

SALAT SATT



FOOD52

AMANDA HESSER & MERRILL STUBBS

---

# SALAT SATT

---

60 REZEPTIDEEN FÜR GESUNDE  
HAUPTGERICHTE

südwest





# Inhalt

---

Vorwort | 8

Einleitung | 10

Bausteine | 12

## BLATTSALATE

---

Grünkohlsalat mit gegrillten Pfirsichen  
& Aprikosen an Schinken | 16

Erbsensalat auf französische Art | 18

Krautsalat mit Hähnchen | 20

Antipasti-Salat | 22

Bohnensalat mit knusprigem Maisbrot | 26

Gemischter Salat mit Eier-Dressing | 28

Grünkohlsalat Caesar-Style  
mit gebratenen Zwiebeln | 30

Radicchio & Blumenkohl mit Rosinen-  
Sardellen-Vinaigrette | 32

Kürbis-Salat mit Grünkohl  
& Weintrauben | 34

Mangoldsalat mit Knoblauch,  
Semmelbröseln & Parmesan | 36

Gedünsteter Endiviensalat mit Feta &  
Honig | 40

## SALATE MIT ALLERLEI GEMÜSE

---

Spargelsalat mit Burrata,  
Radieschen & Gurke | 44

Gebratene Auberginen mit Tomate, Pfirsich  
& Zitronenschalen-Vinaigrette | 46

Mais-Graupen-Salat mit  
Tomaten-Vinaigrette | 48

Gebratene Okraschoten mit Mais &  
Bohnen | 50

Salat von gegrillten Pilzen mit Feigen | 52

Ofenkartoffelsalat mit  
Senf-Walnuss-Vinaigrette | 54

Gebackener Rübstieler mit Kichererbsen &  
knuspriger Salami | 56

Karotten-Radicchio-Salat mit Feigen-  
Balsamico-Vinaigrette | 58

Brokkoli-Linsen-Salat | 60

Rosenkohlsalat mit  
Chicorée & Apfel | 62

## SALATE MIT GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTEN

---

Spargelsalat mit geröstetem Emmer | 66

Bulgur-Salat mit gegrillter Ratatouille | 68

Rauchiger Linsensalat mit Sriracha-Miso-  
Mayonnaise | 70

Kokos-Reis-Salat mit Mango, Paprika &  
Limette | 72

Emmer-Salat mit gelben Beten &  
Schnittlauch-Salbei-Dressing | 74

Körner-Salat mit Radieschen &  
Pekannuss | 77

Bohnensprossensalat mit Karotten &  
Datteln | 78

Wildreis-Salat mit Tofu, Süßkartoffeln & Röstschalotten-Vinaigrette | 82

Getreidesalat mit Pilzen an Karotten-Harissa-Vinaigrette | 86

Freekeh-Salat mit Fenchel & Räucherfisch | 88

Rosenkohlsalat mit brauner Butter & knuspriger Quinoa | 90

Salat aus gebackenen Kichererbsen mit Zatar | 92

Weißer Bohnen mit dreierlei Fenchel | 94

## **SALATE MIT PASTA & BROT**

---

Artischockensalat mit Fregola & Pistazien-Aillade | 98

Panzanella mit Frühlingsgemüse | 100

Bagna-Cauda-Eiersalat auf Roggentoast | 102

Griechischer Nudelsalat mit Zitrone | 104

Sommersalat aus Stängelkohl & Zucchini mit Croûtons | 106

Pasta-Salat mit Ofentomaten | 108

Taboulé-Variation mit Zwiebel-Vinaigrette | 110

Erdnuss-Nudel-Salat | 112

Fattusch mit Curry-Blumenkohl | 114

## **SALATE MIT FISCH & MEERESFRÜCHTEN**

---

Radicchio mit Garnelen & warmer Speck-Vinaigrette | 118

Salat von gegrilltem Hummer mit Zitronen-Thymian-Butter | 120

Jakobsmuscheln auf schwarzen Linsen mit Knoblauch-Sesam-Bröseln | 122

FrISChe Maisplätzchen mit Krebs-Tomaten-Salat | 124

Escabeche-Salat mit Heilbutt & Tortilla | 126

Thunfischsalat mit Kräutern & Ptitim | 128

Lachs-Salat mit Roter Bete & Kirsch-Vinaigrette | 130

Garnelen-Ceviche mit karamellisierter Mandarinen-Vinaigrette | 132

## **SALATE MIT FLEISCH**

---

Hähnchen-Reis-Salat mit pochierten Radieschen & Nuoc Cham | 136

Melonensalat mit Chorizo | 138

Salat mit Steak & Salsa-verde-Kräutern | 140

Bloody-Mary-Steak-Salat | 142

