

- 6 Kleine »Gebrauchsanweisung«
- 8 Salathelden
- 10 Anatomie eines Salates
- 12 Darf's ein bisschen mehr sein?
- 14 Crunch it!

16

SUPERBOWL

Richtig tolle Sattmacher in einer Schüssel vereint – für mittags, abends oder immer, wenn einen die Lust auf Frisches packt. Lauter Salate, die sich als ganze Mahlzeit eignen wie Quinoa-Heidelbeer-Salat, Kartoffelsalat mit Ei oder uriger Brathendl-Salat.

52

TO GO

Die halten richtig was aus und passen in Glas, Lunchbox oder Henkelmann. Fürs Mittagsessen im Büro oder zum Picknick mit Freunden müssen Chili-con-Carne-Salat oder Gebratener Blumenkohlsalat mit Linsen mit!

86

DELIGHT

Hier freut sich die schlanke Linie, und die Geschmacksnerven jubilieren. Noch nie war leichte Küche so lecker und vielfältig: Wassermelonen-Feta-Salat, Glasnudel-Algen-Salat oder Grünkern-Pastinaken-Salat schmecken garantiert nicht nach Verzicht und halten trotzdem fit.

120

PARTYTIME

Keine Feier ohne Salat! Und damit das frische Grün nicht schon vor den letzten Gästen schlapp macht, gibt es Indischen Bulgursalat mit Feta und Pistazien, Eiersalat und Reissalat mit Hähnchen und Curry-Dressing. Let's party!

152 Register

160 Impressum