Karin Stöttinger

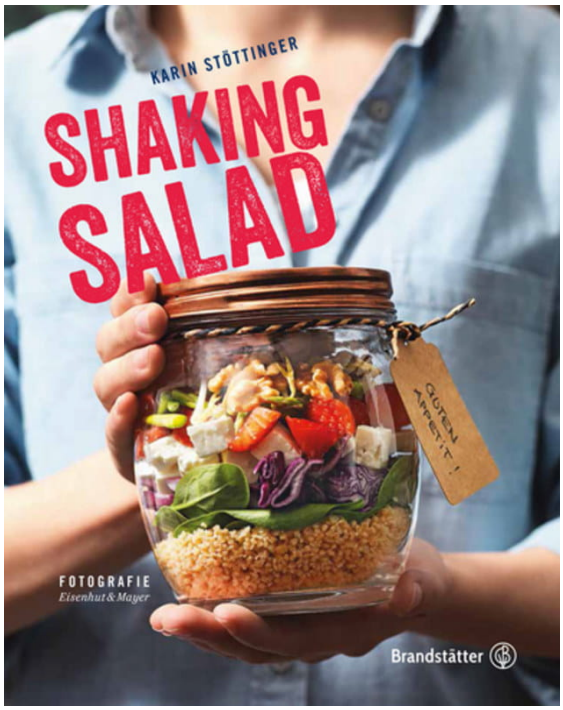
Shaking Salad

Leseprobe

Shaking Salad

von Karin Stöttinger

Herausgeber: Brandstätter Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer




VEGETARISCH → S. 11
VEGAN → S. 43
FISCH → S. 73
FLEISCH → S. 95
SÜSS → S. 125

DRESSING

Ist man einmal eingetaucht in die Welt der Dressings und der Öle, möchte man nie wieder schlecht marinierten Salat essen. Ich liebe die Kombination aus cremig, fast süßem und harmonisierendem leicht säuerlichem Essig. Dazu ein hervorragendes Öl, etwas Honig und guter Senf. Das Geheimnis eines köstlichen Dressings ist simpel: alle Zutaten in ein Glas, gut verschließen und dann kräftig shaken, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Für fruchtige Salate mixe ich besonders gerne die Fruchtkomponente des Salates mit ins Dressing. Bei sommerlichen Salaten eignen sich Erdbeeren, Mangos oder auch Pfirsiche sehr gut. Der Phantasie sind auch hier keine Grenzen gesetzt.

Vorbereitung ist die halbe Miete! Salate sind von keiner Grillparty oder einem netten Abendessen wegzudenken. Berücksichtigt man einige Punkte, kann ein Salat gut vorbereitet und aufbewahrt werden:

- Den Salat waschen und danach wirklich gut abtropfen lassen, damit er seine Frische behält.
- Gemüsesorten, die Wasser abgeben (z. B. Tomaten oder Gurken), entweder kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen oder schon im Vorfeld halbieren und entkernen.
- Jeder Salat wird durch Früchte der Saison aufgewertet. Keine Angst vor süßem Obst im sauren Salat.
- Geröstete Nüsse oder Körner verleihen dem Salat einen extra Crunch und besonderes Aroma.
- Wer Brötchen oder Brot als Beilage satt hat, kann auf eine nahezu unermessliche Auswahl an Alternativen zurückgreifen. Ich liebe Couscous, Bulgur, Linsen, Reis, Nudeln, Rollgerste, Bohnen oder Reis- und Glasnudeln und vieles mehr.

