

A whole walnut and two walnut halves are positioned in the top left corner of the cover, resting on a light green wooden background.

DR. BARBARA RIAS-BUCHER **SUPERFOOD SALAT**

65 Rezepte für alle Jahreszeiten



... LESEPROBE ...

Mit basischen
Salaten zur
Entsäuerung

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dr. Barbara Rias-Bucher

Superfood Salat

65 Rezepte für alle Jahreszeiten

1. Auflage März 2016

ISBN 978-3-86374-293-5

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath M. A., Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: X-Design, München, unter Verwendung eines Fotos von Ives Hebinger, Türkheim

Bildredaktion: Dr. Barbara Rias-Bucher, Lydia Kühn

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Enrg. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© Fotolia 2: Iuliia Metkalova; 5 (oben), 22: Anna E.; 5 (Mitte), 11, 36/37: M.studio; 5 (unten, links), 44: Lukas Gojda; 5 (unten, rechts), 50, 123: kitchenkiss.de; 6 (oben), 60/61: Markus Mainka; 6 (Mitte, rechts), 7 (oben, rechts), 80, 93, 111: vanillaechoes; 6 (Mitte, quer), 7 (oben, quer), 86/87: Dani Vincek; 7 (Mitte), 118/119: StefanieB.; 9: anna_shepulova; 13, 32 (oben): ExQuisine; 14: emer; 15 (oben): Christian Pedant; 15 (unten): Barbara Pheby; 16: Björn Wylezich; 17 (oben): janvier; 17 (unten): PhotoSG; 20/Umschlag, 30: silencefoto; 21 (oben): Thomas Francois; 24: gertrudda; 25 (oben), 26 (oben), 27 (oben), 31 (oben): BillionPhotos.com; 25 (unten): manulito; 26 (unten): unverdorben; 28: Digitalpress; 29: tunedin; 33: akf; 34 (oben): npict; 34/35 (unten): Marek; 35 (oben): Jiri Hera; 38, 10, 125: zoryanchik; 41, 49, 56, 58, 72, 126, 141/Umschlag: superfood; 42, 47, 108, 117: okkijan2010; 45: sugar0607; 52: fahrwasser; 53: lilechka75; 57: Corinna Gisseman; 63: lidante; 64: fotofund; 65: Johanna Mühlbauer; 66: mpressaris; 71: Mikhail Malyugin; 76: dream79; 77: nata_vkusidey; 79: mariashumova; 82, 131/Umschlag: sarsmis; 85, 139: Brent Hofacker; 89: Kati Molin; 91: chiyacat; 94: cook_inspire; 98/Umschlag: annapustynnikova; 101: Oran Tantapakul; 102: blende40; 104: rickegrant; 107: lilechka75; 109: Jacek Chabraszewski; 113: Kitty; 114: manyakotic; 116: kiboka; 121: FOOD-micro; 124: olhaafanasieva; 128: Eva Gruendemann; 133: Viktorija; 134: prosiaczek; 137: merc67; 138: zia_shusha
© shutterstock: Natalia Bulatova (Umschlag Hintergrund)
© Barbara Rias-Bucher: 19/Umschlag; 21 (Mitte); 23; 69; 74; 90; 97; Umschlag (Porträtfoto)
© Yves Hebinger: 55/Umschlag

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen und Rezepte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt



Über dieses Buch	8
Bio ist super	10
Salat zum Entsäuern	10
Ballaststoffe nutzen	10
Wertvolles Pflanzeneiweiß	11
Salat – die Basics	12
Kräuter im Salat	14
Essig: nicht nur sauer	15
Öl macht geschmeidig	16

Frisches aus Eigenbau	18
Kräuter für den Salat	18
Salat aus dem Topf	19
Vitalstoff-Grün	20
Beet im Beutel	21
Salat aus dem Beet	22
Vitalstoffe in Salatzutaten	24
Salatzutaten aus Eigenbau	30
Zehn Tipps für Salat	34



Auberginen mit Mexiko-Sauce	38
Buntes mit Artischocken	40
Rohkost und was dazu	42
Zwei Dips für Rohkost	43
Wassermelone und Feta	44
Pfirsich mit Gurke und Zimt-Salz ...	45
Gemüse mit Kokossauce	46
Spargel mit Tomatenvinaigrette ...	48
Frisches für Wintersalate	50
Gemüsesalat mit Obst	51
Salat mit gebratenem Rhabarber ..	52
Kürbis mit Orangen und Feta	53

Bunter Salat mit Avocado	54
Gut ergänzt	54
Beerensalat mit Joghurt	56
Marinierte Erdbeeren	57
Vanilleeis mit Joghurt	58
Birnen und Zwetschgen mit Holunder	59



Einfach schön und
unglaublich lecker!
Probieren Sie den fruchtigen
Melonensalat auf Seite 44
und den Gemüsesalat mit
Obst auf Seite 51.