Pikanter Geflügelsalat mit Reismudeln | 144

Gegrillte Lammspieße mit Tomaten-Gurken-Salat | 146

Geflügelsalat mit Curry, Weintrauben & Cheddar | 148

Salat mit gebratener Ente & Apfel | 150

Thailändischer Schweinefleischsalat mit knusprigem Reis | 152

## Vorwort

---

Zur Mittagszeit sieht es in unserem Büro aus wie in einer Salatbar. Die einen bringen fertige Salate mit Hülsenfrüchten oder Getreide mit, die sie zu Hause vorbereitet haben und die mehrere Tage lang appetitlich aussehen. Andere steuern Zutaten wie zarte Blattsalate oder hauchdünn geschnittenen Schinken bei, die frisch verzehrt werden müssen. Das Redaktionsteam, das dieses Buch zusammengestellt hat, wird intern »Team Salat« genannt und hat ein besonderes Ritual: Jeder bringt mit, was gerade im Kühlschrank liegt. Gegen Mittag wird in der Büroküche wie wild geschält, geschnipselt und gemixt, bevor sich alle Beteiligten eine fantastische Salatkreation teilen. Was haben wir als Zuschauer und Teilnehmer dieses täglichen Feuerwerks von Farben und Konsistenzen, Ölen und Dressings gelernt? Dass es unendlich viele Möglichkeiten gibt, aus einem Salat eine »richtige« Mahlzeit zu machen.

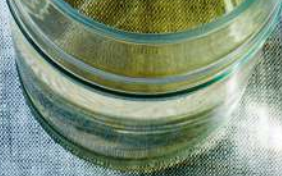
2013 haben wir eine Kolumne mit dem Titel »Nie wieder ödes Schreibtisch-Lunch« gestartet. Seitdem ist unser Salatritual zu einem Trend geworden, der in immer mehr Betrieben und sogar Schulen Fuß fasst. Uns geht es dabei darum, auch mittags im Büro bewusst zu essen, statt immer wieder einen Lieferdienst anzurufen oder morgens langweilige Brote zu schmieren. Und das muss nicht einmal viel Zeit kosten!

Salate können auch nach einem langen Tag schnell aus den Beständen im Kühlschrank gezaubert werden. So steht im Handumdrehen ein leckeres Abendessen auf dem Tisch. Außerdem eignen sie sich bestens, um Reste von Brathähnchen, Steak oder Gemüse zu verwerten.

In diesem Buch präsentieren wir 60 unserer Lieblingsrezepte. Aber das ist noch lange nicht alles. Sie finden hier auch jede Menge Tipps, Tricks und Variationen – und garantiert einige Ideen, von denen Sie noch nie gehört haben. Gegrillte Käse-Croûtons? (Seite 141)? Na bitte. Hart gekochte Eier als Dressing-Zutat (Seite 28)? Warum nicht? Knusprige Reis-Crispies (Seite 153)? Probieren Sie es aus!

Hoffentlich schmecken Ihnen diese gehaltvollen, kreativen Salate so gut wie uns. Stoßen wir an auf das Ende der tristen Büromahlzeiten!

–Amanda Hesser & Merrill Stubbs, Gründerinnen von Food52



# Einleitung

---

Braucht man ein Rezept, um einen Salat zuzubereiten?

Berechtigte Frage! Man kann sie mit Nein beantworten, aber auch mit Ja.

An der Formel »Gemüse + Dressing + (vielleicht) andere Zutaten = Salat« ist nichts falsch, aber eine Mahlzeit ist das noch nicht. Ein Salat ist bescheiden, aber er kann groß herauskommen und sich zur Mahlzeit mausern. Mit den richtigen Zutaten schmeckt er köstlich, sättigt lange und ist obendrein ausgesprochen gesund.

Wie es geht, habe ich mit den Redakteurinnen von Food52 in diesem Buch zusammengefasst. Hier finden Sie Salate mit gebackenen, gerösteten, frittierten, gebratenen, gehobelten, marinierten, gedünsteten und vielen anderen Zutaten.

Hier darf Salat einmal zeigen, was er so alles kann.

