Bettina Matthaei
Salate zum Sattessen

Leseprobe

Salate zum Sattessen
von Bettina Matthaei
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b20916

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

INHALT

6 Kleine »Gebrauchsanweisung«
8 Salathelden
10 Anatomie eines Salates
12 Darf's ein bisschen mehr sein?
14 Crunch it!

16
SUPERBOWL
Richtig tolle Sattmacher in einer Schüssel vereint – für mittags, abends oder immer, wenn einen die Lust auf Frisches packt. Lauter Salate, die sich als ganze Mahlzeit eignen wie Quinoa-Heidelbeer-Salat, Kartoffelsalat mit Ei oder uriger Brathendl-Salat.

52
TO GO
Die halten richtig was aus und passen in Glas, Lunchbox oder Henkelmann. Fürs Mittagsessen im Büro oder zum Picknick mit Freunden müssen Chili-con-Carne-Salat oder Gebratener Blumenkohlsalat mit Linsen mit!

86
DELIGHT
Hier freut sich die schlanke Linie, und die Geschmacksnerven jubilieren. Noch nie war leichte Küche so lecker und vielfältig: Wassermelonen-Feta-Salat, Glasnudel-Algen-Salat oder Grünkern-Pastinaken-Salat schmecken garantiert nicht nach Verzicht und halten trotzdem fit.

120
PARTYTIME
Keine Feier ohne Salat! Und damit das frische Grün nicht schon vor den letzten Gästen schlapp macht, gibt es Indischen Bulgursalat mit Feta und Pistazien, Eiersalat und Reissalat mit Hähnchen und Curry-Dressing. Let's party!

152 Register
160 Impressum

SALATHELDEN

Sie sind die heimlichen Stars, und kaum ein Salat kommt ohne sie aus. Sei es als Hauptbestandteil oder als »Bett«, auf dem die anderen Zutaten dekorativ angerichtet werden. Mit den vielen Dressings dieses Buches schmecken sie immer wieder anders und lassen sich außerdem gerne von einem der Toppings krönen.

KOPFSALAT, DAS SENSIBELCHEN

Er möchte nur sanft gebraust und nicht zu heftig geschleudert werden. Auch möchte er nicht stundenlang im Dressing baden, dann macht er schlapp und verliert seinen zarten Biss. Wer ihn seinem Naturell entsprechend mit Rücksicht behandelt, wird mit einem angenehm milden Geschmack belohnt und wundert sich nicht, dass er der Deutschen Salatheld Nr. 1 ist. Besonders gut verträgt er sich mit frischen Dressings aus Joghurt oder Sahne und Zitrone. Eine besondere Köstlichkeit sind seine hellgrünen, süßlichen, sanft knackigen Salatherzen. Sein enger Verwandter, der Eisbergsalat, ist nicht so sensibel, aber ähnlich süßlich im Geschmack.

MINI-ROMANASALAT, DER PFLEGELEICHTE

Er kommt richtig praktisch daher, denn er ist schnell geputzt und zerteilt. Die ganzen Blätter eignen sich zum Dippen oder Füllen. In Streifen geschnitten und angemacht, bleibt er lange knackig oder lockert z. B. einen Bulgur-, Quinoa- oder Couscous-Salat auf. Ein einzelner Mini-Romanasalat reicht in der Regel für eine Portion, und in Folie eingeschlagen bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks viele Tage frisch. Sein herzhafter Geschmack macht ihn kompatibel mit nahezu allen Dressings.

RADICCHIO, DIE HERBE SCHÖNHEIT

Er kommt meist kugelig in kleinen festen Köpfchen daher, mal weinrot, mal violettrot oder purpurfarben, durchzogen von weißen Blattrippen. Allein von seiner Optik ist er der Star in vielen Salaten. Sein Geschmack ist kräftig herb bis bitter. Damit ergänzt er milde Salate, Gemüse oder Hülsenfrüchte. In Verbindung mit süßen Früchten wie Pfirsich oder Blaubeeren oder mit einem fruchtigen Dressing läuft er geschmacklich zu Höchstform auf. Praktisch ist er außerdem: Weil er so fest gewachsen ist, dringen kaum Sand oder Erde nach innen. Meistens genügt es, die äußeren Blätter zu entfernen, den Kopf kurz abzubrausen und quer in Streifen zu schneiden.

BABYLEAVES, DIE ZARTEN SCHÖNHEITEN

Leuchtend grüner Blattspinat, farbenfrohe Mangold- und Rote-Bete-Blätter, zart-fedrige Endivien und dunkelgrüner Feldsalat – je bunter und vielfältiger, desto besser! Die Blättchen sind viel zu schön und zu zart, um unter einem schweren Kartoffel- oder Nudelsalat zu versinken. Besser, man streut sie zum Schluss darüber oder dekoriert mit ihnen den Tellerrand. Ein Tröpfchen Dressing ist erlaubt – aber erst direkt vor dem Verzehr darüberträufeln!