Mit Basen entsäuern

Orangen und Fenchel mit Chili	62	Zitronen-Knoblauch-Dressing	80
Erdbeeren und Holunder	64	Beeren-Tomaten-Dressing	81
Wildkräuter mit Selleriedressing ...	65	Nuss-Kräuter-Dressing	81
Libanesischer Salat	67	Regenbogensalat mit	
Bohnen, Tomaten und Polenta	68	Gemüsedressing	83
Gemüse mit Mandeldressing	70	Obstsalat mit Fruchtdressing	84
Salat, Pilze und Süßkartoffeln	73		
Guter Schnitt	74		
Bunter Salat und Reis	75		
Kohl und Gurken	76		
Brennnesseln und Kichererbsen ...	77		
Bunte Hirse	78		
Super-Körnchen	78		



Ein basisches Dressing
mit Zitrone und Knoblauch
verleiht Ihrem Salat einen
mediterranen Touch.
Zu finden auf Seite 80.



Eiweiß sichern

Melone und Schinken	88	Kohlblätter und Seitan	96
Tomaten und Feta	90	Was ist Seitan?	97
Fenchel und Salami	91	Bewusst einkaufen	98
Salat mit Granatapfel und Halloumi	92	Salat im Reispapier	99
Nachhaltig handeln	94	Buntes mit Lachs	100
Reisnudel-Salat mit Huhn	95	Gut und gesund	100



Nutzen Sie die vielfältigen Eiweißquellen aus der Natur, beispielsweise im Quinoa-Salat mit saftigem Kürbis.
→ Seite 110.



Brotsalat mit Käse	102	Quinoa mit gebratenem Kürbis ...	110
Bärlauch mit Kartoffeln	103	Zur Abwechslung	111
Buntes mit Buchweizennudeln	105	Reissalat mit Tofu	112
Thunfisch und Nudeln	106	Blumenkohl, Brokkoli und Eier	115
Zur Abwechslung	106	Obstsalat mit Ricotta	116
Griechischer Salat	108	Ziegenkäse mit Beerensalat	117
Reis und Gemüse	109		



Linsen, Graupen und Spargel	120	Salatbrote mit Avocado	130
Couscoussalat	122	Gemüsesticks mit Dips	132
Rote Beten und rosa Grapefruit ..	124	Amaranth mit Knoblauch	135
Rotkohl und Apfelsauce	125	Hülsenfrüchte und Getreide	136
Kartoffeln, Gürkchen und Ei	126	Sauerkraut mit Birnendressing ...	138
Bratkartoffelsalat	127	Lauwarmer Rosenkohlsalat	139
Bestes Superfood	128	Obstsalat mit Vanillequark	140
Linsensalat mit Sprossen	129	Frühes Obst	140

Nützliche Adressen	142
---------------------------------	------------

Register	143
-----------------------	------------

Über dieses Buch

Das italienische Wort *Insalata* sagt, was Salat einst war: Eingesalzenes aus dem Vorrat, das man dann jeweils frisch zubereitet hat. Essiggemüse zu kaltem Braten, Salzheringe mit Äpfeln und saurer Sahne oder die Partysalate unserer Großeltern aus Dosengemüse mit Mayonnaise gehören noch zu diesen ursprünglichen Zubereitungen.

Zwei Regionen waren es, die dann buchstäblich frische Ideen in die Salatküche brachten. Einmal die USA mit ihren dicken Steaks, die von einer ordentlichen Portion Quer-durch-den-Garten-Salat begleitet wurden. Und ferner die Mittelmeerküche, die uns eine Schüssel Buntes vorweg servierte. Schlankheitsbewusste Menschen ließen sich diese

Salat ist bestes Superfood: Gesund essen heißt, mit einer Mahlzeit möglichst viele Bio-Aktivstoffe zu bekommen. Und diese Substanzen fürs intakte Immunsystem kommen vorwiegend in Pflanzen vor.

