

Vorwort	5
Tipps und Tricks bei der Zubereitung	1
Vegetarische Salate	4
<i>Tofusalat</i>	5
<i>Tofu-Eier-Salat</i>	6
Salat mit Obst	7
<i>Möhrensalat</i>	8
<i>Kleiner Obstsalat</i>	9
<i>Coleslaw-Salat mit Äpfeln</i>	10
<i>Staudensellerie-Salat</i>	11
<i>Karotten-Apfel-Salat</i>	12
<i>Bananensalat</i>	13
<i>Karotten-Apfel-Salat</i>	14
Salat mit Fisch/Meeresfrüchten	15
<i>5-Minuten-Thunfischsalat</i>	16
<i>Maissalat</i>	17
<i>Krabbensalat</i>	18
<i>15-Minuten-Thunfischsalat</i>	19
<i>Thunfischsalat V3</i>	20
<i>Muschelsalat</i>	21
<i>Thunfischsalat V4</i>	22
<i>Einfacher Matjesalat</i>	23
Nudelsalate	24
<i>Schneller Nudelsalat</i>	25
<i>Fitnesssalat</i>	26

<i>Joghurt-Nudel-Salat</i>	27
<i>Spaghettisalat</i>	28
<i>Einfacher Nudelsalat</i>	29
<i>Johnny-Walker-Salat</i>	30
<i>Spaghettisalat V2</i>	31
<i>Schneller Nudelsalat</i>	32
<i>Makkaronisalat</i>	33
<i>Gemüsespaghetti-Salat</i>	34
<i>Makkaroni-Schinken-Salat</i>	35
<i>Chinasalat</i>	36

Besonders frische und fruchtige Salate 37

<i>Melonensalat</i>	38
<i>Chicoréesalat</i>	39
<i>Eiersalat</i>	40
<i>Rucolasalat</i>	41
<i>Frischer Spinat-Teller</i>	42
<i>Fruchtiger Salat</i>	43
<i>Fenchelsalat</i>	44
<i>Feldsalat</i>	45
<i>Eisbergsalat</i>	46
<i>Salat mit Wassermelone</i>	47
<i>Hirtenkäsesalat</i>	48
<i>Schneller Feldsalat</i>	49
<i>Eisbergsalat</i>	50
<i>Salat mit Wassermelone und Feta</i>	51
<i>Frischer Griechischer Salat</i>	52
<i>Rucolasalat</i>	53

Karottensalate

54

<i>Salat mit Karotten</i>	55
<i>Frischer Salat mit Blumenkohlreis</i>	56

Karottensalat 57
Möhrensalat 58
Kleiner Karottensalat 59

Gemischte Salate **60**

Zwiebel-Mais-Salat 61
Feiner Salattopf 62
Erbsensalat im Glas 63
Salatmix Teil 1 64
Salatmix Teil 2 65
Salatmix Teil 3 66
Gemischter Salat 67
Radieschensalat 68
Kleiner Frühstückssalat 69
Kohlrabi-Sellerie-Salat 70
Chinakohl-Salat Nr.1 71
Chinakohlsalat Nr.2 72

Rote-Bete-Salate **73**

Rote-Bete-Salat 74
Salat mit Roter Bete 75

Tomaten- und Gurkensalate **76**

Schneller Tomatensalat 77
Gurkensalat 78
Gurken-Brokkoli-Salat 79
Tomatensalat 80
Tomaten-Zitronen-Salat 81
Bauernsalat 82
Gurken-Brokkoli-Salat 83
Tomaten-Gurken-Mix 84
Gurken-Tomaten-Salat 85
Frischer Tomatensalat 86

<i>Salat mit Bohnen und Gurken</i>	87
<i>Kokos-Gurken-Teller</i>	88
<i>Tomaten-Feta-Salat</i>	89
<i>Einfacher Tomatensalat</i>	90
<i>Frischer Gurkensalat</i>	91

Salate mit Käse 92

<i>Salat mit Schafskäse</i>	93
<i>Currysalat</i>	94
<i>Käsesalat</i>	95
<i>Spinatsalat</i>	96
<i>Schafskäse-Salat</i>	97
<i>Fetasalat</i>	98

Fettige Salate 99

<i>Kichererbsen-Salat</i>	100
<i>Tortellinisalat</i>	101
<i>Bohnensalat</i>	102
<i>Bohnensalat Nr.2</i>	103
<i>Cremiger Salat</i>	104
<i>Nudel-Bohnen-Salat</i>	105

Fleisch- und Wurstsalate 106

<i>Schinkensalat</i>	107
<i>Wurstsalat</i>	108
<i>Fleischsalat</i>	109

Exotische Salate 110

<i>Frischer Mangosalat</i>	111
<i>Linsen-Avocado-Salat</i>	112
<i>Avocadosalat</i>	113

Exotische Dressings 114

Tahini-Dressing 115
Chinesisches Dressing 116
Exotisches Dressing 117
Thousand-Island-Dressing 118

Würzige/Intensive Dressings 119

Pikante Sauce 120
Schnelles Senfdressing 121
Weißwein-Dressing 122
Balsamico-Knoblauch-Dressing 123
Italienisches Dressing 124
Spaghetti-Dressing 125
Karotten-Dressing 126
Senfdressing 127

Frische Dressings 128

Schnittlauch-Dressing 129
Sommerdressing 130
Gurkendressing 131
Gartenkräuter-Dressing 132
Limettensauce 133
Kräuterdressing 134
Petersilien-Joghurt-Dressing 135
Leichtes Dressing 136
Himbeer-Dressing 137
Balsamico-Dressing 138
Sesam-Dressing 139
Orangen-Dressing 140
Balsamico-Honig-Dressing 141
Zitronen-Dressing 142

Süße Dressings 143

Honigdressing 144

Crème-Fraîche-Dressing 145
Honigsauce 146
Senf-Honig-Dressing 147
Schnelles Honig-Dressing 148

Cremige Dressings 149

Griechisches Dressing 150
Sojajoghurt-Dressing 151
Frisches Joghurt-Dressing 152
Ketchup-Dressing 153
15-Minuten-Joghurt-Dressing 154
Frühstücks-Dressing 155
Blattsalat-Dressing 156
Schnittlauch-Dressing 157
Joghurt-Dressing 158

Weiteres 160

Baguette-Schiffchen 161
Selbstgemachtes Basilikum-Pesto 162
Frische Vinagrette 163
Petersilien-Dip 164

Letzte Tipps 165