

GRUNDLAGEN	5
Salat-Basics	6
Wegweiser durch Felder, Wald und Wiesen	8
Saisonkalender	10
REZEPTE FRÜHLING	13
Frühlingssalat mit Halloumi und Beeren	14
Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren	16
Frühlings-Kartoffelsalat	18
Lomi Lomi Salmon – Hawaiianischer Lachssalat	20
Nizza-Salat mal anders	22
Greatest Caesar Salad	24
SOMMER	26
Spinatsalat mit Sommerernte	26
Bella Panzanella	28
Çoban Salatsi – Frischer Sommersalat	30
Reisnudelsalat gesurfturft	32
Greek Style Coleslaw	34

Spaghettisalat mit Zuckermelone und Mozzarella	36
---	----

Bunter Linsensalat	38
--------------------	----

HERBST	40
---------------	-----------

Kichererbsen-Quinoa-Salat mit Halloumi	40
--	----

Kürbis-Linsen-Salat mit Radicchio	42
-----------------------------------	----

Süßkartoffel-Rosenkohl-Salat	44
------------------------------	----

Herbstsalat	46
-------------	----

Boereboontjies – Bauernbohnnensalat	48
-------------------------------------	----

Pikanter Süßkartoffelsalat	50
----------------------------	----

WINTER	52
---------------	-----------

Warmer Wintergemüsesalat	52
--------------------------	----

Feldsalat mit Birne und Walnuss	54
---------------------------------	----

Sambharo – Warmer Kohlsalat	56
-----------------------------	----

Wintersalat mit Rosenkohl und Apfel	58
-------------------------------------	----

Nudelsalat mit Walnusspesto	60
-----------------------------	----

Gado Gado – lauwarmer Gemüsesalat mit Erdnussauce	62
--	----