üppigen Mischungen aus lauter frischen Pflanzen einfach als Hauptgericht schmecken. Damit war der Bistrosalat geboren, Fleisch und Fisch wurden zur Nebensache, neudeutsch

Topping genannt. Wir lernten Salate aus Getreide kennen, mischten rohes Gemüse mit gebratenem, Obst mit Kräutern und Gemüse mit Käse. Die Dressings wurden so abwechslungsreich wie die Salatschüsseln, und weil man dazu auch viele Kräuter brauchte,

wuchs das Angebot sogar in den Supermärkten: Lasche Bündelchen von Petersilie und Dill nimmt kein Salatfan mehr, sondern nur noch Kräuter im Töpfchen. Deshalb finden Sie in den Rezepten dieses Buches auch die *Handvoll* als Maßangabe.

Mit unserem Interesse an gesunder Ernährung wuchs auch die Lust am Salat. Der große Teller mit lauter bunten Mischungen von der Salatbar ist mittags schneller Snack und leichtes Hauptgericht, das große Salatbüfett mögen viele Menschen lieber als ein festliches Menü.

Die meisten Salate, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, folgen selbstverständlich dem Trend der leichten, modernen Ernährung: Sie können sich daran satt essen und haben dabei das gute Gefühl, Ihrer Gesundheit zu nutzen. Denn Salat ist ja reinstes Superfood: Alles, was Pflanze ist, hat Mutter Natur vollgepackt mit den besten Stoffen für Körper, Geist und Seele. Frische Salatblätter und Kräuter schenken uns sekundäre Pflanzenstoffe für ein stabiles Immunsystem, und zwar weit effektiver als die vielen Pillen und Nahrungsergänzungsmittel, die man uns ständig anpreist. Allein das Grün im Grünen, Chlorophyll nämlich, erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen und versorgt unser Blut mit Sauerstoff – die



Wer täglich Salat isst und mit Fett spart, der hält seinen Blutdruck auf einem gesunden Maß. Eine amerikanische Studie hat ergeben, dass Rohkost den Bluthochdruck sogar senken kann. Zudem müssen wir bei Salat, Gemüse, Kräutern und Obst weder Risiken noch Nebenwirkungen befürchten.

beste Methode, den Organismus zu entsäuern. Gemüse und Obst, die unseren Salat bunt und wunderbar saftig machen, liefern Vitamine und Mineralstoffe, Fruchtsäuren gelten als Fatburner und lassen die Verdauungssäfte besser fließen. Jedes Öl im Salat ist Vitamin-E-Spender, und speziell Olivenöl enthält Ölsäure für gesunde Blutgefäße, ein starkes Herz und einen ausgewogenen Cholesterinspiegel. Essig oder Zitrusssaft regen die Verdauung an, Joghurt im Dressing enthält Calcium für gesunde Knochen, und Nüsse als Topping schenken noch ein Quantum wertvolle Fettsäuren. Welche Menge an wichtigen Vitalstoffen in unseren Salatzutaten steckt, zeigt Ihnen die große Tabelle ab Seite 24. Fazit: Salat ist Vielfalt, und Vielfalt auf dem Teller ist die beste Gewähr fürs Wohlbefinden. Weil's einfach Spaß macht, so zu essen.

Guten Appetit wünscht Ihnen



Salat – die Basics

In erster Linie mögen wir Blätter im Salat, denn mit Salat verbinden wir ganz intuitiv Grünes. Bei den Sattmacher-Salaten mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis sorgen die verschiedenen Blattsalate auch für Saftigkeit, besonders wenn Sie kräftige Blätter wählen und sie fein wie Kräuter schneiden.

Kopfsalat (*Lactuca sativa*) mit zarten Blättern gibt es mittlerweile in Grün und Rot: Grüner Kopfsalat aus dem Freiland bildet dicke, feste Köpfe mit grünen Außen- und gelblichen Innenblättern. Was im Winter aus dem Gewächshaus kommt, erkennen Sie an den lockeren

Auch vom Endiviensalat gibt es Pflücksalatsorten, die im Blumentopf wachsen und laufend reif zum Ernten sind.

Köpfen mit losen Blättern. Roter Kopfsalat, manchmal auch Burgunder Salat genannt, enthält die Pflanzfarbstoffe Anthozyane, die unser Immunsystem stabilisieren. Er bildet feste Köpfe und doch genauso zarte Blätter wie die grüne Sorte.

Batavia mit krausen Blättern, manchmal fest wie ein Wirsingkohl, manchmal mit lockeren Blättern, ist eine Züchtung von Kopfsalat und Eissalat aus Frankreich – knackig und dickfleischig wie Eissalat, aromatisch wie Kopfsalat.

Lollo Rossa und **Lollo Bionda** stammen aus Italien und werden bei uns von Mai bis Dezember geerntet. Der rote (Rossa) krause Salat schmeckt etwas herzhafter

als der grüne (Bionda). Beide halten sich länger frisch als Kopfsalat.

