Die beliebtesten Salate für Grillabende, Picknicks und Familienfeiern

Wenn die warmen Monate beginnen, verbringen viele Menschen mehr Zeit draußen. Gartenpartys, Grillabende, Picknicks im Park oder entspannte Treffen mit Freunden gehören für viele zum Sommer einfach dazu. Neben gegrilltem Fleisch, Gemüse oder vegetarischen Gerichten spielen Salate dabei eine besonders wichtige Rolle. Sie sind leicht, vielseitig und lassen sich oft schon im Voraus vorbereiten.

Gerade bei größeren Treffen sind Salate eine perfekte Lösung. Sie können in großen Schüsseln serviert werden, lassen sich gut transportieren und passen zu fast jedem Hauptgericht. Außerdem bieten sie unzählige Möglichkeiten für Variationen – von frischen Gemüsesalaten über cremige Klassiker bis hin zu sättigenden Pastasalaten.

Viele traditionelle Salate sind inzwischen echte Klassiker geworden. Manche Rezepte werden seit Generationen zubereitet und sind auf fast jeder Feier zu finden. Andere entstehen durch neue Kombinationen aus Zutaten, Gewürzen und Dressings.

In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf einige der beliebtesten Salatarten, die sich besonders gut für Feiern, Grillabende oder Familienessen eignen. Außerdem zeigen wir, warum diese Gerichte so beliebt sind und wie man sie einfach zu Hause zubereiten kann.

Warum Salate bei Feiern so beliebt sind

Salate gehören zu den flexibelsten Gerichten überhaupt. Sie können als Beilage serviert werden, aber auch als

eigenständige Mahlzeit funktionieren. Besonders bei größeren Gruppen haben sie viele Vorteile.

Ein wichtiger Grund ist die einfache Vorbereitung. Viele Salate lassen sich bereits einige Stunden vorher zubereiten. Dadurch bleibt während der Feier mehr Zeit für Gäste und Gespräche, statt lange in der Küche zu stehen.

Außerdem sind Salate sehr vielseitig. Sie können leicht an unterschiedliche Ernährungsweisen angepasst werden. Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch und Fisch – für jeden Geschmack lässt sich eine passende Variante finden.

Ein weiterer Vorteil ist die Kombination aus verschiedenen Texturen. Frisches Gemüse, cremige Dressings, knackige Zutaten oder weiche Pasta schaffen ein spannendes Geschmackserlebnis. Genau diese Mischung macht viele Salate so beliebt.

Frische Gemüsesalate – leicht und aromatisch

Frische Salate mit Gemüse gehören zu den leichtesten und gesündesten Varianten. Sie sind besonders im Sommer sehr beliebt, da sie erfrischend und nicht zu schwer sind.

Typische Zutaten für solche Salate sind Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen oder verschiedene Blattsalate. Häufig werden sie mit einem einfachen Dressing aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft und Kräutern serviert.

Ein klassisches Beispiel ist der mediterrane Salat. Er kombiniert frisches Gemüse mit Oliven, Kräutern und manchmal auch Käse wie Feta oder Mozzarella. Durch diese Kombination entsteht ein aromatisches und gleichzeitig leichtes Gericht.

Gemüsesalate eignen sich besonders gut als Beilage zu gegrillten Speisen. Sie bringen Frische auf den Teller und sorgen für einen angenehmen Ausgleich zu herzhaften Gerichten.

Kartoffelsalat – ein zeitloser Klassiker

Ein weiterer Klassiker auf vielen Feiern ist der Kartoffelsalat. In vielen Ländern existieren unterschiedliche Varianten dieses Gerichts. Manche werden mit Mayonnaise zubereitet, andere mit einem leichten Essig-Öl-Dressing.

Kartoffelsalat ist besonders beliebt, weil er sehr sättigend ist und sich gut vorbereiten lässt. Oft schmeckt er sogar noch besser, wenn er einige Stunden im Kühlschrank durchziehen kann.

Typische Zutaten sind gekochte Kartoffeln, Zwiebeln, Gurken oder frische Kräuter. In manchen Regionen werden zusätzlich Eier, Speck oder Würstchen hinzugefügt.

