

KAPITELREGISTER

Schnelle Salate

Salat mit gebratener Mango und Gorgonzola	8
Erdbeersalat mit Bündner-Fleisch und Balsamico-Dressing.	10
Zartweizensalat mit Tomaten, Oliven und krossem Speck.	12
Salat nach griechischer Art mit gefülltem Toastbrötchen	14
Papaya-Tomaten-Salat auf Hüttenkäse	16
Mozzarella-Melonen-Salat mit Fenchel	18
Reis-Schafskäse-Salat.	20
Tomatensalat mit gebackenem Ziegenkäse.	22
Kohlrabisalat „Asia“	24
Rote-Linsen-Salat	26
Champignon-Tomaten-Salat mit Halloumi-Würfeln	28
Salat mit French-Dressing und Croûtons	30

Kartoffel- & Nudelsalate

Kartoffelsalat mit Senfdressing.	34
Kartoffel-Käse-Salat	34
Radieschen-Kartoffel-Salat.	36
Kartoffelsalat „Texicana“	38
Salat von Erdäpfeln	40
Pikanter Kartoffel-Curry-Salat	42
Kartoffelsalat mit Frischkäse-Dressing.	42
Kartoffelsalat mit Limette und Forelle	44
Kartoffelsalat mit Thunfisch und Avocado	44
Kartoffelsalat, asiatisch	46
Pasta-Zucchini-Salat mit Bergsalami	48
Mini-Nudel-Salat	50
Nudelsalat mit Thunfisch-Dressing	52
Pasta-Salat mit Mini-Chili-Frikadellen	54
Nudelsalat mit Parmaschinken und Melone	56
Nudelsalat all'arrabbiata	58
Italienischer Nudelsalat.	60
Spaghetti-Salat	62
Tortellini-Salat.	64

Vegetarische & vegane Salate

Griechischer Bauernsalat	68
Tomatensalat mit Knusper-Croûtons	70
Sommerlicher Bulgursalat (<i>Titelrezept</i>)	72
Spinatsalat mit Granatapfelkernen	74
Tomaten-Zwiebel-Salat	76
Löwenzahn-Spinat-Salat mit Schafskäse und Cocktailtomaten.	78
Asiatischer Pilz-Glasnudel-Salat	80
Löwenzahnsalat mit Croûtons.	82
Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus	84
Mango-Papaya-Salat	86
Couscous mit grünem und weißem Spargel	88
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	90
Griechischer Auberginensalat	92
Bulgur-Kräuter-Salat	94
Couscous-Salat	96
Rucola-Zuckerschoten-Salat mit Kartoffeldressing	98
Salat von frischen Wildkräutern	100
Mittelmeersalat mit Oregano	102

Salate mit Fleisch, Wurst & Fisch

Caesar-Salat	106
Sommersalat mit Hähnchenbruststreifen	108
Sellerie-Apfel-Salat mit Putenschnitzeln	110
Ampelsalat mit Barbecue-Hähnchen.	112
Bunter Wurstsalat mit Mozzarella-Kugeln	114
Wurstsalat mit Senfdressing	116
Wurst-Käse-Salat.	118
Grüner Salat mit geräucherter Forelle	120
Avocado-Salat mit feurigem Lachsfilet	122

Titelrezept

Sommerlicher Bulgursalat	72
------------------------------------	----