Gebratener Knoblauch-Blauschimmelkäse-Dressing 132
- Roquefort-Dressing 133
- Leckeres Salatdressing mit Blauschimmelkäse 133

FRENCH-DRESSINGS 134

- Einfaches French-Dressing 134
- French-Greek-Salatdressing 134
- Lamera-French-Dressing 135

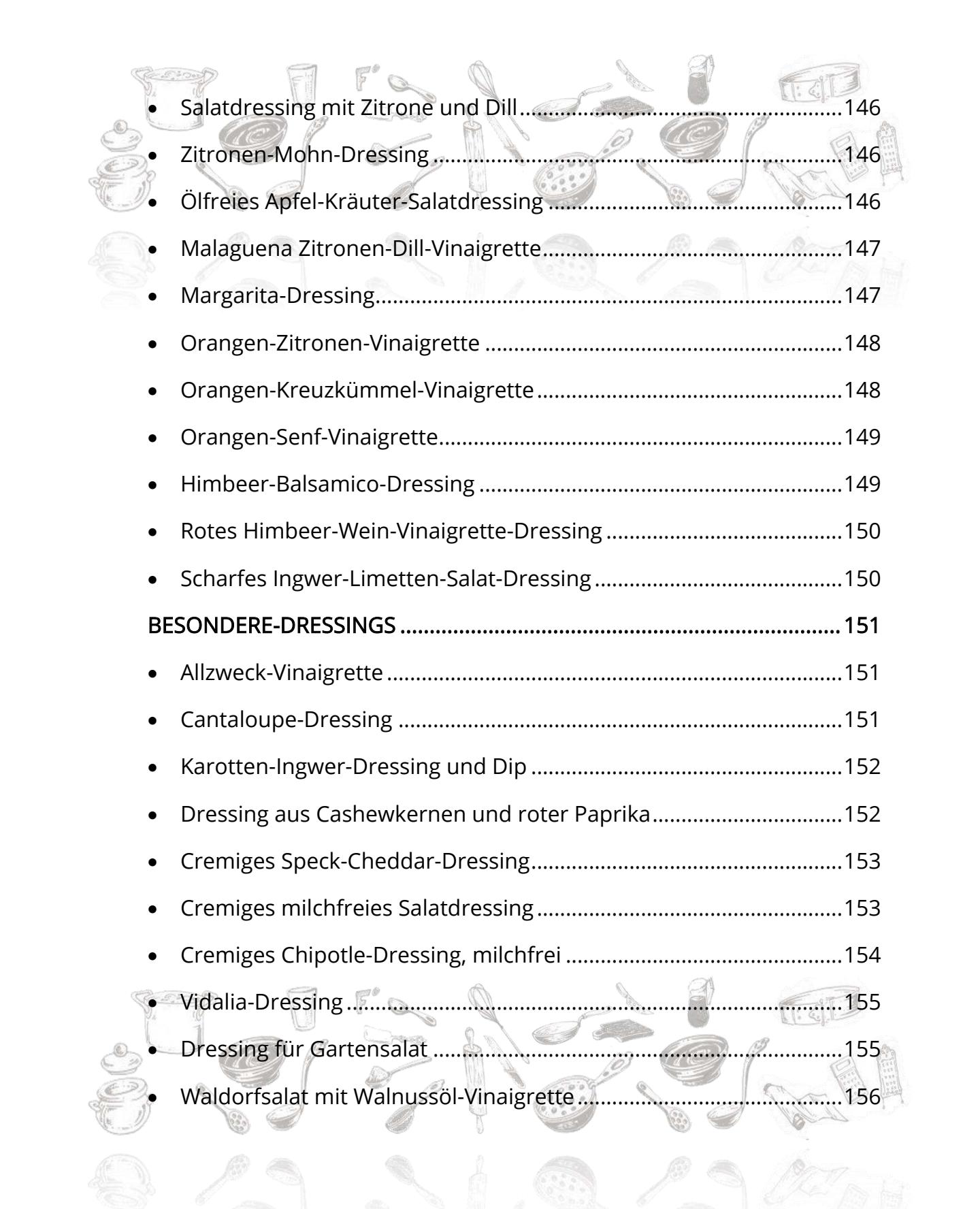
- 
- Süßes und pikantes French-Dressing 135