Durch seine einfache Zubereitung und seinen vertrauten Geschmack gehört Kartoffelsalat zu den Gerichten, die auf kaum einer Grillparty fehlen.

Pastasalate – vielseitig und sättigend

Neben Gemüse- und Kartoffelsalaten gehören auch Pastasalate zu den beliebtesten Gerichten bei Feiern und Picknicks. Sie sind besonders praktisch, weil sie sich leicht in großen Mengen zubereiten lassen.

Die Basis eines Pastasalats bilden gekochte Nudeln. Am besten eignen sich kurze Sorten wie Fusilli, Penne, Farfalle oder Rotini. Diese Formen halten das Dressing gut fest und lassen sich leicht mit anderen Zutaten vermischen.

Ein Pastasalat kann mit vielen unterschiedlichen Zutaten kombiniert werden. Beliebt sind zum Beispiel:

- frisches Gemüse
- Käsewürfel
- Schinken oder Hähnchen
- Thunfisch
- Oliven oder getrocknete Tomaten

Durch diese Vielfalt entstehen immer wieder neue Geschmacksvariationen. Genau das macht Pastasalate so interessant für viele Menschen.

Wer Inspiration für verschiedene Varianten sucht, findet viele Ideen und Kombinationen für Rezepte und Varianten für Nudelsalat, die sich perfekt für Grillabende oder größere Feiern eignen.

Cremige Salate für besondere Anlässe

Neben leichten Salaten gibt es auch cremige Varianten, die besonders reichhaltig sind. Diese Salate enthalten oft Dressings auf Basis von Mayonnaise, Joghurt oder Sauerrahm.

Solche Salate sind besonders in der europäischen Küche verbreitet. Sie passen hervorragend zu Grillgerichten und sorgen für eine angenehme Cremigkeit auf dem Teller.

Typische Beispiele sind:

- Nudelsalat
- Kartoffelsalat mit Mayonnaise
- Eier- oder Fleischsalate
- verschiedene Party-Salate

Durch die cremige Konsistenz wirken diese Gerichte besonders sättigend und werden oft als Hauptbeilage serviert.

Wie man den perfekten Salat für jede Gelegenheit auswählt

Bei der Planung eines Treffens mit Freunden oder einer Familienfeier stellt sich oft die Frage, welche Gerichte sich am besten vorbereiten lassen. Salate gehören dabei fast immer zu den ersten Optionen, weil sie vielseitig, relativ einfach zuzubereiten und für viele Menschen geeignet sind.

Doch nicht jeder Salat passt zu jeder Situation. Ein leichter Gemüsesalat kann beispielsweise perfekt für ein sommerliches Mittagessen sein, während ein cremiger Pastasalat eher zu einem Grillabend oder einer größeren Party passt. Deshalb lohnt es sich, vor der Zubereitung kurz darüber nachzudenken, welche Art von Salat am besten zum Anlass passt.

Salate für Grillabende

Grillabende sind eine der häufigsten Gelegenheiten, bei denen Salate serviert werden. Während auf dem Grill Fleisch, Fisch oder Gemüse zubereitet wird, ergänzen Salate das Menü mit frischen und abwechslungsreichen Aromen.

Für Grillabende eignen sich besonders:

- Kartoffelsalat
- Pastasalat
- frische Gemüsesalate
- mediterrane Salate mit Oliven und Kräutern

Diese Salate lassen sich in großen Mengen vorbereiten und bleiben auch über längere Zeit hinweg schmackhaft. Gerade bei einem Buffet ist das ein großer Vorteil.

Salate für Picknicks

Picknicks stellen andere Anforderungen an Speisen. Hier ist es

wichtig, dass die Gerichte leicht transportiert werden können und auch ohne Kühlschrank einige Zeit haltbar bleiben.

Salate, die sich gut für Picknicks eignen, sind beispielsweise:

- Couscous-Salate
- Pastasalate mit Öl-Dressing
- Salate mit geröstetem Gemüse
- einfache Tomaten- oder Gurkensalate

Diese Varianten behalten auch bei wärmeren Temperaturen ihre Struktur und lassen sich bequem in verschließbaren Behältern transportieren.