Die Hälfte der Rezepte stammen aus unserer Food52-Community, zum Beispiel Grünkohlsalat mit gegrillten Pfirsichen & Aprikosen an Schinken (Seite 17) oder Salat aus gebackenen Kichererbsen mit Zatar (Seite 92). Die andere Hälfte hat Emily Connor entwickelt. Sie ist Umweltwissenschaftlerin und lebt in Arlington (Virginia) im amerikanischen Mittelwesten. Unter dem Pseudonym EmilyC hat sie bei Food52 über 100 Rezepte gepostet und viele zählen zu den Favoriten der Community (beispielsweise die warme Speck-Vinaigrette auf Seite 119).

Wer eins von Emilys Rezepten probiert, fragt sich zuerst »Woher nimmt sie nur die Ideen?« und überlegt dann »Warum habe ich das noch nie gemacht?« Vielleicht liegt es an Emilys wissenschaftlicher Beharrlichkeit. Sie lässt sich von Küchenchefs, Blogs und Kochbüchern inspirieren und experimentiert dann so lange, bis sie mit einem Rezept (und seinen Varianten) zufrieden ist.

Sie kombiniert Zutaten, die jeder mag, aber noch nie zusammen serviert hat (Cheddar und Weintrauben auf Seite 149), zaubert ein Rezept aus nur einer Gemüseart (Fenchel auf dreierlei Art, Seite 95), badet Zucchini in cremiger Mayonnaise (siehe Seite 107) und scheut sich nicht einmal, Endiviensalat

warm zu servieren (Seite 40). Ihre Rezepte sind sagenhaft gut, aber sie stellen alle gängigen Vorstellungen darüber, was ein Salat ist, auf den Kopf.

Die Rezepte in diesem Buch sind ungemein vielseitig, aber sie sind nur ein Anfang. Selbst wenn Sie keinen einzigen Salat exakt nachmachen, sondern stattdessen eine spannende Komposition mit Ihren eigenen Gemüseresten zaubern, haben wir unser Ziel erreicht.

Um Ihnen auf die Sprünge zu helfen, haben wir in diesem Buch viele Tipps, Tricks und ganz unwissenschaftliche Formeln zusammengetragen. Jedes Rezept ähnelt einer Gleichung mit Variablen. Sie können mit Zutaten eigener Wahl improvisieren und trotzdem immer sicher sein, dass am Ende eine gute Mahlzeit herauskommt.

Wir haben außerdem Ideen von Küchenge nies wie Kristen Miglore aufgegriffen, von denen wir uns gern inspirieren lassen. Ihr Einfallsreichtum hilft uns dabei, eingefahrene Kochgewohnheiten zu überdenken und typische Küchenprobleme zu lösen. Wussten Sie beispielsweise, dass man Chorizo (siehe Seite 138) oder Getreide (siehe Seite 71) einlegen kann? Man kann! Probieren Sie es aus.

Salate sind etwas für Köche mit Spieltrieb. Sie eignen sich zur kreativen Resteverwertung – ohne großes Risiko. Sie vertragen einen Klecks hiervon oder eine Prise davon, man kann sie auf dem Sofa aus der Schüssel essen oder chic auf Tellern anrichten. Obendrein lassen sich viele am Vortag vorbereiten, um sie ins Büro mitzunehmen. Mit diesem Buch möchten wir Sie einladen, viel öfter kreativ mit Salatzutaten zu spielen.

—Ali Slagle, Buchredakteurin bei Food52

# Bausteine

---

Überall im Buch finden Sie Tipps und Tricks, mit denen Ihre Salate noch interessanter und raffinierter werden. Für viele Rezepte gibt es auch proteinreiche Zutaten, durch die der Salat von der Beilage zum sättigenden Hauptgericht wird. Hier sind all diese »Bausteine« im Überblick zusammengefasst.

## KNACKIGES GRÜN

---

Blattsalat: Wochenlang frisch! | 21  
Salat-Tauschbörse | 22  
Weg mit den Stängeln | 24  
Kräuter frittieren | 24  
Kräuter richtig aufbewahren | 24

Erste Hilfe für welke  
Kräuter & Gemüse | 24  
Blattgemüse richtig waschen | 40  
Sprossen, Schösslinge  
oder Microgreens? | 45  
Blattsalat artgerecht behandeln | 103

## CLEVER KOCHEN

---

Braune Avocados? Nein danke! | 28  
Scharfe Sachen | 68  
Oliven entsteinen | 104

Maiskörner vom Kolben lösen | 124  
Kleine Tomaten schnell in Scheiben  
schneiden | 142

## AUSPROBIEREN

---

Genial: Nüsse auf Vorrat rösten | 77  
Granatapfelsirup selbst gemacht | 79

Keimspossen selbst ziehen | 80  
Zitronen einlegen | 129

## GESUNDE PROTEINE

---

Genial: Pikante Spiegeleier | 76  
Eiersalat im Handumdrehen | 76  
Eier pochieren | 76  
Eier im Dampf garen! | 76