ITALIENISCHE-DRESSINGS 136

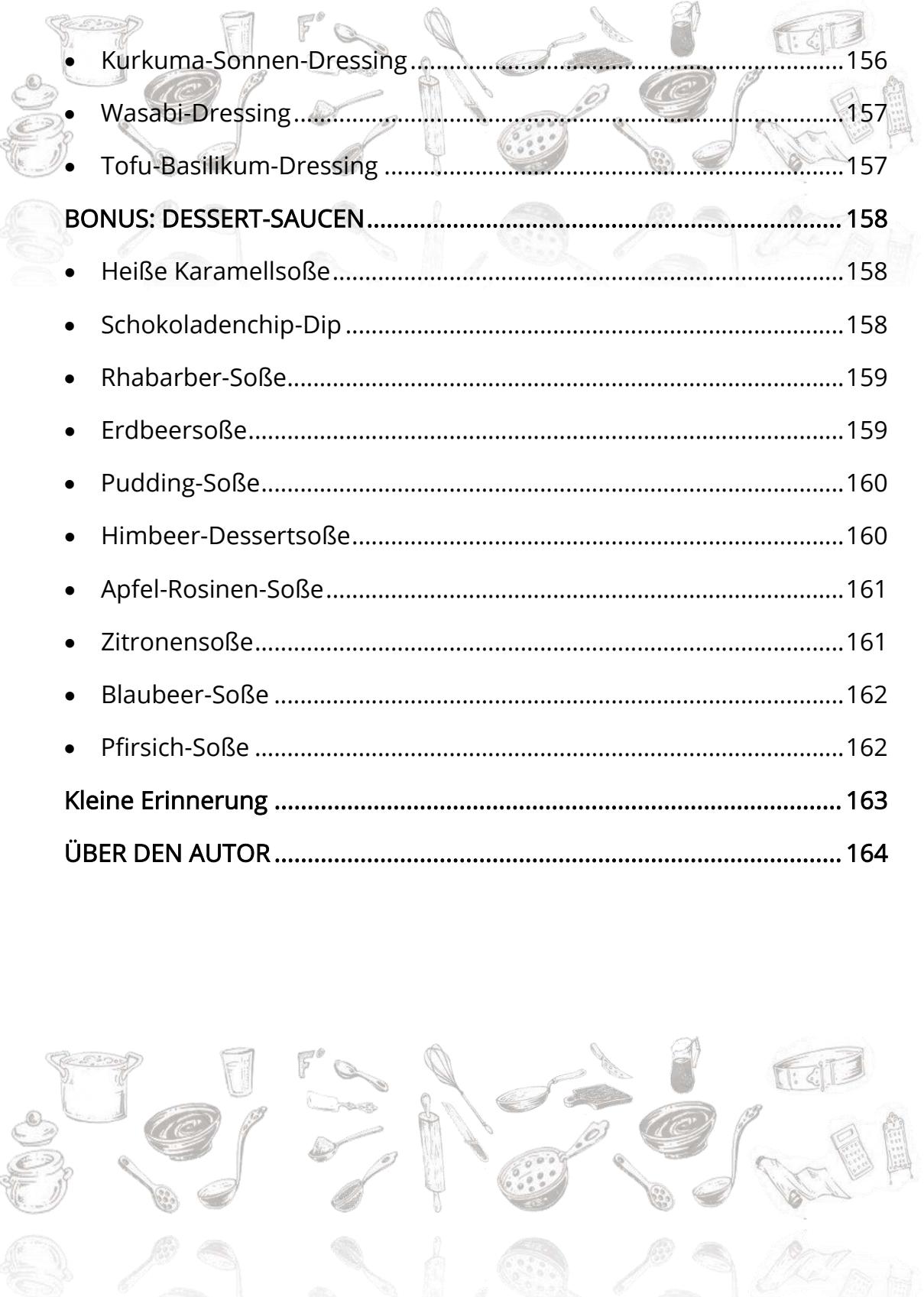
- Balsamico-Essig-Olivenöl-Dressing 136
- Italienisches Cremedressing mit Knoblauch 136
- Cremiges italienisches Dressing I 137
- Italienisches Restaurant-Dressing 137
- Leichtes italienisches Salatdressing 138
- Nonnas toskanisches Salatdressing 138

