

13 Salatliebe

14 Grundzutaten für schmackhafte Salate

16 Salatübersicht

18 Das kleine Einmaleins der Dressings

24 Basisrezepte

- 26 Gemüsebouillon
- 28 Geflügelbouillon
- 30 Zwiebelkonfit

32 Italienisches Dressing

- 34 Basisrezept italienisches Dressing
- 36 Panzanella
- 38 Caprese-Salat
- 40 Tomaten-Auberginen-Burrata-Türmchen
- 42 Pastasalat mit Hühnchen
- 44 Rucola-Radicchio-Salat mit Trauben und Pumpernickel
- 48 Melonensalat mit Feta
- 50 Spinatsalat mit Parmesanchips
- 52 Italienischer Bohnensalat
- 54 Salanova mit Pfirsich und Burrata
- 56 Rucola im Croûton-Ballon
- 60 Arancini mit Rucola
- 62 Paprikasalat
- 64 Spinatsalat mit Erdbeeren und Gurke
- 66 Toskanischer Kartoffelsalat
- 68 Zucchini-Tomaten-Salat mit Burrata
- 74 Orangen-Fenchel-Salat
- 76 Griechischer Salat
- 78 Gemüse-Bruschette
- 80 Baby-Romana mit Zucchini, Champignons und Radieschen
- 82 Gemischter Pilzsalat

86 Französisches Dressing

- 88 Basisrezept französisches Dressing
- 90 Chicorée mit Brokkoli und Walnüssen
- 92 Caesar Salad
- 94 Quinoasalat mit Zuckererbsen und Granatapfel
- 96 Gemischter Salat
- 98 Orientalischer Rote-Bete-Salat mit Kichererbsen und Feta
- 102 Orangen-Romana-Salat
- 104 Frisée mit Karotten und Orangen
- 106 Spargelsalat mit Zucchini und Tomaten
- 108 Kartoffelsalat mit Spargel und Spinat
- 110 Gerstensalat mit Grünkohl und Karotte
- 114 Tomatensalat mit Hummus
- 116 Eichblattsalat mit Spargel und Pfirsichen
- 118 Bohnen-Tomaten-Salat
- 120 Endivien-Chicorée-Salat mit Mais und Avocado
- 122 Kopfsalat mit Birne, Sellerie und Walnüssen
- 128 Karottensalat mit Cashewkernen
- 130 Spinatsalat mit Himbeeren
- 132 Ackersalat mit Rotkohl und Apfel
- 134 Quinoasalat mit Spargel und Erdbeeren
- 136 Batavia mit Roter Bete und Apfel

140 Vinaigrette

- 142 Basisrezept Vinaigrette
- 144 Kartoffel-Salanova-Salat mit Champignons
- 146 Brokkoli-Blumenkohl-Salat mit Johannisbeeren
- 148 Radicchio mit Weißkohl, Feigen und Hüttenkäse
- 150 Italienischer Reissalat
- 152 Bündner Gerstensalat
- 156 Bulgur mit Rettich und Eichblattsalat
- 158 Eisbergsalat mit Grünkohl und Kürbis
- 160 Ackersalat mit Kürbis und Rosenkohl
- 162 Gurken-Romana-Salat mit Hummus
- 164 Couscoussalat mit mediterranem Gemüse
- 170 Quinoasalat mit Tomaten und Auberginencreme
- 172 Artischocken-Tomaten-Salat mit Auberginencreme
- 174 Paprika-Gurken-Tartelettes
- 176 Crudités mit Kräutercreme
- 178 Cicorino mit Blumenkohl und Trauben
- 182 Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Blutorange
- 184 Lollo bianco mit Feigen, Orangen und Walnüssen
- 186 Polentaschnitten mit Steinpilzen und Tomaten
- 188 Lauchsalat mit Birne und Brie
- 190 Bohnensalat mit Orangen und Romana-Salat

194 Rezeptverzeichnis