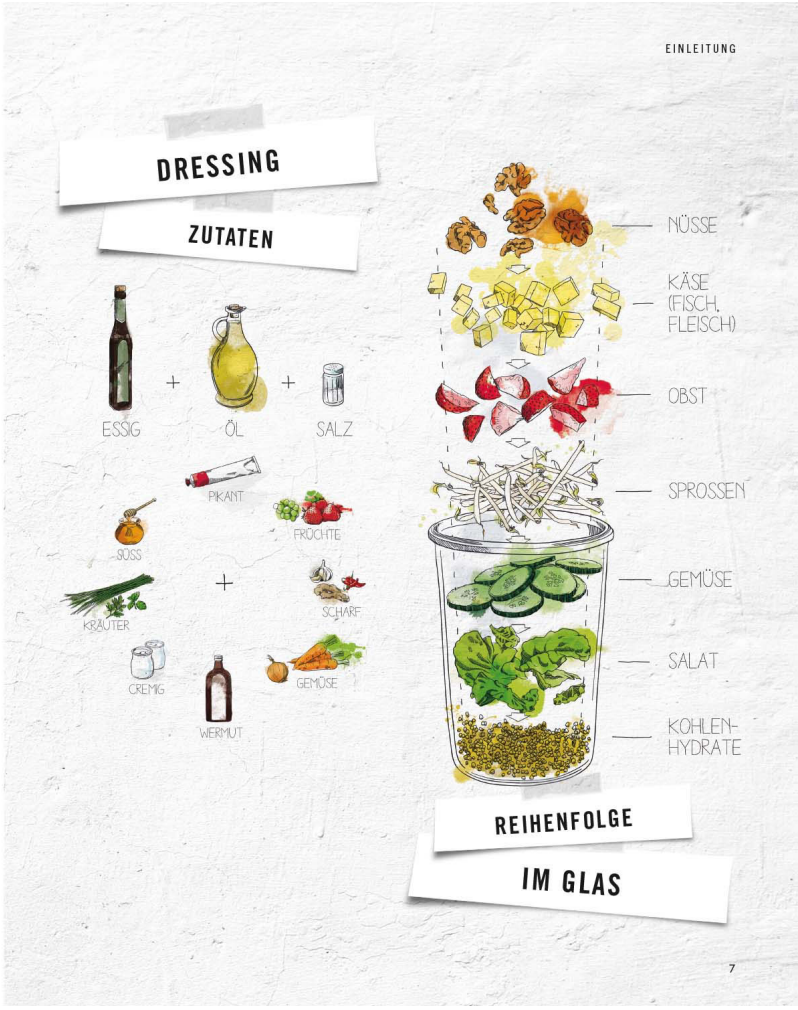
ZUTATEN DRESSING

Im Buch stelle ich meine Lieblingsessige und -öle vor. Bitte lasst Euch von der Vielzahl des Angebotes nicht abschrecken. Im Endeffekt kann jeder beliebige Essig oder jedes Öl verwendet werden. Versucht Essige und Öle durch Zugabe von etwas Süße und exquisiten Senf zu verfeinern.

Als Alternative zum Essig eignet sich Zitronen- oder Limettensaft. Als Süßungsmittel stehen Honig, Zucker, Palmzucker, Birkenzucker und noch vieles mehr zur Verfügung; je nach Lust und Laune. Auch beim Senf gibt es inzwischen köstliche Sorten – von lieblich-mild, fein gekräutert, traditionell mit ganzen Körnern oder feurig scharf. Probiert es aus! Oberstes Gebot ist gerade bei einfachen Leckereien wie meinen Salaten die hochwertige Qualität von Lebensmitteln. Es zahlt sich aus!

REIHENFOLGE IM GLAS

Die Reihenfolge im Glas erfolgt nach dem Gewicht der Zutaten. Zuerst Getreide, Reis, Kartoffeln (Kohlenhydrate), darauf schichte ich Gemüse, Fleisch, Fisch oder Käse. Danach kommen Blattsalate als leichte Trennung ins Glas. An oberster Stelle schichte ich Obst, Nüsse und Sprossen oder diverse Toppings. Die meisten Zutaten können auch schon am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wässrige Gemüse- oder Obstsorten schichte ich erst kurz vor dem Essen ins Glas.



