

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN	5
Salat-Basics	6
Wegweiser durch Felder, Wald und Wiesen	8
Saisonkalender	10
REZEPTE	
FRÜHLING	13
Frühlingssalat mit Halloumi und Beeren	14
Grüner Spargel-Salat mit Erdbeeren	16
Frühlings-Kartoffelsalat	18
Lomi Lomi Salmon	
Hawaiianischer Lachssalat	20
Nizza-Salat mal anders	22
Greatest Caesar Salad	24
SOMMER	26
Spinatsalat mit Sommerernte	26
Bella Panzanella	28
Çoban Salatsi – Frischer Sommersalat	30
Reisnudelsalat gesurfturft	32
Greek Style Coleslaw	34

Spaghettisalat mit Zuckermelone und Mozzarella	36
Bunter Linsensalat	38
HERBST	40
Kichererbsen-Quinoa-Salat mit Halloumi	40
Kürbis-Linsensalat mit Radicchio	42
Süßkartoffel-Rosenkohl-Salat	44
Herbstsalat	46
Boereboontjies – Bauernbohnensalat	48
Pikanter Süßkartoffelsalat	50
WINTER	52
Warmer Wintergemüsesalat	52
Feldsalat mit Birne und Walnuss	54
Sambharo – Warmer Kohlsalat	56
Wintersalat mit Rosenkohl und Apfel	58
Nudelsalat mit Walnuss-Pesto	60
Gado Gado – lauwärmer Gemüsesalat mit Erdnusssauce	62