

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# SALATE TO GO

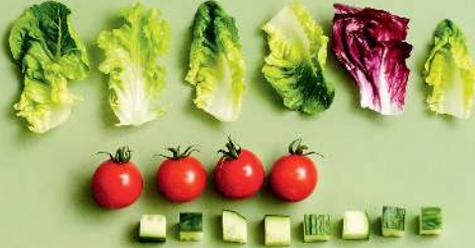


GU

# DAS PRINZIP: SALAT TO GO

## SALATBASIS

Feste Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis bilden die Basis. Für Volumen sorgen Blattsalate, für die Textur Rohkost aus Tomaten, Gurken, Kohl oder Möhren.



## EIWEISSKOMPONENTE

Kichererbsen, Käse, Frühstücksspeck, Steak, Geflügel, Garnelen, Fisch oder hart gekochte Eier. Ohne Eiweiß geht es nicht.



## DRESSING

Essig, Öl, Milchprodukte, Senf, Salz, Pfeffer und viele Kräuter bringen Geschmack an den Salat.

## SALAT TRANSPORTIEREN

Schraubglas oder Salatbox sind je nach Salattyp die ideale Verpackung für den Transport.



# SO GEHT'S: SALAT VERPACKEN



## TRANSPORTGEFÄSS:

Die meisten Salate lassen sich prima in Gläsern mit Schraubverschluss transportieren. Salate mit viel Volumen finden in Salatboxen mit Klippverschluss ausreichend Platz.



## CLEVER SCHICHTEN:

Beim Einfüllen der Salate kommen zuerst stabilere Zutaten wie Reis oder Bohnen ins Gefäß. Dann folgen rohes Gemüse oder Eier und zuletzt empfindlicher Blattsalat oder Kräuter.



## GEMÜSE OHNE KERNE:

Damit Gurken, Zucchini und Tomaten im Transportgefäß möglichst lange knackig frisch bleiben, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen bzw. abschaben.



## VORSICHT OXIDATION:

Zutaten wie Avocado oder Sellerie reagieren empfindlich auf Luft. Sie werden am besten zuletzt vorbereitet und dann sofort mit dem Dressing vermischt. So verfärben sie sich nicht.



## ANMACHEN:

Den Salat grundsätzlich so kurz wie möglich vor dem Verzehr anmachen. Das hält ihn knackig und die Farben bleiben frisch. Nur wenige Salate müssen wirklich lange marinieren.



## BESTECK:

Essgeschirr und Besteck nicht vergessen. Alle Salate lassen sich bequem mit einer Gabel essen – entweder direkt aus dem Transportgefäß oder auf einem mitgenommenen Teller.

# DIE BESTEN TRANSPORTHELFER

## SCHRAUBGLAS

Praktisch für den Transport sind große Schraubgläser mit einem Volumen von 700–950 ml. Passend dazu gibt es bei einigen Modellen einen separaten Einsatz für das Dressing oder ein Topping.



## SALATBOX

Volumige Salate wie Blattsalate sind am besten in Salatboxen mit Klippverschluss aufgehoben. Ideal sind Boxen mit etwa 1 l Inhalt. Sie sind leicht und gleichzeitig fast unzerstörbar.



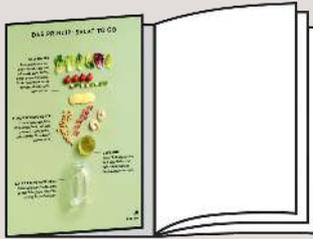
## KÜHLTASCHE

Wer unterwegs keine Kühlmöglichkeit hat, dem hilft eine kleine Kühltasche. Sie bietet ausreichend Platz für alle Komponenten des Salats und auch noch für Geschirr.