Salate für große Feiern

Bei größeren Veranstaltungen wie Geburtstagen, Hochzeiten oder Familienfeiern müssen oft viele Gäste gleichzeitig versorgt werden. In solchen Fällen sind Salate besonders praktisch, weil sie sich leicht in großen Mengen zubereiten lassen.

Viele Gastgeber entscheiden sich dafür, mehrere unterschiedliche Salate anzubieten. Dadurch können Gäste verschiedene Geschmacksrichtungen probieren und sich ihr eigenes Menü zusammenstellen.

Eine typische Auswahl könnte zum Beispiel so aussehen:

- ein frischer grüner Salat
- ein Kartoffelsalat
- ein Pastasalat
- ein mediterraner Gemüsesalat

Diese Kombination sorgt für Abwechslung und bietet für jeden Geschmack etwas Passendes.

Die Rolle von Dressings in Salaten

Ein gutes Dressing kann einen einfachen Salat in ein besonderes Gericht verwandeln. Es verbindet die Zutaten miteinander und sorgt dafür, dass sich die verschiedenen Aromen harmonisch ergänzen.

Die drei häufigsten Arten von Dressings sind:

Öl-Essig-Dressing

Dieses Dressing gehört zu den Klassikern der Küche. Es besteht meist aus Olivenöl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und manchmal Senf. Diese Kombination ist besonders leicht und eignet sich hervorragend für Gemüsesalate.

Cremige Dressings

Cremige Dressings basieren oft auf Mayonnaise, Joghurt oder Sauerrahm. Sie sorgen für eine reichhaltige Konsistenz und passen besonders gut zu Kartoffel- oder Pastasalaten.

Kräuter-Dressings

Dressings mit frischen Kräutern bringen zusätzliche Frische in den Salat. Beliebte Kräuter sind Petersilie, Dill, Schnittlauch oder Basilikum. Diese Dressings passen besonders gut zu sommerlichen Gerichten.

Die Bedeutung der richtigen Zutaten

Der Geschmack eines Salats hängt stark von der Qualität der verwendeten Zutaten ab. Frische Produkte sorgen nicht nur für bessere Aromen, sondern auch für eine angenehmere Textur.

Beim Einkauf sollte man besonders auf folgende Punkte achten:

- frisches und knackiges Gemüse

- hochwertige Öle
- aromatische Kräuter
- gut gekochte, aber nicht zu weiche Nudeln oder Kartoffeln

Auch kleine Details können einen großen Unterschied machen. Zum Beispiel kann ein hochwertiges Olivenöl oder ein frisch gepresster Zitronensaft das gesamte Gericht aufwerten.

Salate vorbereiten – praktische Tipps

Viele Menschen bereiten Salate gerne im Voraus zu. Das spart Zeit und erleichtert die Organisation von Feiern oder Treffen.

Damit ein Salat auch nach einigen Stunden noch gut schmeckt, gibt es einige einfache Tipps:

1. Zutaten getrennt aufbewahren
Bei manchen Salaten lohnt es sich, das Dressing erst kurz vor dem Servieren hinzuzufügen.

2. Salat gut kühlen
Viele Salate profitieren davon, einige Zeit im Kühlschrank zu ruhen. Dadurch verbinden sich die Aromen besser miteinander.

3. Frische Kräuter erst später hinzufügen
Kräuter behalten ihr Aroma besser, wenn sie erst kurz vor dem Servieren untergemischt werden.

Salate gehören zu den vielseitigsten Gerichten der Küche. Sie lassen sich einfach zubereiten, können in unzähligen Varianten kombiniert werden und passen zu fast jedem Anlass.

Ob bei einem Grillabend mit Freunden, einem Picknick im Park oder einer großen Familienfeier – ein gut zubereiteter Salat bringt Frische und Abwechslung auf den Tisch. Durch die große Auswahl an Zutaten und Dressings entstehen immer wieder neue

Geschmacksrichtungen.