FELDSALAT, DAS ZART-HERBE WINTERGRÜN

Die kleinen, weichen dunkelgrünen »Rapunzel«-Blätter wachsen in kleinen »Sträußchen«, die in einer Wurzel enden. Sie möchten behutsam und gleichzeitig besonders gründlich verlesen, geputzt und abgebraust werden. Ihr leicht herber und dabei nussiger Geschmack harmoniert mit kräftigen Dressings, auch in Verbindung mit Nüssen, Früchten, Speckwürfeln und Croûtons. Feldsalat hat Saison im Herbst und im Winter.

RUCOLA, DIE PFEFFRIGE

Die länglichen, gezackten Blätter schmecken herb, nussig, scharf und leicht säuerlich, weshalb sie es hervorragend mit kräftigen Vinaigrettes, Nüssen und Parmesan aufnehmen können. Rucola verträgt sich außerdem gut mit Tomaten und Pasta und eignet sich bestens für ein intensiv-würziges Pesto. Auch in Salatmischungen sorgen die Blätter für kraftvolle Akzente. Trotz ihrer Rustikalität mögen sie nicht allzu lange im Dressing herumschwimmen. Rucola erst direkt vor dem Servieren untermischen – oder auch nur einfach darüberstreuen.

Quinoa-Heidelbeer-Salat mit Cassis-Vinaigrette

Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
Pro Portion: ca. 520 kcal, 30 g F, 18 g E, 43 g KH

70 g schwarze Quinoa
100 g gemischte Babyleaves (zarte Blattsalate; am besten rote und grüne)
1 Kugel Mozzarella (125 g)
125 g Heidelbeeren

Cassis-Vinaigrette:
50 g schwarzes Johannisbeergelee
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Aceto balsamico
2 EL Macadamia-Nussöl

1 Die Quinoa in ein Sieb abgießen und heiß abbrausen. Zum Schluss mit kochend heißem Wasser übergießen, um alle Bitterstoffe zu entfernen. Abtropfen lassen und in Salzwasser nach Packungsangabe in ca. 25 Min. gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Längere Stiele abknipsen. Die Salatblätter auf zwei große Teller verteilen. Den Mozzarella trocken tupfen, quer halbieren, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Heidelbeeren in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und behutsam trocken tupfen.

3 *Für die Cassis-Vinaigrette:*
Das Johannisbeergelee mit Salz, Pfeffer und Essig glatt rühren, evtl. zum besseren Auflösen des Gelees die Mischung leicht erwärmen. Dann nach und nach das Macadamia-Nussöl unterschlagen.

4 Die abgekühlte Quinoa in kleinen Häufchen auf den Salatblättern verteilen, darum herum die Heidelbeeren und die Mozzarellawürfel verteilen, die Vinaigrette darüberträufeln. Den Salat sofort servieren.

Die Cassis-Vinaigrette passt auch zu:
Feldsalat, Rucola, Spinat oder Mangold. Ideal auch zu Rote Bete und in Verbindung mit Pfirsich, Nektarinen, dunklen Trauben oder Pflaumen. (Vinaigrette pro Portion: ca. 195 kcal, 15 g F, 0 g EW, 14 g KH)

Auch Tasmanischer Bergpfeffer *harmoniert mit seinem süßlichen, an dunkle Beeren erinnernden Geschmack mit diesem fruchtigen Salat.*

Suppengrün-Salat im Pitabrot mit Pfeffer-Feta-Creme

Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
Pro Portion: ca. 640 kcal, 38 g F, 26 g EW, 47 g KH

300 g Knollensellerie
200 g Möhren
80 g Petersilienwurzel
1 dünne Stange Lauch (ca. 100 g)
2 EL Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
1 EL Zitronensaft
2 Pitabrote (à ca. 65 g)

Pfeffer-Feta-Creme:

200 g Fetakäse
100 g Doppelrahm-Frischkäse
2 TL Agavensirup
2 TL eingelegter grüner Pfeffer
½ Bund Schnittlauch
½ Beet Kresse

1 Knollensellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in sehr dünne Ringe schneiden.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren- und Petersilienwurzelwürfel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Dann die Selleriewürfel dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren mitbraten. Zum Schluss den Lauch untermischen und noch ca. 1 Min. mitbraten. Das Gemüse pfeffern, leicht salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

3 Für die Pfeffer-Feta-Creme:
Den Feta trocken tupfen, zerbröckeln und mit dem Frischkäse und dem Agavensirup in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Pfeffer abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden und mit dem Schnittlauch und dem Pfeffer unter die Feta-Creme mischen.

4 Pitabrote nach Packungsangabe im Toaster oder Backofen aufbacken, dann jeweils quer einschneiden, dabei die Brote aber nicht ganz durchschneiden. Zuerst 1 EL Pfeffer-Feta-Creme in jede »Tasche« füllen, dann das Gemüse daraufgeben und zum Schluss wieder 1 EL Creme. Den Suppengrün-Salat im Pitabrot sofort servieren.