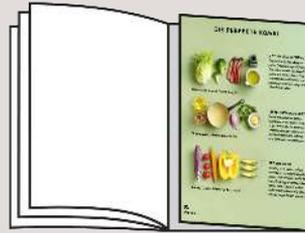
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

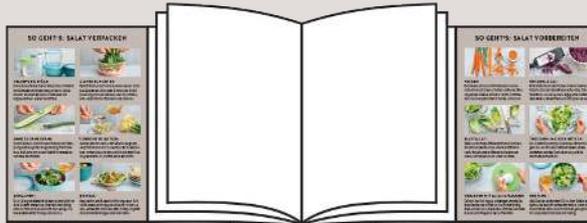
DAS PRINZIP:  
SALAT TO GO



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
SALAT VERPACKEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
SALAT VORBEREITEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 SATTMACHERSALATE



## 22 GARTENSALATE



## 44 FEINKOSTSALATE

04 DER AUTOR

05 TORTELLINISALAT MIT 5 ZUTATEN

57 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# NICO STANITZOK

*Salate to go sind Kult. Kein Wunder: Gesund, lecker und sehr sättigend passen sie in jede Tasche und verwandeln die Pause in einen echten Genussmoment. Einen Salat im Glas sollte man einfach immer dabei haben, findet Kochbuchautor und Salat-Fan Nico Stanitzok.*

## Warum mag ich Salate to go?

Wenn man keine Möglichkeit hat, sich ein Essen zu kochen, ist ein Salat zum Mitnehmen praktisch und eine echte Alternative.

Ob zur Arbeit, zum Campus, zum Picknick, ins Schwimmbad oder auf einer Reise mit dem Zug oder Fernbus – wenn man unterwegs ist, kann man einen Salat »ready to go« einfach gut gebrauchen oder besser gesagt, gut genießen.

## Was kommt immer in meinen Salat?

Ich liebe die Kombination von süßen Früchten und knackig herbem Gemüse. Das gleicht sich nämlich perfekt aus. Dazu noch ein paar leckere Salatblätter, eine Handvoll Nüsse und ein feines Dressing, schon bin ich zufrieden. Manchmal kommt auch noch

ein Stück gebratenes Fleisch, Nudeln oder Reis dazu. Wichtig ist mir die Kombination unterschiedlicher Konsistenzen.



## Worauf achte ich unterwegs?

Salate dürfen nicht allzu lange im Warmen stehen. Nicht nur wegen der Keime, auch die Knackigkeit und Frische gehen verloren. Eine Stunde ist kein Problem. Wenn es aber länger wird, kommt mein Salat in eine kleine Kühltasche. Mein Modell hat einen USB-Anschluss und lässt sich unterwegs an den Computer anschließen. So bleibt der Salat gut gekühlt. Und nichts ist ärgerlicher als

ein ausgelaufener Salat. Kontrollieren Sie den Verschluss daher lieber doppelt oder packen Sie den Behälter zusätzlich in einen Ziplock-Beutel.

# TORTELLINISALAT MIT 5 ZUTATEN

250 g Tortellini (Kühlregal) nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 EL Pesto (Glas) in eine Schüssel geben und 2 EL Weißweinessig unterrühren.

Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und die lauwarmen Tortellini untermischen.

... 2 Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Beides unter die Tortellini heben.

8 schwarze Oliven (entsteint) in feine Scheiben schneiden und ...

*Den Salat auf 2 Schraubgläser (950 ml Inhalt) verteilen, verschließen und mindestens 2 Std. durchziehen lassen. Den Salat direkt aus dem Glas genießen. Reicht für 2 Personen.*





Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 610 kcal, 11 g E, 32 g F, 67 g KH

## BIRNEN-QUINOA-SALAT 🍃

GLUTENFREI

100 g Quinoa  
2 Handvoll Baby-Spinat  
1 große reife Birne  
1 rote Zwiebel  
4 EL Pekannusskerne  
4 EL Weißweinessig  
3 EL Olivenöl  
2 EL Ahornsirup (ersatzweise  
Honig)  
Salz, Pfeffer  
4 EL getrocknete Cranberrys

AUSSERDEM

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)

**1** In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen. Quinoa in einem Sieb abbrausen, in das kochende Wasser rühren und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Quinoa dann in das Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel dann klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pekannüsse hacken. Essig, Öl, Ahornsirup, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.