Besonders praktisch ist, dass viele Salate im Voraus vorbereitet werden können. Dadurch eignen sie sich ideal für Gastgeber, die ihre Gäste mit wenig Aufwand bewirten möchten.

Mit frischen Zutaten, einem ausgewogenen Dressing und etwas Kreativität lässt sich aus einfachen Komponenten ein Gericht zaubern, das sowohl geschmacklich als auch optisch überzeugt.

Tomaten-Mozzarella-Knoblauch-Salat



Einfacher, leckerer Salat
Geeignet als Beilage für ein Hauptgericht. Oder einfach als Abendsnack vor dem Fernseher.

Wenige, gute Zutaten. Schnell zubereitet. Sehr einfach, frisch und lecker!

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Cherrydatteltomaten (2 Packungen à 250 g)
- 2 Mozzarellakugeln
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Topf Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Mozzarella mit der Hand in kleine Stückchen zupfen und dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken, kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Petersilie kleinschneiden und auch dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Einen sehr großen Schluck Olivenöl dazugeben. Alles gut vermischen. Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Chicorée-Salat mit Schinken, Lauchzwiebeln und Kapern in einem Paprika-Zitrone-Dressing



Wunderbarer Chicorée-Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 8 Chicorée
- 6 Scheiben Hinterschinken
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 TL Kapern (Glas)

Für das Dressing:

- 6 EL gutes Olivenöl

- 2 Zitronen (Saft)
- edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.



Mit einigen weiteren, leckeren Zutaten
Zubereitung:

Chicorée putzen, kurze Strünke abschneiden und quer in schmale Streifen schneiden. In eine große Salatschüssel geben.

Schinkenscheiben in kleine Würfel schneiden. Zum Chicorée geben.

Lauchzwiebeln putzen, quer in schmale Ringe schneiden und zum Chicorée geben.

Kapern dazugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermischen,

Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben. Öl dazugeben. Mit viel Paprikapulver und wenig Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dressing vermischen und abschmecken. Dressing löffelweise über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefen Tellern servieren. Guten Appetit!

Lauwarmer Feldsalat mit Speck, Knödel und Pilzen



Lecker, lauwarm und würzig
Sie essen in den Sommermonaten sicherlich auch ab und zu gern einen großen, frischen Salat, auch als Hauptmahlzeit. Gerade wenn es sehr heiß ist, hat man zum einen keine große Lust, in

der Küche am warmen Herd zu verweilen. Zum anderen sind große und üppige Mahlzeiten nicht besonders angebracht, weil der Magen bei dieser Hitze dann kräftig zu verdauen hat.

Also liegt es nahe, einfach einen leckeren Salat zuzubereiten. Sie können diesen aber noch durch einige kräftigere Zutaten aufpeppen. Die dem Salat dann tatsächlich den Charakter eine Hauptmahlzeit verleiht. Und ihn sogar noch etwas lauwarm machen.

Hier geschehen in diesem Rezept mit zwei Portionen Feldsalat. Verfeinert und aufgewertet mit durchwachsenem Bauchspeck. Mit Semmelknödeln. Und mit vielen frischen Austernpilzen.

Die Semmelknödel sollten Sie schon von einem vorherigen Gericht, am besten mit einem leckeren Braten, zubereitet, gegart und einfach für die Folgetage im Kühlschrank aufbewahrt haben.

Für ordentliche Krossheit und Knusprigkeit des Salates werden die zusätzlichen Zutaten vor dem eigentlich Anrichten noch einige Minuten in der Pfanne in Olivenöl angebraten.

Das Dressing besteht in den Hauptteilen aus Olivenöl und Balsamicoessig, dieses Mal einem roten Essig, der den kräftigen und würzigen Charakter des Salates unterstreicht. Hinzu kommen noch zwei Päckchen mit Salatkräutern. Und natürlich einige Gewürze.



