Salat mit Mini Pak Choi, Quinoa und Salsiccia

Salsiccia ist etwas feines. Hier habe ich Salsiccia mit Wein verfeinert verwendet.

Man kann sie ganz normal anbraten und mit Beilagen servieren.

Oder wie in diesem Fall brate ich sie zwar an, verwende sie dann aber kleingeschnitten und kalt in einem leckeren Salat.

Quinoa gibt dem Salat eine gewisse Sämigkeit.

Ich gare ihn vor der Zubereitung des Salates auch etwa 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser.

Gieße dann das Kochwasser ab und lasse den Quinoa erkalten.

Schließlich, damit es auch ein richtiger Salat wird, noch einige frische Mini Pak Choi dazu.

Sie verleihen dem Salat seine Frische und Knackigkeit.

Für 2 Personen

- 4 Mini Pak Choi
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Quinoa
- 6 Salsiccia al vino (2 Packungen à 200 g)
- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Quinoa darin bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Kochwasser abgießen. Quinoa erkalten lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salsiccia auf jeder Seite jeweils etwa zwei Minuten kross braten.

Dann noch etwas in der heißen Pfanne ziehen und erkalten lassen.

Längs halbieren, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Salsiccia und Quinoa in eine Salatschüssel geben.

Mini Pak Choi putzen und quer in kleine Streifen schneiden. In die Salatschüssel geben.

Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Salatkräuter in die Schüssel geben.

Ein Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zubereiten und über die Zutaten in der Schüssel geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spitzkohl-Salat als Beilage

In kurze, feine Streifen geschnitten würde er besser schmecken …

Ich hatte einen Spitzkohl zur Verfügung.

Und wollte daraus einen schönen Salat zubereiten.

Kohlsalat braucht zumindest einen Tag zum Durchziehen im Kühlschrank, also habe ich den Salat schon am Tag zuvor zubereitet.

Ich wollte aufgrund dessen, dass ich einen halben Spitzkohl zubereiten wollte, den Spitzkohl nicht mit der Hand und dem Messer zuschneiden.

Hätte ich es besser nur getan.

Ich rate dringend davon ab, dies mit der Küchenmaschine zu versuchen.

Ich habe den halben Spitzkohl geputzt und den Strunk entfernt. Und dann in zwei Küchenmaschinen mit drei verschiedenen Reibe-

bzw. Häckselaufsätzen oder -messer versucht, ihn in kleine, kurze Streifen zu schneiden.

Es ging schief. Man erhält als Ergebnis Spitzkohl, der so fein gerieben ist wie Haselnusskerne, die man für einen Haselnusskuchen verwenden will.

Also, völlig daneben und misslungen.

Der geriebene Spitzkohl ist so fein, dass ich die zweite Hälfte ebenfalls so kleinreibe und daraus zusammen mit anderen Zutaten Kohl-Frikadellen zuzubereiten. Ohne Hackfleisch.

Also, machen Sie sich die Mühe und schneiden Sie den Spitzkohl mit einem großen, scharfen Messer in kleine, kurze Streifen mit der Hand. Der Salat dankt es Ihnen.

Für 2 Personen

- 1/2 Spitzkohl
- 1/2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 12 Stdn.

Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen. Mit der Hand in feine, kurze Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Einige Prisen Kümmel dazugeben.

Den Senf dazugeben.

Essig und Öl darüber geben.

Alles gut mit dem Salatbesteck durchmischen.

In der Schüssel über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Frischer Salat

Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.

Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat

Würzig-mediterran

Für diesen Salat kaufen Sie Produkte ein, die Sie aus Südeuropa kennen. Dies sind Salatgurke, Paprika, Tomate, Avocado, Schalotte und Knoblauch. Und für Würze und Salzigkeit einen leckeren Hirtenkäse.

Sie können auch noch Zucchini einkaufen und verwenden. Ich hatte diese leider nicht vorrätig.

Dazu kommt frische, kleingewiegte Petersilie.

Das Dressing machen Sie einfach aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker an.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie dazugeben.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Servieren. Und schmecken lassen!

Für 2 Personen

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 6 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hirtenkäse
- Petersilie
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinscheiden. In eine Schüssel geben.

Hirtenkäse ebenfalls kleinschneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Dressing mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anmachen.

Dressing darübergeben.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Mini-Gurken-Salat mit Skyr-Salatsauce

In der schönen Glasschüssel

Ein frischer Salat ist im Sommer im geeignet für ein gutes Essen.

Salat ist frisch, gesund, leicht verdaulich und gut geeignet, um abzunehmen. Was ich zur Zeit vorhabe.

Mini-Gurken eignen sich auch besser für einen Salat als normale Salatgurken. Letztere sind immer sehr wässrig.

Radieschen, die ich auch noch verwenden wollte, hatte mein

Discounter derzeit nicht im Sortiment. Also wählte ich Strauchtomaten.

Ein wenig Biss und Würze bringt der mittelalte Gouda in den Salat, den ich in kleine Würfel schneide. Der Gouda eignet sich auch noch für andere Zubereitungen, so dass man gleich ein größeres Stück davon kaufen kann.

