



Thema: Da haben wir den Salat!

Der Spätherbst kommt mit gutem Wetter. Hurra. Schnell noch ein paar leckere und vitaminreiche Salate zubereiten. Wir mischen alles: frische Blattsalate, überraschende Gemüsesalate und eine Soße, die aus Kanada stammt. Passend zu Ihrer aktuellen Kiste ist auch ein griechischer Bauernsalat mit Paprika, Tomaten, Gurke und unserem marinierten Schaf-Feta/Oliven Mix. Mehr brauch die Welt nicht :-)

Einfach und sehr köstlich: Tomaten, Rauke und frische Feigen für 2 Personen

- 400 g Tomaten
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 frische Feigen
- 1/2 Bund Rauke
- 1 EL Pinienkerne

Aus Honig, Olivenöl, Balsamico, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne vorsichtig rösten. Tomaten putzen und in mittlere Stücke schneiden. 2 frische Feigen in 6 Spalten schneiden. Alles vorsichtig in einer Schüssel mischen. Rauke waschen, trockenschleudern auf Tellern auslegen und mit dem Tomatensalat auf Teller anrichten.

Bulgursalat mit Pfefferminz für 4 Personen

- 120 g Bulgur
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Tomaten
- frische Pfefferminze
- oder 1 Beutel Pfefferminztee
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Kopf Blattsalat
- 1/2 Zitrone

1/4 l Wasser abmessen und mit Salz aufkochen, Bulgur einstreuen, umrühren, Deckel drauf, auf der ausgeschalteten Platte ca. 25 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie abzupfen und fein hacken. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Pfefferminze sehr fein hacken und zum erkalteten Bulgur geben (alternativ: Beutel aufschneiden, und zum warmen Bulgur dazu geben). Dann Bulgur mit Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel kräftig durchkneten. Salat putzen, 4 schöne große Blätter beiseite legen. Restliche Blätter in Streifen schneiden, mit den Tomaten unter den Bulgur mischen und auf den Salatblättern anrichten. Zitrone in Spalten schneiden und den Salat damit garnieren.

Ufo-Kürbis-Salat für 4 Personen

- 2 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Honig
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 400 - 500 g Ufokürbis
- 1 Paprika rot
- 2 rote Zwiebeln
- 1/2 Kopfsalat
- 100 g Vegan Chorizo

Curry, Salz, Pfeffer, Honig, Zitronensaft und 3 EL kaltes Wasser in einen Shaker oder Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Olivenöl dazu und nochmals durchschütteln. Kürbis ggf. schälen (kleine können so gegessen werden, größere mit harten Schalen bitte schälen), weiches Inneres und Kerne mit einem Löffel ausschaben, in Spalten schneiden. Spalten in dünne Scheiben hobeln und mit der Hälfte der Marinade und etwas Salz mischen. Chorizo würfeln und in einer beschichteten Pfanne sanft anbraten. Ggf. etwas Öl dazufügen. Nebenher die Paprika ebenfalls in dünne Streifen hobeln und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Kopfsalat waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Mit der restlichen Marinade vermengen, Paprika und Zwiebel unterheben, dann Kürbis und erkaltete Chorizo vorsichtig unterheben.

Schmeckt zu allen Salaten: 1000-Island-Dressing für 4 Personen

- 150 g Mayonnaise
- 100 g Naturjoghurt
- 3 EL Ketchup
- 3 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- 4 Tropfen Tabasco
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Paprika rot
- 2 Gewürzgurken
- 1 Ei
- 1/2 Bund Petersilie

Das Ei hartkochen. Mayonnaise, Joghurt, Ketchup und Milch glatt rühren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft. Dann die Paprika, Gewürzgurken und das Ei sehr, sehr fein würfeln und unterheben. Zum Schluss die Petersilie fein hacken und dazu geben. Gut im Kühlschrank ziehen lassen und noch mal abschmecken.

Tipps für alle Salate:

Wagen Sie etwas Abwechslung: Trauben schmecken sehr gut an Blattsalaten, frische Feigen schmecken zu Balsamico und rohes Gemüse, fein gehobelt oder gewürfelt, wie Karotten, Stangensellerie, Kohlrabi oder Radieschen runden den Salat ab und sind sehr gesund. So gesund, dass man dazu auch gerne ein leckeres Weißbrot oder frisch geröstetes Knobibrot reichen kann :-)) Viel Spaß beim experimentieren. Sie dürfen uns auch gerne ihr Lieblingsrezept schicken.