Mit vielen, zusätzlichen Zutaten aufgepeppt
Für 2 Personen:

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 vorgegarte Semmelknödel
- 200 g Austernpilze (1 Schale)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 6 EL roter Balsamicoessig
- 6 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Aus den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten, gut verquirlen und abschmecken.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Knödel in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze zerkleinern und in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Knödel und Pilze darin etwa 5 Minuten kross und knusprig braten.

Salat in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten dazugeben und alles gut vermengen. Dadurch hat man einen lauwarmen Salat. Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Der Salat ist für zwei Personen zu groß für zwei normale Schalen. Verteilen Sie ihn auf zwei tiefe Pastateller.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit vielen frischen Zutaten

Sind Sie manchmal auch so verwirrt, wenn Sie im Discounter oder Supermarkt die mittlerweile große Auswahl von veganen oder vegetarischen Produkten sehen und lesen und dort immer wieder von veganem Schnitzel, veganem Steak oder veganem Burger die Rede ist? Ich plädiere schon seit längerem dazu, die veganen Produkte nicht immer als Ersatz für Schnitzel & Co. zu deklarieren, sondern den veganen Produkten eigene Begriffe und Namen zu geben, unter denen sie definiert werden.

Dieser vegane Salat – allerdings mit einer veganen Wurst, was dem veganen Salat aber keinen Abbruch tut – hat als Hauptzutat eben diese vegane Fleischwurst, die ihm die Bezeichnung meines Rezeptes gibt. Aber, und das empfinde ich schon einmal als Anfang in dem ganzen Begriffswirrwarr bei veganen Produkten, hat diese Wurst nicht nur die Bezeichnung „Vegane Fleischwurst“, sondern auch im Untertitel auf der Verpackung noch den löblichen Hinweis „Wurstalternative auf Basis von Kartoffel- und Erbsenprotein“. Hier wird zwar immer noch auf den Vergleich zur herkömmlichen (Fleisch-)Wurst abgehoben,

aber es ist schon einmal ein Anfang, hier mit einer „Alternative“ zu argumentieren. Aber es geht sicherlich auch noch besser. Mal schauen, was die weiteren veganen Produkte an Namenskreationen erhalten und auf was wir uns einstellen können.

Für 2 Personen:

- 200 g vegane Fleischwurst
- 2 Romanasalatherzen
- 20 grüne Oliven (Glas)
- 10 Gürkchen (Glas)
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Päckchen Salatkräuter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Vegan, aber mit Fleischersatz
Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Gürkchen, Oliven und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und in die Schüssel dazugeben.

Salat und Wurst grob zerkleinern und auch dazugeben.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben und alles gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst
Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die

Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

Für 2 Personen:

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Sehr lecker und würzig
Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Salat-Mischung



Gemischter Salat

Ein einfacher, frischer Salat aus Zutaten, die der Kühlschrank so hergab.

Mit einem Dressing aus Olivenöl und Weißweinessig. Zusätzlich gebe ich noch den Saft einer Zitrone hinzu.

Als frische Kräuter kommt Schnittlauch hinzu.

Und der mittelalte Gouda kommt nicht in kleinen Würfeln hinein, da er dazu doch etwas zu fest zum Kauen ist. Sondern auf der Küchenreibe fein gerieben. Er gibt dem Salat noch eine bestimmte Würze.

Für 2 Personen:

- 2 Chicorée
- 3 Blätter Chinakohl

- 3 Stängel Staudensellerie
- 1 rote Spitzpaprika
- 10 Kirschtomaten
- 2 Mini-Gurken
- 1/2 Topf Schnittlauch
- ein großes Stück mittelalter Gouda

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.



Frisch und lecker

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben.

Gouda mit der Küchenmaschine fein in eine Schale reiben. Ebenfalls dazugeben.

Alle Zutaten für das Dressing eine Schale geben und gut verrühren.

Salat mit dem Dressing anmachen und mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei große Schalen verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat mit gebratenen Steakstreifen in Joghurt-Dressing



Mit würzigem Joghurt-Dressing

Bei diesem heißen Sommerwetter hat man manchmal wirklich keine Lust und auch keinen Appetit, sich eine normale Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Zu schwer und zu heiß. Dann spart man sich die Zubereitungszeit für das Kochen und überlegt sich eine leichte, schmackhafte Alternative. Eine Suppe? Ein Wurstbrot? Ein leichte Süßspeise?

