

# KAPITELREGISTER

|  |     |
|--|-----|
| Dress your Salad: Dressings & Saucen . . . . . | 6–9 |
| Pimp Your Salad: Leckere Toppings . . . . .    | 10  |

## **Vegetarisch & vegan**

|   |   |
|---|---|
| Salat im Pitabrot                                   | . |
| Gegrillter Veggie-Salat                             | . |
| Bunter Feldsalat mit Grapefruit                     | . |
| Gegrillter Gemüse-Apfel-Salat (vegan)               | . |
| Kürbis-Rote-Bete-Salat (vegan)                      | . |
| Couscous-Linsen-Salat (vegan)                       | . |
| Zucchini carpaccio mit<br>Gemüsevinaigrette (vegan) | . |
| Chicorée-Tomaten-Salat                              | . |
| Asiatischer Schichtsalat (vegan)                    | . |
| Rosenkohl-Champignon-Salat (vegan)                  | . |
| Kartoffelsalat mit Kresse (vegan)                   | . |
| Radieschen-Salat                                    | . |
| Feldsalat mit geschmorten Wurzeln                   | . |
| Brotsalat mit roten Zwiebeln                        | . |
| Löwenzahn-Spinat-Salat                              | . |

## Nudeln & Kartoffeln

- Zitronen-Pasta-Salat . . . . .
- Spaghettisalat mit Joghurt-Pesto . . . . .
- Bunter Spirelli-Schichtsalat . . . . .
- Türkischer Reisnudelsalat . . . . .
- Pikanter Nudelsalat mit Hähnchenfilet . . . . .
- Skandinavischer Nudelsalat . . . . .
- Warmer Kartoffelsalat . . . . .
- Gourmet-Salat (vegan) . . . . .
- Kartoffelsalat nach griechischer Art . . . . .
- Kartoffel-Spargel-Salat . . . . .
- Bohnen-Kartoffel-Salat . . . . .

Fleisch & Fisch

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | Sommersalat mit Hähnchenbruststreifen     | 70 |
|    | Tandoori-Chicken-Salat                    | 72 |
|    | Porree-Pfifferlings-Salat                 | 74 |
|    | Schwedischer Sommersalat                  | 76 |
| 14 | Bunt gemischter Pflücksalat (Titelrezept) | 78 |
| 16 | Rotkraut-Salat mit Putenschnitzelchen     | 80 |
| 18 | Fenchel-Coleslaw                          | 82 |
| 20 | Spitzkohlsalat mit Souflaki               | 84 |
| 22 | Wurstsalat                                | 86 |
| 24 | Sushireis-Salat                           | 88 |
|    | Gemischter Salat mit Fischfilet           | 90 |
| 26 | Endivien-Melonen-Salat mit Zander         | 92 |
| 28 | Garnelen-Sesam-Salatröllchen              | 94 |
| 30 | Räucherlachs-Reis-Salat                   | 96 |

## **Getreide & Hülsenfrüchte**

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 42 | Kräuter-Couscous-Salat . . . . .                | 100 |
|    | Bulgursalat (vegan) . . . . .                   | 102 |
|    | Fruchtig-scharfer Reissalat . . . . .           | 104 |
|    | Süßkartoffel-Couscous-Salat (vegan) . . . . .   | 106 |
|    | Roter-Reis-Salat (vegan) . . . . .              | 108 |
|    | Quinoa-Frisée-Salat (vegan) . . . . .           | 110 |
| 46 | Weißer Bohnensalat mit Paprika und Tomate       | 112 |
| 48 | Hirsесалат (vegan) . . . . .                    | 114 |
| 50 | Zucchini-Kichererbsen-Salat . . . . .           | 116 |
| 52 | Graupen-Salat in Paprikahälften . . . . .       | 118 |
| 54 | Bunter Linsensalat mit Orange (vegan) . . . . . | 120 |