

INHALT

6 „Hoppla, da bin ich!“

8 SALAT ODER SALAT

10 Nicht ohne mein Dressing

12 In der Salatküche

18 Der optimale Salat

UNKLASSISCHE KLASSIKER

Caesar, Caprese und andere Schätze auf meine Art

- 23 Caesarsalat mit Hühnchen
- 24 Caesar-ish mit Kichererbsen
- 27 Caprese auf Burrata mit Pfirsich
- 28 Caprese mit brauner Haselnuss-Salbei-Butter
- 30 Antipastisalat
- 32 Blumenkohl-Taboulé
- 34 Griechischer Salat mit frittiertem Fetakäse
- 37 Niçoise mit Soja-Eiern

KNACKIGE KÖRNER UND HERZHAFT LINSEN

Mahlzeitsalate mit Erbsen, Linsen, Bohnen, Getreide und Quinoa

- 41 Brokkoli mit Speiseweizen, Burrata und Pistazienpesto
- 43 Erdbeeren mit Linsen, Hühnchen, Fetakäse und Minze
- 44 Schwarze Bohnen mit geröstetem Mais und Mangosalsa
- 48 Zucchini an Zitronendressing mit Linsen und honiggebackenem Fetakäse
- 51 Auberginenhummus mit Blumenkohl und Getreide
- 52 Gelbe Rüben mit Ziegenkäse, Nüssen und Quinoa
- 55 Grünkohlsalat mit Süßkartoffel und Halloumi

ASIATISCHE AROMEN

Aromatische Salate mit Reis und Nudeln

- 59 Larb auf Blumenkohl mit Tofu
- 61 Garnelen mit Ponzu-Mayonnaise
- 62 Hakka-Bowl
- 62 Ungerollte Frühlingsrollen mit Zitronengrashühnchen
- 68 Sushi-Salat mit Lachs, Körnerreis und Miso-Mayonnaise
- 71 Regenbogen-Bowl mit Garnelen und Kokosdressing
- 73 Tomatensalat Thai-Style mit Flanksteak
- 74 Nuggets mit Erdnusssoße in Salatschiffchen
- 77 Sobanudeln mit Miso-Dressing
- 78 Miso-gegrillte Aubergine mit Kimchi-Mayonnaise

KNUSPRIGES BROT UND SÄTTIGENDE KARTOFFELN

Üppige Salate mit sättigenden Kohlenhydraten

- 82 Lauwarme Zitronenkartoffeln
mit Tsatsiki
- 85 Orangen und Grapefruit an Fenchel
mit gerösteten Croûtons
- 87 Zucchini mit Parmesan und Zitronen-
Sriracha-Dressing
- 88 Cremiger Kartoffelsalat mit
Kräuterjoghurt
- 91 Kartoffelsalat mit Mais, Chili
und Zwiebeln
- 92 Melone mit Fetakäse und Croûtons
- 95 Spargel mit Erbsen, Garnelen und
geschlagenem Zitronenricotta
- 96 Kartoffelsalat mit Dill, Salzgurken
und Dressing aus brauner Butter
mit Kapern
- 98 Fattoush mit brauner Butter und
Tahini-Joghurt

HEIß UND LECKER

Gegrillte und gebratene Beilagen

- 102 Spargel mit Miso-Butter und
Knoblauchpanko
- 105 Brokkoli mit Knoblauch, Zitrone
und Parmesan
- 107 Rosenkohl mit Chili-Mayonnaise
und Dukkah
- 108 Pak Choi mit brauner Chili-Soja-
Butter
- 113 Warmer Salat mit Roquefort-
Dressing und Honignüssen
- 114 Wachsbohnen mit brauner
Salbei-Kapern-Butter
- 115 Grüne Bohnen mit Chiliöldressing
- 116 Som Tam mit Weißkohl
- 119 Wokgemüse in Austernsoße
- 120 Koreanischer Chilimais

MEHR ALS NUR GARNITUR

Kleine, delikate Salate machen die Mahlzeit komplett

- 125 Grüner Salat mit Parmesanchips
- 126 Tiger Salad
- 129 Smashed Cucumber
- 130 Rotkohl mit Rote Bete und
Meerrettichcreme
- 132 Chop Chop
- 134 Kohl mit Tahini-Ingwer-Dressing
- 136 Eisbergsalat mit Zitronenjoghurt
und Bacon-Panko
- 139 Asiatischer Coleslaw
- 140 Green Goddess
- 142 Rotkohl mit Granatapfeldressing
- 145 Fenchel-Birnen-Salat

SÜßER ABSCHLUSS

Fruchtige Dessertsalate mit Obst und Beeren

- 149 Zitrusfrüchte mit Granatapfel
und Minze
- 151 Sommerbeeren und Nektarinen
mit Cookie-Streuseln
- 152 Melone mit Limetten-Honig-
Dressing
- 155 Wassermelone mit Beeren,
Chili und Hafercrunch
- 157 Exotische Früchte mit
Curd Joghurt

158 DRESSINGS ETC.

172 Register

175 Danke