Aber es bietet sich doch auch ein frischer Salat an. Salate lassen sich ja sehr vielfältig zubereiten. Mit grünem Blattsalat. Oder einem weißen Salat wie Chicorée. Oder einem dunklem Salat, meistens leicht lila gefärbt, wie Radicchio.

Auch bei den Dressings gibt es sehr große Unterschiede. Manche basieren auf Öl und Essig. Andere auf Joghurt. Manche enthalten noch Senf für Würze.

Und verfeinern lassen sich Salate auf die vielfältigste Weise. Mit Kapern, grünen oder schwarzen Oliven, mit Würsten wie Chorizo oder sogar mit Fisch wie Sardellenfilets oder

geräuchertem Lachs. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

Diesen Salat hier peppe ich noch ein wenig mit gebratenen Steakstreifen auf.

Und bereite ihn aus zwei Salatsorten zu, einmal Feldsalat und einmal Chicorée.

Beim Dressing greife ich nicht zu Olivenöl, sondern bereite ein leichtes, der Hitze angepasstes Dressing mit Naturjoghurt zu.

Dieser mediterrane Salat stammt ja aus dem Süden Europas. Und so bin ich abends dann noch einige Zeit im Internet gesurft, um vielleicht noch einige weitere mediterrane Anregungen für Gerichte zu finden.

Der Begriff „Mediterrane Küche“ wird zwar gern umgangssprachlich und in Kochbüchern als Oberbegriff für die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet. Diese Landesküchen weisen gemeinsame Elemente auf wie die Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch. Allerdings unterscheiden sie sich teilweise auch erheblich. Daher gibt es eigentlich genau genommen auch keine „Mediterrane Küche“.

Aber als Grundelemente der „Mediterranen Küche“ gelten: Fisch und Meeresfrüchte, Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Knoblauch, Lauch und Zwiebel, Olivenöl und Oliven, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum, helles Brot, Nudeln und Reis und hoher Weißwein- und Rotweinkonsum.

So auch auf Mallorca. Waren Sie schon einmal auf Mallorca? Ich leider nicht. Mallorca gehört ja zu Spanien und daher ist dort die spanische Küche verbreitet. Also Tapas und Wein. Ersteres esse ich gerne, letzteres nicht, da ich keinen Alkohol trinke.

Wollen Sie sich einmal einen Überblick über die mallorcinische Küche machen? Auf dieser Website finden Sie die 10 bekanntesten Gerichte aus Mallorca.

Ich führe Sie in die kulinarische Welt von Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren über typisches Essen auf Mallorca. Tauchen Sie ein!

Für 2 Personen:

- 300 g Feldsalat (2 Packungen à 150 g)
- 2 Chicorée
- 15 Kirsch-Tomaten
- 2 Schweinenacken-Steaks
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 10 EL Naturjoghurt
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.



Mit gebratenen Steakstreifen

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Steak-Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Salate putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Ebenfalls in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für das Dressing in einer Schale dasselbe zubereiten.

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Das Dressing mit einem Esslöffel darüber verteilen.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Salat mit Tiroler Speck und Gouda



Leckerer und würziger Salat

Ein mediterraner Salat mit vielen guten Zutaten, die man aus dem Süden Europas wie Spanien, Italien oder Griechenland kennt.

Gurke und Tomate gehören da natürlich dazu. Und auch Knoblauch.

Besondere Würze erhält der Salat durch den verwendeten Tiroler Speck und Gouda.

Angemacht mit einem leckeren Dressing mit Olivenöl, Weißweinessig und getrockneten Salatkräutern.

Ab nach Balkonien und in den Urlaub!

Für 2 Personen:

- 1 Salatgurke
- 10 kleine Strauch-Tomaten
- 200 g junger Gouda
- 100 g Tiroler Speck (gewürfelt)
- 4 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gouda in einer Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



Schmackhaft durch Speck und Käse

Gemischter Salat mit Fenchel, Spitzkohl und Champignons



Mit Fenchel und Spitzkohl

Ein leckeres Rezept für einen einfachen Salat.