Eissalat oder auch Eisbergsalat bildet große, runde Köpfe mit spröden Blättern, die im Dressing fest und knackig bleiben. Die Sorte eignet sich gut, wenn Sie Salat vorbereiten wollen.

Römersalat gibt es als lange Sorte mit ziemlich losen Blättern oder als kleine, feste Köpfe, *Salatherzen* oder auch *Little Gem* genannt. Diese Sorte eignet sich besonders gut für den Eigenanbau im Blumentopf.

Eichblattsalat, ebenfalls in Grün und Rot auf dem Markt, gehört zu den Schnittsalaten, die keine festen Köpfe bilden. Er wächst auch dicht gesät sehr rasch und gedeiht gut im Topf.

Die zweite Art von Blattsalaten hat kräftige, leicht bittere Blätter:

Endiviensalat (*Cichorium endivia*) bildet keine festen Köpfe, sondern dichte Rosetten aus tiefgrünen Randblättern und einem gelben Herz.

Frisée ist ebenfalls eine Sorte des Endiviensalates und wird genauso zubereitet: dünn geschnitten, mit kräftigem Dressing. Nehmen Sie Salat mit großem, gelbem Herz, und bereiten Sie ihn nach dem Einkauf möglichst rasch zu. Wie Endivie ist Frisée ein typischer Winter салат und kommt bis Dezember aus heimischem Anbau.



Zuckerhutsalat ist robuster als alle anderen Blattsalate: Er verträgt auch Frost, und Stauden mit glasigen Blättern sind nicht »verfroren« und damit ungenießbar, sondern tauen bei Zimmertemperatur wieder auf.

Zuckerhut mit langen, breiten, fleischigen Blättern ist typisch für den Spätherbst; er bildet große Köpfe, die man unmittelbar vor Winterbeginn erntet.

Chicorée gibt es als die bekannten gelb-weißen Stauden, die mittlerweile nur noch wässrig schmecken, weil man ihnen die aromatischen Bitterstoffe weggezüchtet hat. Nehmen Sie möglichst Stauden mit hellgrünen Blättern oder gleich roten *Chicorée*, eine Kreuzung mit Radicchio. Diese Sorte sieht schöner aus, hat Biss und Geschmack. Die Blätter lassen sich leicht ablösen und als Schälchen verwenden (→ Seite 122 Couscoussalat)

Radicchio di Treviso mit langen Blättern und fleischiger Wurzel, die man geschält und geraspelt unter den Salat mischen kann, ist mit dem bekannten runden Radicchio verwandt. Er schmeckt relativ bitter, eignet sich auch hervorragend zum Braten und gehört zu den besten Winter-salaten überhaupt.



Kräuter im Salat

Sie brauchen sich nicht auf die typischen Kräuter wie Dill, Schnittlauch und Rucola zu beschränken, denn im Salat schmeckt jedes Kraut, vorausgesetzt Sie mögen sein ganz spezielles Aroma. Vor allem bei selbst gezogenen Kräutern, die Sie frisch pflücken und sofort verwenden, ist das oft sehr intensiv. Deshalb sollten Sie jedes Kräutlein, das Ihnen noch nicht vertraut ist, erst mal einzeln probieren. Dann können Sie auch rich-

tig kombinieren: Borretsch mit seinem kühlen Gurkengeschmack passt gut ins Joghurtdressing, pfeffriges Bohnenkraut schmeckt in Salat mit Fleisch und Geflügel, während der anisartige Kerbel guter Fischbegleiter ist. Estragon, Rosmarin, Oregano und Salbei entwickeln ihre Würzkraft am besten, wenn man sie brät, Lavendel schmeckt nur in Miniportionen, während Sie mit frischer, würziger Freilandpetersilie gleich einen ganzen Salat mischen können.

Salat-Gemüse

Alles, was man roh essen kann, passt auch in den Salat. Ich kombiniere oft Gemüse, das in der Erde wächst, mit einem, das oberhalb wächst. Es heißt, dass der Organismus dann besonders von den Vitalstoffen profitiert. Wissenschaftlich bewiesen ist das nicht, aber schaden kann es auch nicht. Außerdem schmecken diese Kombinationen wirklich gut.