**3** Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Quinoa, Zwiebel, Birne, gehackte Nüsse und Cranberrys daraufschichten. Zuletzt den Spinat in die Gläser geben, diese verschließen und kühl stellen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 805 kcal, 22 g E, 33 g F, 101 g KH

# BULGURSALAT MIT EDAMAME

VITAMINREICH

150 g Bulgur (Hartweizenschrot)  
200 g TK-Edamame-Bohnen (Schoten, Asienladen)  
1 rote Spitzpaprika  
100 g Radieschen  
2 Stängel Minze  
2 Stängel krause Petersilie  
60 g Cashewkerne  
2 Orangen  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)

- 1** Bulgur mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, ca. 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Edamame nach Packungsanweisung garen, abgießen und die Kerne aus den Schoten drücken. Paprika waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Edamame, Paprika, Radieschen, Kräuter und Cashews mischen.
- 2** Orangen dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft auffangen. Orangenfilets, -saft und Öl unter das Gemüse rühren. Mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.
- 3** Den Bulgur auf die Gläser verteilen, das Gemüse daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und vermischen oder aus dem Glas genießen.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 630 kcal, 13 g E, 47 g F, 36 g KH

# ENDIVIENSALAT MIT ZIEGENKÄSE

SCHNELL

4 EL Pekannusskerne  
½ Endiviensalat  
2 Äpfel (z. B. Boskop)  
100 g Ziegenfrischkäse (ersatzweise Schafskäse)  
4 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
2 EL Orangensaft  
2 EL Honig  
1 TL Dijonsenf  
Salz  
2 EL Soft-Kirschen

AUSSERDEM  
2 Salatboxen (1 l Inhalt)

- 1 Die Pekannüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Salat längs halbieren, quer in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den Käse mit den Fingern zerbröseln.
- 2 Öl, Essig, Orangensaft, Honig, Senf und ½ TL Salz in einer Schale zu einem Dressing verrühren.
- 3 Zuerst das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Nacheinander Äpfel, Kirschen, Nüsse, Käse und Salat daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 710 kcal, 26 g E, 52 g F, 30 g KH

# NACHO-SALAT

MEXIKANISCH

2 EL Rapsöl  
100 g Rinderhackfleisch  
Salz, Pfeffer  
2 TL mexikanische Gewürz-  
mischung  
2 EL Rotweinessig  
200 g Mais-Bohnen-Mix  
(Dose)  
2 Tomaten  
50 g Cheddar-Käse  
25 g Tortillachips  
1 Avocado  
½ Bund Koriandergrün

AUSSERDEM  
2 Salatboxen (1 l Inhalt)

- 1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben, mit ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Gewürzmischung würzen und bei starker Hitze unter Rühren in ca. 2 Min. krümelig anbraten. Mit Essig ablöschen, verrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Mais-Bohnen-Mix abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Käse grob reiben, Chips mit den Fingern leicht zerbröseln. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
- 3 Das Hackfleisch auf die Salatboxen verteilen. Nacheinander Avocado, Mais-Bohnen-Mix, Tomaten, Käse und Chips daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 1175 kcal, 41 g E, 103 g F, 20 g KH

# SCHWEIZER WURSTSALAT

## KLASSIKER

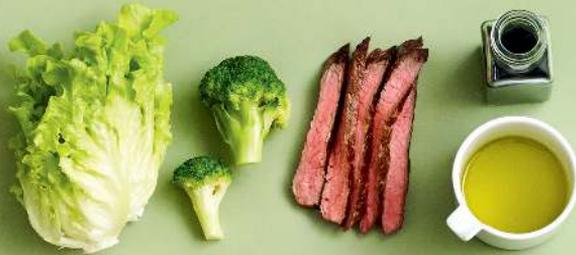
50 g Gewürzgurken (Glas)  
500 g Fleischwurst  
100 g Emmentaler in Scheiben  
6 Radieschen  
2 rote Zwiebeln  
½ Bund Schnittlauch  
1 TL mittelscharfer Senf  
6 EL Weißweinessig  
2 EL Zucker  
5 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer

### AUSSERDEM

2 Salatboxen (1 l Inhalt)

- 1** Die Gewürzgurken in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 EL Einlegesud auffangen. Fleischwurst, Käse und Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- 2** Schnittlauch, Senf, Essig, Gewürzgurkensud, Zucker, Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.
- 3** Fleischwurst, Käse, Gewürzgurken, Radieschen, Zwiebeln und Dressing in einer großen Schüssel vermischen. Den Salat auf die Salatboxen verteilen und diese verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Eichblattsalat, Brokkoli, Fleisch, Essig, Öl*