Der Salat ist schon fertig geputzt, gewaschen und so zum Essen vorbereitet. Es ist eine Salatmischung aus drei verschiedenen Salatsorten, Endivie, Frisée und Radicchio.

Aber ganz so einfach soll es nicht gehen. Es kommt noch Spitzkohl und Fenchel hinzu, jeweils in der Küchenmaschine fein gerieben.

Und kleingeschnittene Champignons.

Beim Dressing wird improvisiert, kein Joghurt mehr zuhause, als muss statt dessen Sahne her. Dazu Weißweinessig und Olivenöl. Und die gängigen Gewürze.

Für 2 Personen:

- 150 g gemischter Salat (Endivie, Frisée, Radicchio, 1 Packung)

- ¼ kleiner Spitzkohl
- 2 große Fenchelschalen
- 2 große, braune Champignons

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Mehrere Salatsorten

Für das Dressing:

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Schale geben. Essig, Öl und Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem

sämigen Dressing verquirlen.

Strunk des Spitzkohls entfernen.

Fenchelschalen putzen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren zurückbehalten.

Champignons halbieren, dann in feine Scheiben schneiden.

Spitzkohl und Fenchel nacheinander in der Küchenmaschine ganz fein reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing mit einem Esslöffel löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Fenchelgrün kleinschneiden und auf den Salat geben.

Servieren. Guten Appetit!

Feldsalat mit Champignons und Käse in Joghurt-Senf-Dressing



Mit Champignons und Gouda

Ein Rezept für zwar einen einfachen Salat. Und zwar Feldsalat.

Dieses Mal aber ein wenig aufgepeppt.

Es kommen frische Champignons hinzu. Des weiteren junger Gouda.

Und noch solche Zutaten wie Zwiebel und Knoblauch.

Auch beim Dressing beschränke ich mich nicht auf ein reines Essig-Öl-Dressing. Sondern verfeinere es noch mit etwas Joghurt und Senf.

Für 2 Personen:

- 150 g Feldsalat (1 Packung)
- 2 große, braune Champignons
- 100 g junger Gouda
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 2 EL Natur-Joghurt
- 1/2 EL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 10 Min.



Mit leckerem Joghurt-Senf-Dressing

Champignons halbieren und dann in feine, halbe Scheiben schneiden.

Gouda in sehr kleine Würfelchen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und ebenfalls sehr kleinschneiden.

Alle Zutaten zusammen mit dem Feldsalat in eine große Salatschüssel geben.

Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in eine Schale geben.

Essig und Öl dazugeben.

Dann den Joghurt und den Senf dazugeben.

Alles mit dem Schneebesen zu einer sämigen Emulsion und somit einem Dressing verquirlen.

Mit einem Esslöffel löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gemischter Salat



Mit einer Salatmischung

Einfaches Salatrezept.

Salat zusammengestellt aus vier verschiedenen Salaten.

Rucola. Babyspinat. Rote Beete. Und Roter Mangold.

Als fertige Mischung, schon geputzt und gewaschen, gekauft.

Dazu ein einfaches Salatdressing. Aus Essig und Öl. Aber verfeinert mit einer Packung Küchenkräuter.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischter Salat (2 Packungen à 125 g, Mischung siehe oben)

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Küchenkräuter

Zubereitungszeit: 2 Min.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten.

Salat in eine Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Romana-Salat mit Mini-Pak-Choi und Kirschtomaten



Romanasalat ein wenig aufgepeppt

Für einen schönen, frischen und leckeren Salat kann man diverse Zutaten verwenden.

Man muss sie logischerweise für die Zubereitung zuhause haben, dann sollten sie sich für einen Salat eignen und auch gut zusammenpassen.

Ein Salat nur mit einigen Romana-Salatherzen war mir zu einfach und zu öde.

Also habe ich noch Mini-Pak-Choi dazugegeben, der sich roh auch gut für einen Salat eignet.