Meine liebsten sind:

- ★ Möhren, Kohlrabi, Tomaten
- ★ Radieschen, Rettich, Zucchini
- ★ Fenchel, Paprikaschoten, Eisbergsalat
- ★ Feldsalat, Frisée, Radicchio, Birnen
- ★ Chicorée, Weintrauben, Äpfel, Petersilie
- ★ Orangen, Stangen- und Knollensellerie
- ★ Spinat, Paksoi, Melone, Minze, Sprossen
- ★ Eichblattsalat, Spargel, Avocado

Mixen Sie Rohkost ruhig auch mit gegartem, lauwarmem Gemüse: Spargelspitzen, Zuckererbsen, dünne grüne Bohnen, Kürbiswürfel und/oder Weißkohlstreifen, in Öl gebraten, schmecken ausgezeichnet zu rohem Gemüse und knackigen Salatblättern.

Getrocknete Kräuter lässt man etwa 10 Minuten in der Salatsauce ziehen, während man zerkleinerte frische und auch tiefgefrorene Kräuter gleich mit den anderen Salatzutaten mischt.



Bei Salaten mit Tomaten oder Obst, die durch Fruchtsäuren ja ohnehin säurebetont sind, wählt man eher milden Essig.

Essig: nicht nur sauer

Wenn Sie etwas zu viel Essig erwisch haben, helfen oft zerkleinerte Tomaten, ein Löffelchen Marmelade oder Honig, etwas süßer Balsamessig oder ein Schuss Sahne.

Mit dem Hype um Balsamico und Apfelessig fing es an: Plötzlich entdeckte man, dass Essig weit mehr kann, als Salat sauer machen. Essig gibt Aroma, weil die Säure den Eigengeschmack von Gemüse, Kräutern und Obst unterstreicht. Achten Sie deshalb zunächst auf den Säuregehalt, der auf dem Etikett vermerkt ist: Reis- und Kokosnussessig aus Asien enthalten meist weniger als 5 Prozent Essigsäure, milder Malz- oder Obstessig 5 bis 6 Prozent, feiner Balsamessig maximal 6 Prozent, ausgereifter Sherry- oder Weinessig bis zu 9 Prozent. Nach der Säure richtet sich, welcher Essig zu welchem Salat passt: Kräftige Linsen- und Bohnensalate vertragen mehr Säure als zarte Blattsalate.

Aceto balsamico tradizionale, eine der besten und teuersten Essigsorten aus dem eingekochten Most von Weintrauben, nimmt man gar nicht für Salat, sondern nur zum Aromatisieren edler Saucen oder Vorspeisen.

»Normaler« **Balsamessig** aus eingedicktem Traubenmost plus Weinessig passt zu jedem Salat, vor allem, wenn Sie empfindlich auf Säure reagieren. Besonders ausgewogen ist das Verhältnis von Säure und Süße bei **weißem Balsamico**. **Weißweinessig** gibt es pur und mit Kräutern oder Früchten aromatisiert. Er schmeckt gut zu kräftigen Wildkräutern, zu Kartoffeln, Fleisch und Fisch.

Rotweinessig nimmt man am besten zu Salaten aus Hülsenfrüchten und zu den Mischungen aus gebratenem Gemüse mit Rohkost (→ oben).

Milder **Sherry-Essig** mit leichter Karamellnote schmeckt zu Salat mit Obst, säurebetonter eher zu Gemüsesalat.

Cidre-Essig ist die edle und mildere Ausgabe von Apfelessig. Beide passen zu jedem Salat, wenn Sie Säure vertragen. Ein wenig aufwendig, doch ganz vorzüglich zu





Artischocken-, Spargel- oder Blumenkohlsalat ist eine Mischung aus 2 Teilen Apfelessig und 1 Teil naturtrübem Apfelsaft mit ein paar Apfelstückchen, die Sie bei starker Hitze dickflüssig einkochen.

Säure ohne Essig

In der basischen Ernährung mischt man Salat nicht mit Essig, sondern mit frisch gepressten Zitrussäften: Limetten haben mehr Aroma als Zitronen, Mandarinsaft ist milder als Orangensaft und Grapefruits steuern noch Bitterstoffe bei, die besonders gut zu Salat mit Roten Beten, Rotkohl, Topinambur oder winterlichen Wurzeln – Möhren, Sellerie, Pastinaken – passen. Auch Absud aus Früchten eignet sich für die Salatsauce, zum Beispiel aus Sumach (→ Seite 67): Für den Sud übergießt man 1 EL getrocknete Beeren mit 1 Tasse heißem Wasser. Wenn Sie Sumachpulver verwenden, geben Sie 1 gehäuften TL davon in einen Teefilterbeutel, den Sie in ½ Tasse heißem Wasser ziehen lassen, bis das Wasser wieder abgekühlt ist. Asia-Salate mit Glas- oder Reisnudeln, Gemüse und/oder Meeresfrüchten schmecken mit Tamarindendressing. Der Extrakt aus Fruchtfleisch und Kernen des Tamarindenbaumes ist der Essig vor allem in Thailand, Indonesien und auf den Philippinen. Für die

Zubereitung kochen Sie ein Päckchen Tamarinde ohne Kerne (etwa 227 g, aus dem Asienladen) mit ½ l Wasser auf und lassen die Mischung auf die Hälfte einkochen. Dann durch ein Sieb gießen und weitere zehn Minuten einkochen. Verschlössen im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Sud zwei Wochen, eingefroren drei Monate.