FRUCHTIGE-DRESSINGS 139

- Amy's Zitronen-Vinaigrette 139
- Brombeer-Balsamico-Dressing 139
- Preiselbeer-Mandel-Vinaigrette 140
- Koriander-Limetten-Dressing 141
- Zitronen-Dressing 141
- Zitronen-Basilikum-Vinaigrette 142
- Preiselbeer-Balsamico-Vinaigrette 142
- Zitronen-Kräuter-Vinaigrette 143
- Preiselbeer-Senf-Salatdressing 144
- Preiselbeer-Mandel-Vinaigrette 144
- Einfache Erdbeer-Vinaigrette 145
- Einfaches Himbeer-Vinaigrette-Dressing 145
- Honig-Zitronen-Dressing 145



• Salatdressing mit Zitrone und Dill.....	146
• Zitronen-Mohn-Dressing	146
• Ölfreies Apfel-Kräuter-Salatdressing	146
• Malaguena Zitronen-Dill-Vinaigrette.....	147
• Margarita-Dressing.....	147
• Orangen-Zitronen-Vinaigrette	148
• Orangen-Kreuzkümmel-Vinaigrette	148
• Orangen-Senf-Vinaigrette.....	149
• Himbeer-Balsamico-Dressing	149
• Rotes Himbeer-Wein-Vinaigrette-Dressing	150
• Scharfes Ingwer-Limetten-Salat-Dressing	150
BESONDERE-DRESSINGS	151
• Allzweck-Vinaigrette	151
• Cantaloupe-Dressing	151
• Karotten-Ingwer-Dressing und Dip	152
• Dressing aus Cashewkernen und roter Paprika.....	152
• Cremiges Speck-Cheddar-Dressing.....	153
• Cremiges milchfreies Salatdressing	153
• Cremiges Chipotle-Dressing, milchfrei	154
• Vidalia-Dressing	155
• Dressing für Gartensalat	155
• Waldorfsalat mit Walnussöl-Vinaigrette	156



• Kurkuma-Sonnen-Dressing	156
• Wasabi-Dressing	157
• Tofu-Basilikum-Dressing	157
BONUS: DESSERT-SAUCEN.....	158
• Heiße Karamellsoße.....	158
• Schokoladenchip-Dip	158
• Rhabarber-Soße.....	159
• Erdbeersoße.....	159
• Pudding-Soße.....	160
• Himbeer-Dessertsoße.....	160
• Apfel-Rosinen-Soße.....	161
• Zitronensoße.....	161
• Blaubeer-Soße	162
• Pfirsich-Soße	162
Kleine Erinnerung	163
ÜBER DEN AUTOR	164



Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Traditionell wurden Salate mit nur wenigen rohen Gemüsesorten wie Gurken, Tomaten, Kohl und Zwiebeln zubereitet und mit einer Prise Salz und einem Spritzer Öl und Essig bestreut. Das hört sich eigentlich gar nicht so schlecht an. Es enthält etwas Fett und ein paar Ballaststoffe, aber irgendwann wurde der Salat zu einem "Diät"-Lebensmittel, bei dem es viele Fehlinformationen über die Inhaltsstoffe und ihren Nährwert gibt. Ich spreche von nährstofflosen, ballaststoffarmen Schüsseln mit Eisbergsalat, verarbeitetem Fleisch und etwas Käse in einem zuckerhaltigen, fettarmen Dressing. Ohne hochwertiges Eiweiß, das die Sättigung fördert, ohne gesunde Fette, die die Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen unterstützen, und mit einem Schwall versteckten Zuckers, der als fettarmes Aroma getarnt ist, ist es kein Wunder, dass Salate einen schlechten Ruf bekommen haben. Lassen Sie uns den schlechten Ruf des Salats ein für alle Mal aus der Welt schaffen, indem wir diese einfachen Schüsseln mit nährstoffreichem, dunklem Blattgemüse aufwerten, den Proteingehalt erhöhen, den Fettgehalt verbessern und etwas Farbe hinzufügen, um den bescheidenen Salat auf ein neues Level zu bringen.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen sicherlich gute Anhaltspunkte geben!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

Achtsam essen

Achtsam und zielgerichtet zu essen ist eine Form der Selbstfürsorge und Ernährung. Achtsames Essen hilft uns auch, uns der Verbindung zwischen Geist, Körper und Nahrung bewusst zu werden. Versuchen wir, mit unserem Essen eine emotionale Leere zu füllen, oder verspüren wir tatsächlich echten Hunger?

Dies zu erkennen ist der Schlüssel zum Abbau von emotionalem Essen, und es beginnt damit, dass wir Spaß haben und in der Küche experimentieren, um eine gesunde Beziehung nicht nur zu unserem Essen, sondern auch zu den Botschaften unseres Körpers aufzubauen.

Den ultimativen Salat zubereiten

Der ultimative Salat ist ein genussvolles Festmahl aus köstlichen und vielseitigen Zutaten, das die Sinne beflügelt und den Gaumen in Vorfreude auf all die lebendigen Aromen und wohltuenden Nährstoffe für unseren Körper jubeln lässt.

Mit ein wenig Vorbereitung ist es ganz einfach, Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratskammer mit all den gesunden Zutaten zu füllen, die Sie für Ihren Salat brauchen. Denken Sie an Abwechslung - Farben, Aromen und Textur sind Ihre Freunde, und mit nur wenigen Hauptzutaten sind Salate der perfekte Weg, um sicherzustellen, dass Sie eine nährstoffreiche Mahlzeit zu sich nehmen und Heißhungerattacken in Schach halten.





8 Tipps, die Ihren Salat noch schmackhafter machen

1. Denken Sie daran, achtsam zu essen

Entspannen Sie sich, essen Sie langsam und achten Sie auf die Beschaffenheit, den Geschmack und die Gerüche. Denken Sie an die Nahrung, die Sie Ihrem Körper zuführen. Achten Sie auf Ihr Verlangen und die Gefühle, die beim Essen ausgelöst werden. Lernen Sie zu essen, wenn Sie hungrig sind, und aufzuhören, wenn Sie gesättigt sind, und gehen Sie wirklich auf Ihr Verlangen ein.

2. Salat ist nicht gleich Salat

Je dunkler die Farbe (und je größer die Vielfalt in der Schüssel), desto besser ist der Nährwert.

3. Das Sprichwort "Du bist, was du isst" könnte nicht wahrer sein.

Vor allem, wenn es um die Ernährung mit tierischem Eiweiß geht. Konventionell aufgezogene Tiere werden mit übermäßigen Mengen an Getreide gefüttert, um eine schnelle Gewichtszunahme zu erreichen. Außerdem erhalten sie Dosen von Pestiziden, Herbiziden und Antibiotika, die in ihrem Fettgewebe gespeichert und schließlich von uns verzehrt werden. Bei der Wahl Ihrer Proteinquelle sollten grasgefütterte, auf der Weide gezüchtete oder in freier Wildbahn gefangene Quellen stets oberste Priorität haben.



4. Achten Sie auf versteckte entzündliche Öle

Achten Sie bei Thunfisch oder Sardinen immer darauf, dass sie in Wasser und nicht in pflanzlichen oder anderen entzündungsfördernden Ölen verpackt sind.