COUSCOUS-ERDBEER-SPINAT-SALAT
mit
SCHAFSKÄSE UND NÜSSEN

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat
6 Erdbeeren
⅛ Rotkrautkopf
1 Handvoll Jungspinat
100 g Schafskäse
2 EL Sprossen
einige Erdnüsse
einige Walnüsse

Zutaten Couscous
120 g Couscous
150 ml Wasser
2 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
Ingwer nach Belieben
Pfefferminze
1 kleines Stück Butter
1 EL Olivenöl

Zutaten Dressing
50 ml Buttermilch
1 EL Zitronen- oder Limettensaft
½ EL Agavendicksaft
50 g Erdbeeren (ca. 3 mittelgroße Beeren)
Salz

Dem kochenden Wasser alle Zutaten beigeben und 5 Minuten reduzieren lassen, den rohen Couscous begießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit Olivenöl und Butter verfeinern.

Für den Salat alle Zutaten gut waschen und abtropfen lassen. Von den Jungspinatblättern die langen Stängel entfernen. Die Erdbeeren vierteln. Vom Rotkraut äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse aus der Schale brechen und mit den Walnüssen anrösten und auskühlen lassen. Den Schafskäse in mundgerechte Würfel schneiden. Alle Zutaten in ein Glas schichten; mit dem Couscous beginnen und die Sprossen zuletzt auf dem Salat drapieren.

Für das Dressing die Erdbeeren halbieren und pürieren. Die Buttermilch, den Saft einer ausgepressten Limette und eine Prise Salz dazugeben. Alle Zutaten nochmals kurz shaken und die Flüssigkeit in Gläser füllen.

Tipp: Salat und Dressing können schon am Vorabend zubereitet werden. Im Kühlschrank getrennt voneinander lagern. Vor dem Genuss mindestens eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich die Aromen bei Zimmertemperatur nochmals perfekt entfalten können.



BELUGALINSENSALAT
mit
ROTER BEETE UND ZIEGENFRISCHKÄSE

Belugalinsen verdanken ihre Bezeichnung dem gleichnamigen Kaviar. Das liegt vor allem daran, dass Belugalinsen ihm optisch sehr ähneln. Sie sind klein, schwarz und glänzend – und edel im Geschmack.

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat
- 150 g Beluga Linsen
- 150 g gekochte Rote Beete
- 10 dag Ziegenfrischkäse
- einige Blätter roter Schnittmangold (alternativ Ruccola)

Zutaten Dressing
- 100 g gekochte Rote Beete
- 2 Msp Kümmel gemahlen
- 2 Msp Zucker
- 1 Brise Muskat
- 2 TL Balsamico weiß
- 2 TL Saure Sahne

Belugalinsen in Wasser mindestens 20 Minuten bissfest kochen, abseihen und beiseite stellen. Nach dem Garen salzen. Rote Beete klein schneiden. Den Ziegenkäse mit der Hand zerpflücken. Für eine etwas herbe Note habe ich hier den Schnittmangold verwendet. Als Alternative kann Ruccola genommen werden. Die Blätter waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten in ein Glas füllen. Den Salat und den Ziegenkäse obenauf legen.

Für das Dressing die Rote Beete in kleine Stücke schneiden. In ein Gefäß füllen und die restlichen Zutaten dazugeben. Mit dem Pürierstab gut mixen, bis eine hellrosa Farbe entsteht.

Der Salat kann sehr gut über Nacht aufbewahrt werden. Wer noch etwas Schärfe im Salat vermisst, schneidet gerne eine Frühlingszwiebel klein und mischt sie unter den Salat.

Tipp: Für einen kleinen Schärfe- und Geschmackskick kann unter das Dressing auch eine Messerspitze Wasabipaste gemengt werden.





TIPP

Wer den Salat über Nacht im Kühlschrank aufbewahren möchte, lässt am besten die Avocado weg und schneidet sie erst am nächsten Tag direkt in das Glas.

MARONI-SPINAT-SALAT
mit
PFLAUMEN

Ausgewachsener Spinat enthält Oxalsäure, die nicht von jedermann gut vertragen wird, also lieber Babyspinat verwenden; er enthält vergleichsweise wenig Oxalsäure und ist somit leichter bekömmlich.