Öl macht geschmeidig

Bei Endiviensalat merken Sie es sofort: Fehlt das Öl, sind die Blätter hart und schmecken ein wenig wie Gras. Erst ein Schuss Öl gibt Salat nämlich die Geschmeidigkeit, die ein gutes Mundgefühl bewirkt, wie es in der Fachsprache heißt.

Olivenöl ist das vielseitigste Öl für Salat, denn Geruch und Geschmack sind typisch für die jeweilige Olivensorte, aus der das Öl gepresst wird. Als natives Olivenöl extra oder extra vergine bezeichnet man die erste Güteklasse – kalt aus den Oliven gepresst und nicht mit chemischen Hilfsstoffen extrahiert. Der Anteil der gesunden Fettsäuren ist in dieser ersten Pressung besonders hoch. Olivenöl können Sie auch zum Braten verwenden, während man hingegen **Weizenkeim-** und **Maiskeimöl** lieber nicht erhitzt und nur in die Salatsauce mischt. Beide Öle enthalten viel Vitamin E,



Öl ist wie jedes Fett auch Aromaträger, und da jedes Öl zudem sein eigenes Aroma besitzt, sorgt es auch für den spezifischen Geschmack des Salates, den Sie mit einem bestimmten Öl »würzen«.



schmecken mild, doch nicht besonders aufregend. Man nimmt sie für Salat mit allem, was seinen typischen Eigengeschmack behalten soll: Wildkräuter, Feldsalat oder Sellerie. Sparsam verwendet, passen sie gut zu Obstsalat.

Sonnenblumenöl schmeckt mild nach Nüssen und eignet sich für jeden Salat.

Fein nussiges **Sesamöl**, ein typisches Würzöl, das man sparsam dosiert und mit neutralem Öl mischt, gehört zu asiatischen Salaten und harmonisiert ausgezeichnet mit Früchten. Sparsam dosieren gilt auch für Öl aus Traubenkernen, Pistazien, Kürbiskernen, Haselnüssen und Macadamianüssen. All diese Öle schmecken sehr intensiv und sollten nicht erhitzt werden. Testen Sie selbst, welche Salate Sie damit würzen.

Kürbiskernöl passt natürlich zu Salat mit gebratenem Kürbis (→ Seite 110), aber auch zu Salat mit Käse, zum Beispiel Tomaten mit Mozzarella, die man gewöhnlich mit Olivenöl aromatisiert.

Traubenkernöl ist gut für Rohkost, die ja nur einen Hauch von Öl braucht und dann mit Dip serviert wird.

Dunkelgrünes **Pistazienöl**, goldgelbes **Haselnussöl** und helles **Macadamiaöl** passen zu Obst, Fisch und Meeresfrüchten und zu allen Blattsalaten, die man mit Nüssen kombiniert: Chicorée, Feldsalat, Eisbergsalat und Radicchio.

Walnuss- und **Erdnussöl** können Sie stärker dosieren. Erdnussöl eignet sich zum Braten, zum Beispiel für Süßkartoffelstifte (→ Seite 73).

Kokosöl schmeckt gut zu Salat mit Gemüse und Obst (→ Seite 51).

Arganöl mit seinem leicht rauchigen Geschmack, intensiv nussiges **Erdmandelöl** und leicht bitteres **Leinöl** sind Ölsorten für Rohkost oder zum Würzen.

Auberginen mit Mexiko-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce

2 weiße Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2-3 grüne Chilischoten

4 Zweige Petersilie

6 Zweige frisches
Koriandergrün

1 Dose grüne Tomaten
(etwa 380 g; → Tipp)

Salz nach Belieben

Für die Auberginen

2 mittelgroße
Auberginen
(etwa 400 g)

7 EL Olivenöl

Salz nach Belieben

1 EL gehackte
Petersilie

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken, die Chilischoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer fein schneiden.