Als Besonderheit bereite ich kein gewöhnliches Dressing mit Öl und Essig zu. Sondern habe zwei kleine Gläser mit fertiger Salatsauce, aus Skyr herstellt, zur Verfügung.

Nun gut, es ist somit eine Convenience-Salatsauce. Aber sie ist von einem renommierten Hersteller, ein gutes Produkt und schmeckt einfach sehr fein und würzig. Der Salat gewinnt dadurch tatsächlich an Geschmack.

Für 2 Personen

- 500 g Mini-Gurken (2 Packungen à 250 g)
- 6 Strauchtomaten
- 200 g mittelalter Gouda
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 8 Zweige frischer Basilikum
- 500 ml Skyr-Salatsauce (2 Gläser à 250 ml)

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Lauchzwiebeln, Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.
2. Gurken, Tomaten und Gouda kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.
3. Blätter des Basilikums abzupfen und kleinschneiden. Auch dazugeben.
4. Salatsauce darübergeben.
5. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Salatschüsseln verteilen.
6. Servieren. Guten Appetit!

Fleisch-Salat

Sehr leckerer Salat, mit frisch zubereiteter Mayonnaise

Ich hatte Appetit auf einen kalten Fleisch-Salat. Bei diesen sommerlichen Temperaturen genau das richtige.

Und ich wollte ihn nicht mit einem Dressing aus Öl und Essig zubereiten. Sondern mit einer frisch zubereiteten Mayonnaise.

Zwar etwas fett und gehaltvoll. Aber ebenso auch sehr geschmackvoll.

Nach dem Zubereiten und Kosten stellte ich fest, dass der Salat auch noch weitere Zutaten vertragen hätte: gekochte Eier, gekochte, kalte Kartoffeln oder Radieschen.

Anyway, er ist so sehr lecker.

Deftiger Salat

Neue Salatschüssel passt nicht auf’s Foto …

Mein erster Salat, den ich in meiner neuen Glasschüssel zubereite und anrichte.

Leider ist die Schüssel doch ein wenig groß und passt nicht ganz auf das Bild.

Der Salat mit Würstchen, Speck, Oliven und Käse ist ein sehr deftiger Salat, den man nach dem Zubereiten gern noch etwas durchziehen lassen kann.

Chinakohl-Salat

Frischer Salat

Ab und zu zwischendurch ein frischer Salat, das ist immer frisch und auch gesund.

Hier ist die Hauptzutat Chinakohl. Aber keine Bedenken, es ist nicht die einzige Zutat.

Ich verwende noch kleinere Mengen von insgesamt sieben weiteren Zutaten.

Dazu ein leckeres Dressing aus Weißweinessig, Olivenöl, Salatkräutern, Salz, Pfeffer und Zucker.

Frischer Salat mit Feta

Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

Bunter Salat

Bunter Salat

Ein frischer, bunter Salat.

Kann man immer essen.

Gesund, leicht verdaulich, schmackhaft.

Einfach die Zutaten kleinschneiden.

Ein leckeres Dressing mit Salatkräutern zubereiten.

Anmachen, etwas durchziehen lassen und servieren.

Sojabohnensprossen-Salat

Frischer, gesunder Salat

Sojabohnensprossen verwendet man ja eher für asiatische Gerichte.

Ich habe es mir einfach gemacht und einen einfachen, leckeren Salat zubereitet.

Das dauert keine zwei Minuten.

Dressing zubereiten, über die Sojabohnensprossen geben, servieren.

Mediterraner Salat

Frischer Salat

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Frisch, gesund, leicht verdaulich. Und macht nicht dick.

Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Rucola-Salat mit Gemüse, Oliven und Cheddar

Würziger Salat

Einfacher Salat.

Ein frisches Gericht zu den jetzigen, noch warmen Sommertemperaturen.

Verfeinert mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und auch eingelegten Tomaten.

Dazu noch schwarze Oliven ohne Kerne aus dem Glas.

Würze liefert der geriebene Cheddar.

Das Dressing wird aus Weißweinessig, Olivenöl, Gewürzen und einem Päckchen Salatkräuter gebildet.

[amd-zlrecipe-recipe:1224]

Eissalat

Frisch und lecker

Ein frisches, gesundes Gericht an heißen Sommertagen.

Nicht den Kreislauf belastend und sehr gesund. Und nicht dick machend.

[amd-zlrecipe-recipe:1207]

Wassermelonen-Salat

Fruchtig-würzig

Bei diesem Salat mit Wassermelone gebe ich noch griechischen Feta und italienischen Büffelmozzarella hinzu.

Dann noch Lauchzwiebeln und Knoblauch.

Und etwas Schnittlauch.

Ich bereite für den Salat ganz gewohnt ein Dressing aus Weißweinessig und Olivenöl zu. Und würze mit Salz und Pfeffer. Und einer sehr großen Prise Zucker.

Bei der Wassermelone entferne ich dieses Mal die kleinen Kerne nicht. Ich würde sonst die Wassermelone zu stark zerstückeln. Aber die kleinen Kerne schmeckt man beim Essen des Salates kaum.

Der Salat schmeckt gut. Und ungewohnt. Er schmeckt leicht süß

nach Wassermelone. Dann leicht salzig und würzig. Und cremig nach Käse.

[amd-zlrecipe-recipe:1200]