

# INHALTS- VERZEICHNIS

<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>5</b>
Salat-Basics	6
Wegweiser durch Felder, Wald und Wiesen	8
Saisonkalender	10
<b>REZEPTE FRÜHLING</b>	<b>13</b>
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
<b>SOMMER</b>	<b>26</b>
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
<b>HERBST</b>	<b>40</b>
Kichererbsen-Quinoa-Salat mit Halloumi	40
Kürbis-Linsensalat mit Radicchio	42
Süßkartoffel-Rosenkohl-Salat	44
Herbstsalat	46
Boereboontjies – Bauernbohnenalat	48
Pikanter Süßkartoffelsalat	50
<b>WINTER</b>	<b>52</b>
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 – lauwarmer Gemüsesalat mit Erdnussauce	62