2 Zunächst nur den Saft der grünen Tomaten aus der Dose in einen Kochtopf gießen, alle zerkleinerten Zutaten hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

3 Nun auch die grünen Tomaten hinzufügen, die Sauce mit dem Stabmixer pürieren und dann noch einmal kurz aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, mit Salz abschmecken und abkühlen lassen, während die Auberginen zubereitet werden.

4 Die Auberginen waschen, von den Blütenansätzen befreien und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze weich braten und dabei einmal wenden.

5 Die gebratenen Scheiben auf einer Platte anrichten, mit Salz würzen und etwa die halbe Menge Sauce darüber verteilen. Dann mit der Petersilie bestreuen und die restliche Sauce in einem Schälchen dazu servieren.

Zum Kennenlernen

Grüne Tomaten oder Tomatillos (*Physalis philadelphica*) sind die Früchte einer Verwandten der Kapstachelbeere (*Physalis*). Zu kaufen gibt es sie bei uns in Dosen in Feinkostgeschäften. Doch man kann sie wie Tomaten selbst aus Samen ziehen und ins Gemüsebeet oder in einen großen Blumentopf pflanzen. Ausgereift färben sie sich gelblichgrün und schmecken süßsauerlich etwa wie Stachelbeeren, doch so richtig entfalten sie ihr feines Aroma erst gekocht.



Buntes mit Artischocken

Zutaten für 4 Portionen

4 junge Artischocken
2 kleine Zucchini
150 g Zuckererbsen
150 g kleine reife Tomaten
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3-4 Salbeiblätter
8 EL Olivenöl
1 EL körniger Senf
4 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz nach Belieben
Frisch gemahlener Pfeffer

Tipp
Ein idealer Salat zum
Abendessen: Leicht, würzig
und ohne Rohkost, die viele
Menschen abends nicht
mehr vertragen.

1 Die Artischocken waschen, alle harten Blätter bis zu den inneren weichen Blättern abziehen und von diesen Blättern nur die harten Spitzen abschneiden. Die Artischocken nun der Länge nach vierteln und die Viertel dann noch einmal teilen.

2 Die Zucchini, die Zuckererbsen und die Tomaten waschen und trockentupfen. Dann die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten halbieren, die Zuckererbsen nur putzen.

3 Die Schalotte und den Knoblauch schälen, die Schalotte fein, den Knoblauch grob zerkleinern. Die Salbeiblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

4 In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen, die Schalotte, den Knoblauch und den Salbei darin unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen. Etwa die Hälfte dieser Mischung in ein Schälchen geben und für das Dressing beiseite stellen.

5 Die Artischocken und die Zucchini in die Pfanne geben und unter Rühren rundherum anbraten und dabei leicht bräunen. Nun die Zuckererbsen untermischen und unter Rühren anbraten, bis sie intensiv grün sind.

6 Dieses Gemüse in eine Salatschüssel geben und lauwarm abkühlen lassen, dann die Tomaten untermischen.

7 Für das Dressing den Senf, den Zitronensaft und den Honig zur Mischung im Schälchen geben und verrühren. Zum Schluss esslöffelweise das restliche Öl untermischen. Das Dressing zum Gemüse geben, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mischen und servieren.





Fenchel und Salami

Sommer

Zutaten für 4 Portionen

Saft von 1 Zitrone

Etwas abgeriebene
Bio-Zitronenschale

6 EL Apfelsaft

1 EL Zitronensenf

3 EL Olivenöl

3 mittelgroße Fenchel-
knollen mit Grün

50 g italienische
Salami

100 g schwarze Oliven

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
Pfeffer

1 Den ausgepressten Zitronensaft, die Zitronenschale, den Apfelsaft, den Senf und das Öl in einer Salatschüssel verrühren.

2 Die Fenchelknollen waschen, trockentupfen, vierteln und in kleine Stücke schneiden, das Fenchelgrün grob zerkleinern, dann alles in die Salatschüssel geben und mischen. Den Salat zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

3 Die Salamischeiben in Streifen schneiden und mit den Oliven unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Portionstellern anrichten.

Tipp

Mit Toskanabrot ein leichter Sommersalat, der zu jeder Tageszeit passt: Fenchel ist auch abends leicht verdau-
lich, Oliven und Salami machen angenehm satt.

Frühling

Sommer

Salat mit Granatapfel und Halloumi

Zutaten für 4 Portionen

4 Handvoll
Schnittsalat

1 Handvoll Rucola,
Dill, Schnittlauch
und Basilikum

1 Handvoll Cocktail-
tomaten

1 Bio-Orange

1 Granatapfel

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Apfelsaft

1 TL Johannisbeer-
oder Quittengelee

Salz nach Belieben

Frisch gemahlener
Pfeffer

2 EL Walnussöl

1 Packung Halloumi
(etwa 225 g)

2 EL Rapsöl

1 Schnittsalat, Rucola, Dill, Schnittlauch und Basilikum waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern.

Tomaten waschen und halbieren, die Orange schälen und in die Filets teilen. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben.

