

INHALT

EINLEITUNG: EIN NEUES SALAT-MANIFEST
(ODER: SCHLUSS MIT FADEN SALATEN) • 1

TEIL I: THE SPIN: DER CODEX DES SALAT SAMURAI

SALATSAISONS, SALATTAGE • 4
_SO ROCKEN! SIE DIESES SALAT-KOCHBUCH • 7
TOFU PRESSEN: EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN • 9
DER MOBILE SALAT • 10
ZUTATEN-PLAUSCH • 11

TEIL II: DIE REZEPTE

DRESSED TO THRILL: CREMIGE DRESSINGS UND FEINE VINAIGRETTE

Zurück-zur-Ranch-Dressing • 17
Cremiges Ahorn-Senf-Dressing • 18
Zitronen-Tahina-Dressing • 19
Chia-Chipotle-Dressing • 20
Mandelmus-Hanf-Dressing • 21
Schalotten-Senf-Chia-Vinaigrette • 22
Galapagos-Dressing • 23
New Yorker Dressing • 24

Cremiges Koriander-Limetten-Dressing • 25

Möhren-Ingwer-Chia-Dressing • 26

Würzige Salatstreusel • 27

Grünes Curry-Dressing • 28

Magisches Miso-Dressing • 29

EIN INTERMEZZO: DIE LEICHTEN BEILAGENSALATE

Schlichter (aber nicht fader) Beilagensalat • 31

Sidekick-Krautsalat • 31

Entspannter Grünkohlsalat • 31