Gekochte Eier pellen | 76  
Genial: Knusprige Tempeh-Brösel | 88  
Bohnen einweichen auf die Schnelle | 95  
Genial: Chorizo einlegen | 138

## **TOLLE DRESSINGS**

---

Genial: Cremiges Käse-Dressing | 17  
Crème-Fraîche-Dressing | 18  
Cremiges Ingwer-Dressing | 21  
Artischocken-Dressing mit Dill | 22  
Pesto wird Dressing | 24  
Eier-Dressing | 28  
Caesar-Dressing | 31  
Rosinen-Sardellen-Vinaigrette | 32  
Parmesan-Vinaigrette | 35  
Mittelmäßiges (und missglücktes)  
Dressing retten | 39  
Limetten-Vinaigrette | 45  
Zitronenschalen-Vinaigrette | 46  
Balsamico-Vinaigrette mit Thymian | 53  
Senf-Walnuss-Vinaigrette | 54  
Romesco-Vinaigrette | 57  
Feigen-Balsamico-Vinaigrette | 58  
Rauchiges Tahini-Dressing | 61  
Pancetta-Limetten-Dressing | 62  
Wann ist ein Dressing fertig? | 62  
Zitronen-Tahini-Dressing | 68  
Sriracha-Miso-Mayonnaise | 70  
Schnittlauch-Salbei-Dressing | 74  
Granatapfel-Vinaigrette | 79  
Dill-Joghurt-Sauce | 79

## **HÜBSCH GARNIEREN**

---

Genial: Eingelegtes Getreide | 71  
Perfekt gebratene Schalotten | 92

Röstschalotten-Vinaigrette | 84  
Der letzte Tropfen Senf | 84  
Dressing neu interpretiert | 84  
Karotten-Harissa-Vinaigrette | 87  
Orangen-Dressing | 88  
Pistazien-Aïllade | 99  
Pesto-Dressing | 100  
Bagna-Cauda-Dressing | 103  
Zitronen-Dill-Vinaigrette | 104  
Mayonnaisen-Marinade | 107  
Ofentomaten-Vinaigrette | 108  
Zwiebel-Confit | 111  
Pikante Erdnusssauce | 112  
Curry-Joghurt-Dressing | 115  
Genial: Zwiebelschärfe mildern | 115  
Warme Speck-Vinaigrette | 119  
Zitronen-Ingwer-Dressing | 123  
Kirsch-Vinaigrette | 130  
Karamellisierte  
Mandarinen-Vinaigrette | 133  
Nuoc Cham | 137  
Zitronen-Sardellen-Vinaigrette | 141  
Limetten-Sriracha-Dressing | 145  
Sherry-Vinaigrette | 149

Gegrillte Käse-Croûtons | 141

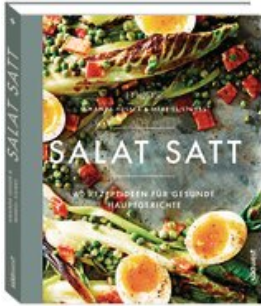
# Blattsalate

---









Amanda Hesser, Merrill Stubbs, Food52 Inc.

**Salat satt**

60 Rezeptideen für gesunde Hauptgerichte

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 19,5x23,8

ISBN: 978-3-517-09690-2

Südwest

Erscheinungstermin: April 2018

Salat neu entdecken

Aus Salaten lässt sich so viel mehr machen als die immer gleiche Beilage. Gemüse, Fleisch, Bohnen, Fisch, Nudeln und Brot werden jetzt geschmort, geröstet oder mariniert, sodass immer neue Geschmackskombinationen entstehen - ob deftig oder fruchtig, knusprig oder cremig, warm oder kalt. Wie wären zum Beispiel Shrimps und Radicchio in einer Bacon-Vinaigrette, weiße Bohnen mit geschmortem Zitronenfenchel oder Mizuna-Salat mit gebratener Ente und Äpfeln? Mit den 60 Rezepten in diesem Buch wird aus der Beilage schnell und einfach ein Hauptgericht, das satt macht und dank gesunder, frischer Zutaten voller Nährstoffe ist. Zum Mitnehmen werden die Salate als Mittagessen im Job eine köstliche Abwechslung zur Kantine oder zum Pausenbrot. Und wer selbst kreativ werden will, dem wird ein Baukasten für eigene Salatideen an die Hand gegeben.



Der Titel im Katalog