## OPTIMALE MISCHUNG

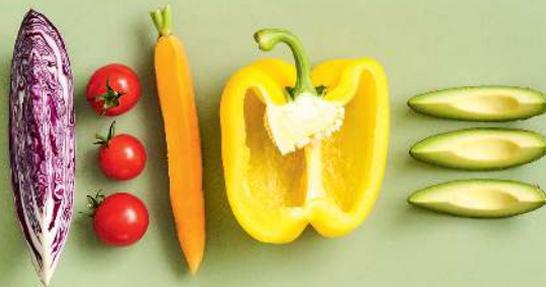
Fein-herber Salat und geraspeltetes Gemüse sorgen für den Biss. Dazu kommt eine Eiweißquelle aus Fleisch, Fisch, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Ein Dressing aus gutem Essig und Öl verbindet alles.



*Öl, Essig, Brühe, Schalotte, Petersilie, Senf*

## LIEBLINGSVINAIGRETTE

Vinaigrette ist eines der bekanntesten und ältesten Dressings. Brühe gibt ihr einen besonders würzigen Geschmack, der durch Schalotte, Kräuter und Senf noch verstärkt wird.



*Rotkohl, Tomaten, Möhre, Paprika, Avocado*

## REGENBOGEN

Beliebig viele Salate und Gemüse farblich passend kombinieren. Je harmonischer die Farben, desto appetitanregender ist der Salat. Und wer wollte nicht immer schon mal wissen, wie der Regenbogen schmeckt?



# TOPPINGS ZUM MITNEHMEN

## NÜSSE & KERNE

Mandeln, Erdnuss-, Walnuss-, Pinien- und Sonnenblumenkerne in Butter und Honig karamellisieren.



## KICHERERBSEN

Zusammen mit viel Knoblauch in Butter rösten und kräftig mit Paprikapulver würzen.

## FLEISCH & WURST

Gebratene Rindfleischstreifen oder schräg in dünne Scheiben geschnittene Würstchen bringen Deko und Geschmack zugleich. Einfach auf dem Salat anrichten.

## HARTKÄSE

Gibt jedem Salat den Extrabiss Aroma. Von Gruyère bis Parmesan ist erlaubt, was schmeckt.



## KRÄUTER

Frisch gezupfte Kräuter machen jeden Salat unwiderstehlich. Die Auswahl ist grenzenlos: Von Basilikum über Dill, Minze, Petersilie und Schnittlauch bis zu Zitronenverbene passt alles.

## CROÛTONS

Besonders lecker aus Sauer-teigbrot vom Vortag, knusprig in Öl ausgebacken.



# SO GEHT'S: SALAT VORBEREITEN



## PUTZEN:

Bei Gemüse Strunk und Stielansatz heraus-schneiden und braune Stellen entfernen. Wurzelgemüse schälen und den Strunk abschneiden. Dann raspeln oder in Stücke schneiden.



## ROTKOHL & CO.:

Kohl direkt nach dem Putzen in feine Streifen hobeln oder mit dem Messer schneiden. Die Streifen in ein Sieb geben, zügig unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.



## BLATTSALAT:

Welke und braune Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Die Salatblätter in reichlich stehendem Wasser behutsam waschen, abtropfen lassen, dann trocknen.



## TROCKNEN IM GESCHIRRTUCH:

Die Salatblätter mittig auf ein Geschirrtuch legen. Die vier Ecken zusammenfassen, etwas eindrehen und das Tuch dann einige Male durch die Luft wirbeln.



## TROCKNEN MIT SALATSCHLEUDER:

Salat in das Sieb legen, einhängen und die Salatschleuder verschließen. Die Kurbel kräftig drehen oder die Leine ziehen und den Salat wie in einer Zentrifuge trocken schleudern.



## DRESSING:

Alle Zutaten, außer dem Öl, in einer Schale verrühren, bis sie sich verbunden haben. Dann das Öl einrühren. Mit einem Pürierstab gelingt das Dressing besonders fein und cremig.

# GESUNDES FÜR UNTERWEGS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss  
Salate to go – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste  
beim Kochen immer im Blick

Von Sattmacher- bis Feinkostsalate: bunte Gute-Laune-Kombis  
für jede Gelegenheit



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7300-3



PEFC  
PEFC/CO-32 0928



9 783833 873003

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)