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat
60 g Babyspinat
5 g rote Zwiebel (ca. eine Zwiebelhälfte)
4 Pflaumen (200 g)
120 g essfertige Kastanien
2 EL geröstete Cashewkerne
1 halbe Avocado (etwas Zitronensaft zum Beträufeln)

Zutaten Dressing
2 EL Dattelessig
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Dijonsenf
½ TL Salz

Für den Salat den Spinat waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Zwiebel möglichst klein würfeln und in etwa 3 EL Wasser glasig dünsten. Die essfertigen Kastanien gründlich abwaschen, trockentupfen und vierteln. Pflaumen in mundgerechte Stücke schneiden. Am Ende die Avocado schälen und gleich mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht bräunen. Alle Zutaten nach eigenem Belieben in die Gläser schichten.

Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Glas füllen, gut durchschütteln, damit sich eine cremige Konsistenz bildet.

Variante: Die Pflaumen können durch frische Feigen ersetzt werden. Wer keinen Babyspinat bekommt, kann diesen durch Ruccola oder Feldsalat ersetzen.

GEBACKENE HÜHNERFILETS
mit
BÄRLAUCH-KARTOFFELSALAT

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat
2 Hühnerfilets (etwa 200 g)
5 festkochende Kartoffeln
20 Bärlauchblätter
2 Handvoll Feldsalat
1 Lorbeerblatt
Salz

Zutaten Dressing
1 TL Bio-Suppenpulver
3 EL Balsamico, weiß
3 EL Olivenöl
⅛ Zwiebel
1 TL Honig
1 TL Dijonsenf
⅛ Liter Wasser
½ TL Salz

Für die Panade
1 Ei
Mehl
Brösel
Rapsöl

Für den Salat die Kartoffeln in ausreichend Wasser mit einem Lorbeerblatt bissfest kochen. Heiß schälen und in feine Scheiben schneiden. Dann das Dressing zubereiten. Dazu ⅛ Liter Wasser zum Kochen bringen und das Suppenpulver darin auflösen. Die Flüssigkeit in eine große Schüssel füllen. Mit Balsamico, Olivenöl, Honig, Dijonsenf, Salz und dem klein geschnittenen Zwiebel abschmecken und gut verrühren. Die heißen Kartoffelscheiben dazugeben, vorsichtig untermengen. Dieser Shaking Salad sollte für mindestens eine Stunde in der Marinade durchziehen, um den Geschmack der Kartoffeln zu intensivieren.

Den Bärlauch waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Den Feldsalat waschen und abtropfen. Mit den Fingern die Enden abdrehen, um lose Blätter zu erhalten. Zuerst den Kartoffelsalat in ein Glas füllen und darauf den Feldsalat schichten.

Die Hühnerfilets in mundgerechte Würfel schneiden und leicht salzen, panieren und goldbraun braten; danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und oben in das Glas schichten.

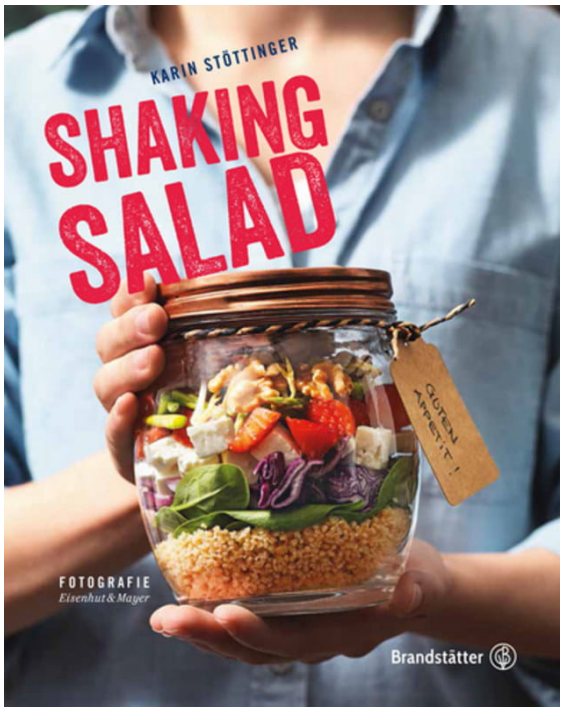


Karin Stöttinger

Shaking Salad

152 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de