

# Salat-Rezepte

## Nudelsalate mit Pfiff

... die kommen  
immer gut an

**S.12**

## Erste Frühlingsboten

... zart, knackig  
und fein angemacht

**S.24**

## Cocktails vom Feinsten

... als raffinierte Vorspeise  
oder fürs Buffet

**S.34**

## Salate mit Fleisch & Wurst

... für vielerlei  
Anlässe

**S.44**

## Internationale Spezialitäten

Salat-Genuss  
ohne Grenzen

**S.54**

## Klasse für die Haushaltskasse

Preiswerte Zutaten  
raffiniert kombiniert

**S.66**

## Delikate Reissalate

... mal mit,  
mal ohne Fleisch

**S.74**

## Maritime Köstlichkeiten

... mit Fisch,  
Muscheln & Garnelen

**S.84**

## Leichte Sattmacher

... für die  
schlanke Linie

**S.94**

## **Knackige Sommersalate**

... marktfrisch  
aufgetischt

**S.106**

## **Salat-Hits für Kids**

Zum Anbeißen  
lecker und gesund

**S.116**

## **In der Hauptrolle Kartoffeln**

Rustikales  
zum Sattessen

**S.124**

## **Super Fitness-Salate**

... mit Sprossen,  
Kernen & Früchten

**S.134**

## **Bunte Gemüsesalate**

... richtig fein  
herausgeputzt

**S.142**

## **Ohne Käse läuft nichts**

Herzhaftes mit Feta,  
Gouda & Co.

**S.152**

## **Allerlei mit Ei**

Da ist für jeden  
etwas dabei

**S.162**

## **Winterliche Salat-Ideen**

... mit Knollen,  
Kraut & Rüben

**S.170**

## **Tutti-Frutti als Dessert**

Süße Vitamin-Bomben  
zum Vernaschen

**S.180**