5. Achten Sie darauf, dass Nüsse und Samen roh sind

Achten Sie beim Kauf von Nüssen und Samen darauf, dass sie ungeröstet, ungesalzen und roh sind, und entscheiden Sie sich für Nüsse mit einem hohen Anteil an gesunden Fetten, wie Paranüsse, Macadamianüsse oder Mandeln.

6. Weichen Sie Nüsse und Samen ein, um die Nährstoffdichte zu maximieren

Wenn Sie sich für Nüsse oder Samen als gesunde Fett- oder kohlenhydratarme Knabbererei entscheiden, sollten Sie die Nüsse und Samen über Nacht in Wasser mit etwas Meersalz einweichen. Dadurch werden Phytinsäure und Antinährstoffe entfernt, die die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen hemmen. Dies erfordert zwar eine gewisse Vorausplanung, aber wenn es unser Ziel ist, unseren Körper mit Nährstoffen zu versorgen, ist dies ein zusätzlicher Schritt, der sich lohnt.

7. Achten Sie auf zugesetzten Zucker

Wenn Sie sich für Kokosflocken als gesundes Fett oder zur Verbesserung der Konsistenz entscheiden, achten Sie darauf, dass kein Zuckerzusatz enthalten ist. Kokosraspeln oder -flocken sind an sich schon sehr lecker, aber das Rösten der Kokosnuss verleiht einen reicheren, nussigeren Geschmack.

8. Nicht alle Speiseöle sind gleich

Bei der Suche nach gesunden Ölen sollten Sie sich für Bio-Öle entscheiden und auf Etiketten achten, auf denen steht, dass sie kalt gepresst wurden. Wichtig ist auch, dass die Öle in dunklen Glasflaschen abgefüllt sind, da Licht, Hitze und Sauerstoff zum Ranzigwerden führen können.

Was macht ein hausgemachtes Dressing gesund?



Wenn ein Dressing hausgemacht ist, ist es in den meisten Fällen auch gesund. Es enthält keine Konservierungs- und Zusatzstoffe, die in gekauften Dressings enthalten sind.

Ein Dressing muss die folgenden Richtlinien erfüllen, um als gesund zu gelten:

Enthält keine verarbeiteten Zutaten oder Zusatzstoffe - kein Sojalecithin, Maissirup mit hohem Fructosegehalt, Zucker und andere verarbeitete Zusatzstoffe, die gekaufte Dressings jahrelang haltbar machen. Außerdem enthält es keine verarbeiteten Öle wie Raps- oder Pflanzenöl. Diese Öle wurden raffiniert, wodurch ihnen ein Teil ihres Nährwerts genommen wurde.

Wenig oder kein Zucker - Übermäßiger Zuckerkonsum wird mit Diabetes, Fettleibigkeit und Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Wenn ein Dressing einen Hauch von Süße braucht, werden natürliche Zuckerarten wie Honig oder Ahornsirup in geringen Mengen verwendet.

Enthält echte Lebensmittel - Im Allgemeinen bestehen gesunde Dressings aus echten Lebensmitteln, die nur wenige oder weniger Zutaten enthalten.

Arten von Salatdressings



Im Allgemeinen gibt es zwei Arten von Dressings: cremig und glatt (oder Vinaigrette). Alle Dressings bestehen aus einem ausgewogenen Verhältnis von Fett (in der Regel Öl) und Säure (in der Regel Essig oder Zitrusfrüchte).

Cremige Dressings

Wenn dieser Fett-Säure-Mischung eine cremige Zutat hinzugefügt wird, erhält das Dressing eine - Sie ahnen es schon - cremigere Textur. Joghurt, Mayo, Tahini, püriertes Gemüse und Eigelb sind die gängigsten dieser cremigen Zutaten.

Vinaigrette-Dressings

Wenn keine cremige Zutat hinzugefügt wird, hat das Dressing eine glattere Textur. Der größte Teil der Fülle entsteht durch das Öl in der Mischung. Dies sind die eher traditionellen Vinaigrette-Dressings.

