

INHALT

Vorwort	6
---------	---

GRUNDLAGEN

Wegweiser durch Felder, Wald und Wiesen	9
Ein gutes Pflanzenöl für den Salat	14
Die Olivenöle	15
Welcher Essig darf es denn sein?	17
Hausgemachte Dressings auf Vorrat	19

REZEPTE

FLEISCH & FISCH

Mango-Gambas im Salatglas	25
Joghurt-Spinat-Kugeln mit Lammhack und Möhren	26
Hähnchensalat mit Ingwer und Erdnüssen	29
Salat mit Zwiebeln und Krabben in der Ananas	30
Wildkräutersalat mit Sardellen-Kapern-Sauce	33
Lachspralinen im Feldsalat mit Pfifferlingen	34
Gebratene Pimientos mit Thunfisch und Blattsalaten	37
Gorgonzola-Feigen im Reissalat – mit Schinkengriffel	38
Glasnudelsalat mit Pute	41
Couscous mit Granatapfel und Räucherfisch	42
Kichererbsensalat mit Korianderöl und pulled Lachs	45
Scharfe Fleischbissen mit Zucchini und Kresse	46
Garnelenspieße in der Lollo-rosso-Schüssel	49
Matjestatar mit Gurken im Kopfsalat	50
Endiviensalat mit Kartoffeln und Garnelen	53
Eiersalat mit Äpfeln, Sprossen und Kaviar	54
Thai-Salat mit grüner Papaya und Hähnchen	57
Gerösteter Blumenkohl mit Forellenfilet	58
Steak im Champignonsalat	61

VEGETARISCH & VEGAN

Ingwer-Fenchel-Salat mit Melonendressing	62
Spinatsalat mit Sommerernte	65
Rucola mit Birne und Roter Bete	66
Grüner Kartoffelsalat mit Pistazien	69
Nudelsalat mit grünem Grill-Spargel	70
Orangen-Spargel mit Erdbeeren	73
Quinoa-Birnen-Salat auf Portulak	74
Stadtgarten-Salat mit geröstetem Pumpernickel	77
Pflücksalate mit Ziegenkäse, Aprikosen und Datteln	78
Schafskäse und Kamut im Avocadogarten	81
Rucola mit Zuckerschoten und Sesam dressing	82
Italienischer Knofi-Brotsalat	85
Würziger Möhrensalat mit Polenta	86
Fenchel-Orangen-Salat mit Arancini	89
Tex-Mex-Salat mit Salsa und Erbsen-Dip	90
Gefüllte Eier auf Tomaten-Bohnen-Salat	93
Türkischer Bulgursalat „Kisir“	94
„Fattoush“ – Brotsalat mit Minze	97
Aubergine mit Romana und Sellerie	98
Artischockensalat mit Schafskäse	101
Caesar's Salad mit Tomaten	102
Panierte Champignons im Kräuterbeet	105
Curry-Hummus meets Eichblattsalat	106
Smoothie-Bowl mit Kale-Chips	109
Apfel-Sauerkraut-Salat mit Haselnusspesto	110
Cole Slaw Salad „reloaded“	113
Waldorf-Salat „neu interpretiert“	114
Antipasti-Salat aus dem Backofen	117
Eisbergsalat mit Linsendressing	118
Rohkost mit Walnuss-Dip	121
Grüne Blattsalate mit dreierlei Dressings	122
Register	124
Über die Autorin/Danksagung	127