2 Ein Sieb über die Schüssel mit dem Salat legen. Den Granatapfel quer halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausholen und auf das Sieb geben. Dann mit dem Löffel rühren, sodass der Granatapfelsaft in den Salat abtropft. Schließlich die weißen, bitteren Häutchen zwischen den Granatapfelkernen entfernen und die Kerne zum Salat geben.

3 Den Zitronensaft mit dem Apfelsaft, dem Gelee, Salz, Pfeffer und dem Walnussöl verrühren. Das Dressing über den Salat in der Schüssel geben und alles mischen. Den Salat auf Portionstellern verteilen.

4 Den Halloumi trockentupfen, in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Dann mit Pfeffer würzen, mit dem Rapsöl beträufeln und unter dem heißen Backofengrill in 6 bis 8 Minuten schön bräunen, herausnehmen und heiß auf dem Salat anrichten.

Tipp

Den Grillkäse Halloumi können Sie selbstverständlich auch in der Pfanne braten.

Tipp

Ein Salat zum Sattessen, der Ihnen Protein und Fett für Ihre Energiespeicher liefert und sehr gut als Mittagessen geeignet ist.





Tipp
Der Salat ist ein Hauptgericht für mittags und abends. Für die vegetarische Variante das Fleisch durch Tofu oder Seitan (→ Seite 97) ersetzen.

Nachhaltig handeln

Teilstücke von Geflügel zählen beim Verbraucher zur schnellen Küche und gesunden Ernährung. Deshalb werden

Wenn Sie Tofu für den Salat nehmen, bestreichen Sie den Tofublock mit Sojasauce und Erdnussöl, braten ihn im Ganzen, bis er heiß ist, und mischen ihn dann gewürfelt unter den fertigen Salat.

vorwiegend Brust und Schenkel von Hähnchen, Pute und Ente gekauft. Doch alles, was wir nicht essen, wird häufig in Dritte-Welt-Länder exportiert. Das schadet den einheimischen Geflügelbauern, und es gehen Arbeitsplätze dadurch verlo-

ren. Und weil Geflügelfleisch selbst bei Kühlung leicht verderblich ist, gefährden unsere Exporte nicht nur die Wirtschaft, sondern auch die Gesundheit der Menschen in der Dritten Welt.

Fazit: Entweder verwerten wir das ganze Tier, das wir aus artgerechter Tierhaltung geholt haben, oder wir verzichten darauf. Diesen Salat können Sie mit Resten vom Brathähnchen, Suppenhuhn aus der Brühe oder mit anderem Geflügelfleisch zubereiten. Und selbstverständlich mit Tofu (→ links), wenn Sie kein Fleisch essen wollen.

Reisnudel-Salat mit Huhn

Sommer

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Limette
150 g gegartes
Hähnchenfleisch
2 Möhren
1 spitze rote
Paprikaschote
1 rote Chilischote
1 kleines Stück
frischer Ingwer
2 EL gesalzene
Erdnusskerne
4 EL Erdnussöl
200 g dünne
Reisnudeln
2-3 EL Reisessig
1 TL dunkles Sesamöl
1-2 TL schwarze
Sesamsamen
Salz nach Belieben

1 Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und mit dem saftigen Zwiebelgrün in Röllchen schneiden. Die Limette mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen und dann in kleine Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden.

2 Die Möhren schälen und in Streifen hobeln, die Paprikaschote und die Chilischote waschen, halbieren, von Stiel und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein zerkleinern.

3 Die Erdnusskerne grob hacken und im Wok mit dem heißen Öl bei schwacher Hitze rösten, bis sie intensiv duften. Die Möhren, den Ingwer sowie die Paprika- und die Chilischote zugeben und nur einige Male umrühren, damit das Gemüse heiß ist.

4 Die Reisnudeln nach Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und mit einer Küchenschere klein schneiden, sobald sie weich sind, dann auf ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und heiß mit dem Gemüse im Wok mischen.

5 Die Mischung in eine Salatschüssel geben, die Gurke, die Frühlingszwiebeln, die Limettenwürfel und das Hähnchenfleisch, den Reisessig, das Sesamöl und die Sesamsamen hinzufügen und alles mischen. Den Salat mit Salz abschmecken und warm servieren.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.