Und dann habe ich den Salat noch mit Kirschtomaten verfeinert, die Frucht, Süße und etwas Flüssigkeit zum Salat geben.

Zum Würzen ein einfaches Dressing aus Essig, Öl und Gewürzen. Aber mit einem Päckchen Kräutern, um das Dressing etwas abzurunden.

Für 2 Personen:

- 4 Romana-Salatherzen
- 2 Mini-Pak-Choi
- 8 Kirschtomaten
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Gartenkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Mit dem Essig, Öl, den Gewürzen und den Kräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Romana-Salat und Mini-Pak-Choi putzen und quer in feine Streifen schneiden. In eine Salatschüssel geben.

Tomaten achteln. In die Schüssel dazugeben.

Dressing über den Salat geben. Mit dem Salatbesteck alles gut

vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Feldsalat mit Champignons und Kapern



Feldsalat ein wenig aufgepeppt

Ein frischer Salat für zwischendurch ist immer etwas Leckeres und Schmackhaftes. Und sehr viel gesünder, als wenn man statt dessen eine Tafel Schokolade oder eine Packung Kekse isst.

Ich habe bei diesem Salat den Feldsalat noch etwas verfeinert.

Zum einen habe ich frische, weiße Champignons verwendet, die ich zum Salat dazugebe.

Und dann noch für etwas Säure Kapern aus dem Glas.

Als Dressing wähle ich der Einfachheit halber ein recht gewöhnliches Dressing aus Essig und Öl. Allerdings kommt noch ein Päckchen Kräuter in das Dressing, die dieses etwas verfeinern.

Für 2 Personen:

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 6 große weiße Champignons
- 2 EL Kapern (Glas)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Gartenkräuter

Zubereitungszeit: 5 Min.

Mit Essig, Öl, den Gewürzen und den Kräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Champignons in feine Scheiben schneiden.

Feldsalat, Champignons und Kapern in eine große Salatschüssel geben.

Das Dressing darüber verteilen. Mit dem Salatbesteck alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Fruchtiger Salat mit

Rumpsteakstreifen



Wahrlich nicht fotogen …

Einfaches Rezept. Einfacher Salat. Aber doch ein wenig verfeinert durch ein frisches Salat-Dressing. Und auch ein wenig aufgepeppt durch die frischen, kleingeschnittenen Früchte, die zum Salat kommen.

Und natürlich nicht zu vergessen die medium gebratenen Rumpsteakstreifen, die zum einen den Salat doch sichtlich veredeln. Und ihn dadurch natürlich auch teurer machen.

Aber der einfache Salat mutiert damit automatisch zu einer vollmundigen Mahlzeit für den Mittag oder Abend.

Und natürlich alles frisch, gesund, leicht verdaulich und schlank haltend.

Für 2 Personen:

- 4 Romana-Salatherzen (2 Packungen mit jeweils zwei Salatherzen)
- 2 frische Feigen

- 2 frische Pflaumen
- 2 Rumpsteaks (à 300 g)
- Fleisch-Gewürzsalz
- Olivenöl

Für das American Dressing:

- 2 EL Salat-Mayonnaise
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Speisequark
- 1 EL Milch
- 2 EL Tomatenketchup
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Mit rosé gebratenen Rumpsteakstreifen

Schnittlauch oder Petersilie für das Dressing kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Alle weiteren Zutaten für das Dressing in die Schüssel geben

und daraus ein feines Dressing zubereiten. Dressing gut abschmecken.

Rumpsteaks in kurze, feine Streifen schneiden. Mit dem Gewürzsalz gut würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin einige Minuten unter Rühren kurz anbraten.

Parallel dazu Salatherzen putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Feigen und Pflaumen putzen, Pflaumen entkernen und alles kleinschneiden. Auch in die Schüssel geben.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Rumpsteakstreifen darauf geben.

Servieren. Guten Appetit!

Herzhafter Salat



Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches, wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhafte Salat ergibt tatsächlich ein komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

Für 2 Personen:

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)
- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen

- 1 rote Chili-Schote
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.



Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!