

KAPITELREGISTER

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

Vegetarisch & vegan

Salat im Pitabrot	14
Gegrillter Veggie-Salat	16
Bunter Feldsalat mit Grapefruit	18
Gegrillter Gemüse-Apfel-Salat (vegan)	20
Kürbis-Rote-Bete-Salat (vegan)	22
Couscous-Linsen-Salat (vegan)	24
Zucchini carpaccio mit Gemüse vinaigrette (vegan)	26
Chicorée-Tomaten-Salat	28
Asiatischer Schichtsalat (vegan)	30
Rosenkohl-Champignon-Salat (vegan)	32
Kartoffelsalat mit Kresse (vegan)	34
Radieschen-Salat	36
Feldsalat mit geschmorten Wurzeln	38
Brotsalat mit roten Zwiebeln	40
Löwenzahn-Spinat-Salat	42

Nudeln & Kartoffeln

Zitronen-Pasta-Salat	46
Spaghettisalat mit Joghurt-Pesto	48
Bunter Spirelli-Schichtsalat	50
Türkischer Reisnudelsalat	52
Pikanter Nudelsalat mit Hähnchenfilet	54
Skandinavischer Nudelsalat	56
Warmer Kartoffelsalat	58
Gourmet-Salat (vegan)	60
Kartoffelsalat nach griechischer Art	62
Kartoffel-Spargel-Salat	64
Bohnen-Kartoffel-Salat	66

Fleisch & Fisch

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

Getreide & Hülsenfrüchte

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
Weißer Bohnensalat mit Paprika und Tomate	112
Hirsesalat (vegan)	114
Zucchini-Kichererbsen-Salat	116
Graupen-Salat in Paprikahälften	118
Bunter Linsensalat mit Orange (vegan)	120