

DR. BARBARA RIAS-BUCHER

# SUPERFOOD SALAT

65 Rezepte für alle Jahreszeiten



... LESEPROBE ...

MIT basischen  
Salaten zur  
Entsäuerung

**mankau**

# 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](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

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

Endkorrektorat: 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

Energ. 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: afk; 34 (oben): unpict; 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 Gissemann; 63: lidante; 64: fotofund; 65: Johanna Mühlbauer; 66: mpessaris; 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: blonde40; 104: rickegrant; 107: lilechka75; 109: Jacek Chabraszewski; 113: Kitty; 114: manyakotic; 116: kiboka; 121: FOOD-micro; 124: olhaafanasieva; 128: Eva Gruendemann; 133: Viktorija; 134: prosiaczeq; 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



<b>Über dieses Buch .....</b>	<b>8</b>	<b>Frisches aus Eigenbau .....</b>	<b>18</b>
<b>Bio ist super .....</b>	<b>10</b>	Kräuter für den Salat .....	18
Salat zum Entsaüern .....	10	Salat aus dem Topf .....	19
Ballaststoffe nutzen .....	10	Vitalstoff-Grün .....	20
Wertvolles Pflanzeneiweiß .....	11	Beet im Beutel .....	21
<b>Salat - die Basics .....</b>	<b>12</b>	Salat aus dem Beet .....	22
Kräuter im Salat .....	14	<b>Vitalstoffe in Salatzutaten .....</b>	<b>24</b>
Essig: nicht nur sauer .....	15	<b>Salatzutaten aus Eigenbau .....</b>	<b>30</b>
Öl macht geschmeidig .....	16	<b>Zehn Tipps für Salat .....</b>	<b>34</b>

## Bio-aktiv genießen

Auberginen mit Mexiko-Sauce .....	38	Bunter Salat mit Avocado .....	54
Buntes mit Artischocken .....	40	Gut ergänzt .....	54
Rohkost und was dazu .....	42	Beerensalat mit Joghurt .....	56
Zwei Dips für Rohkost .....	43	Marinierte Erdbeeren .....	57
Wassermelone und Feta .....	44	Vanilleeis mit Joghurt .....	58
Pfirsich mit Gurke und Zimt-Salz ...	45	Birnen und Zwetschgen mit Holunder .....	59
Gemüse mit Kokossauce .....	46		
Spargel mit Tomatenvinaigrette ...	48		
<b>Frisches für Wintersalate .....</b>	<b>50</b>		
Gemüsesalat mit Obst .....	51		
Salat mit gebratenem Rhabarber ..	52		
Kürbis mit Orangen und Feta .....	53		

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





## Mit Basen entsäuern

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



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



## Eiweiß sichern

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



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



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



## Ballaststoffe nutzen

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

<b>Nützliche Adressen .....</b>	<b>142</b>
<b>Register .....</b>	<b>143</b>

# 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

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 Salatbüffet 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 Nahrungs-ergänzungsmittel, 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

**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.**



**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 Zitrussaft 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 Pflanzenfarbstoffe 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 Wintersalat 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 »erfroren« 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 tiefgefro-  
rene Kräuter gleich mit den  
anderen Salatzutaten  
mischt.



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

## Essig: nicht nur sauer

Wenn Sie etwas zu viel Essig erwischt 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 Kokosnusssessig 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 Apfellessig. 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, Mandarinensaft 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  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  l Wasser auf und lassen die Mischung auf die Hälfte einkochen. Dann durch ein Sieb gießen und weitere zehn Minuten einkochen. Verschlossen 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 Gütekklasse – 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 harmoniert 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 **Pistaziennöl**, 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 Auberginescheiben 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 süßsäuerlich 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

- 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.

## Tipp

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



...



# 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 verdaulich, Oliven und Salami machen angenehm satt.

# Salat mit Granatapfel und Halloumi

## Zutaten für 4 Portionen

4 Handvoll Schnittsalat

1 Handvoll Rucola, Dill, Schnittlauch und Basilikum

1 Handvoll Cocktailtomaten

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 Sättigen,  
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

vorrangig 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 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.

**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.**

einheimischen

**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](http://www.mankau-verlag.de).