Die Pfeffer-Feta-Creme passt auch zu:

Möhren, Kürbis, Sellerie, Zucchini, Tomaten und Kartoffeln. (Creme pro Portion: ca. 280 kcal, 21 g F, 17 g EW, 6 g KH)

Mediterraner Sardinen-Salat

Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
Pro Portion: ca. 630 kcal, 48 g F, 37 g EW, 13 g KH

3 Eier
20 g Pinienkerne
1 Mini-Romanasalat
1 kleiner Radicchio
100 g Kirschtomaten
1 Dose Ölsardinen (Abtropfgewicht 150 g)
2 EL Aceto balsamico
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
30 g Sardellenfilets in Öl
30 g entsteinte grüne Oliven

1 Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Salate putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwei Teller mit den Salatstreifen auslegen.

2 Die hart gekochten Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln, die Stielansätze dabei wegschneiden. Die Sardinen abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke teilen und mit den Eierhälften und Tomaten auf den Salaten verteilen.

3 Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette über die Salate träufeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und über die Eierhälften legen. Die Oliven in Ringe schneiden und mit den Pinienkernen darüberstreuen.

Rollmops-Salat mit roten Zwiebeln und grünem Apfel

Für 2 Personen
35 Min. Zubereitung
Pro Portion: ca. 500 kcal, 34 g F, 20 g EW, 31 g KH

150 g rote Zwiebeln
3 EL Rapsöl
2 TL Zucker
2 EL Apfelessig
Salz
frisch gemahlener grüner Pfeffer
1 Mini-Romanasalat
300 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
1 kleiner grüner Apfel
4 Rollmöpse (ca. 250 g)
4–5 Stängel Dill

1 Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Im Öl in 6–7 Min. weich dünsten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Zwiebeln mit dem Essig ablöschen, salzen und pfeffern.

2 Inzwischen den Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Blätter quer in Streifen schneiden und auf zwei Teller verteilen. Die Rote-Bete-Knollen in dünne Scheiben schneiden, darauflegen und leicht salzen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, quer feinblättrig schneiden und über die Roten Beten streuen. Die heißen Zwiebeln mit der Flüssigkeit darüber verteilen.

3 Die Rollmöpse trocken tupfen und quer in je 3–4 Scheiben schneiden. Falls sie auseinanderfallen, die Röllchen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen auf den Salaten anrichten. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Die Salate damit garnieren.

Avocado-Erbsen-Salat mit Reisbällchen und Miso-Dressing

Für 2 Personen
50 Min. Zubereitung +
25 Min. Ausquellen (Reis) +
15 Min. Marinieren
Pro Portion: ca. 550 kcal, 30 g F, 15 g EW, 54 g KH

100 g Klebreis (ersatzweise Sushi-Reis)
Salz
½ TL Schwarzkümmel
2 EL geschälte Sesamsamen
2 EL Rapsöl
300 g TK-Erbsen
1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)
Kräutersalz
frisch gemahlener grüner Pfeffer
je 3–4 Stängel Minze, Dill und glatte Petersilie
1 große reife Avocado

Miso-Dressing:

15 g weißes Miso
2 EL Reisessig
2 TL Agavensirup
Salz
frisch gemahlener grüner Pfeffer

1 Für die Bällchen den Klebreis in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, bis das Wasser klar ist. In einem Topf mit ca. 250 ml Wasser (oder nach Packungsangabe) und 1 Prise Salz aufkochen und ca. 1 Min. offen kochen lassen. Reis vom Herd nehmen und zugedeckt 20–25 Min. quellen, dann abkühlen lassen und den Schwarzkümmel untermischen.

2 Aus dem Reis 6–8 Bällchen formen und im Sesam wälzen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin in ca. 5 Min. rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3 Für das Miso-Dressing:
Erst das weiße Miso mit dem Reisessig verrühren, dann den Agavensirup, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen untermischen.

4 Die tiefgekühlten Erbsen in wenig Salzwasser (nach Packungsangabe) aufkochen und zugedeckt ca. 4 Min. dünsten. In ein Sieb abgießen, eiskalt abbrausen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

5 Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Die Gurkenhälften längs in Streifen schneiden, dann quer in Stückchen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und unter die Erbsen mischen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen und Spitzen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest grob hacken. Die gehackten Kräuter unter den Salat mischen.

6 Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln, nach Belieben auch einen kleinen Teil zum Garnieren in Spalten schneiden. Avocadowürfel und -spalten sofort mit dem Miso-Dressing mischen. Die Würfel unter den Salat heben und alles ca. 15 Min. durchziehen lassen, dabei öfter umrühren. Vor dem Servieren die Reisbällchen und evtl. die Avocadospalten auf dem Salat verteilen. Alles mit den restlichen Kräuterblättchen bestreuen.

Das Miso-Dressing passt auch zu:

Chicorée, rohem Knollensellerie, Staudensellerie, Gurken oder Zucchini, rohem und gegarten Spargel und zu Austernpilzen und Champignons. (Dressing pro Portion: ca. 30 kcal, 1 g F, 1 g EW, 5 g KH)

Bettina Matthaei

Salate zum Sattessen

160 Seiten, geb.
erschienen 2016

bestellen

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