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]

Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven



Frisch und lecker

Ein schön variierter Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn laufwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

Batavia-Salat mit Garnelen, getrockneten Tomaten und Oliven



Frisch und würzig

Ein frischer Salat zu den noch heißen Sommertemperaturen.

Ich verspeise den Salat als ganze Abendmahlzeit, somit kann man ruhig für zwei Personen eine größere Menge mit zwei Salatköpfen zubereiten.

Als zusätzliche Zutaten wähle ich eine Packung Garnelen aus dem Gefrierschrank.

Dann noch eingelegte, getrocknete Tomaten aus der Packung.

Und einige schwarze Oliven aus dem Glas, die ich im Ganzen hinzugebe.

Ich habe nun auch für die Zubereitung für Salat endlich bei meinem Discounter einige Päckchen Salatkräuter gekauft.

Damit und mit Rapsöl und Weißweinessig bereite ich das Dressing zu.

Ein gesundes, frisches Gericht, das nicht dick macht.

[amd-zlrecipe-recipe:1196]

Gurke-Zucchini-Avocado-Salat mit Zatziki



Mit sämigem Dressing

Ein Rezept für einen kalten, frischen Salat bei diesen sehr sommerlichen, heißen Temperaturen.

Als Hauptzutaten für den Salat wähle ich Salatgurke, Zucchini und Avocado.

Ich bilde das Dressing mit einem industriell hergestellten Zatziki.

Zum Verfeinern und etwas mehr Säure gebe ich noch etwas Weißweinessig hinzu.

Wenn Sie möchten, können Sie die Avocado auch in das Zatziki geben und mit ihm verrühren.

Geben Sie den Salat nach dem Zubereiten und Anmachen mit dem Dressing noch für eine Stunde in den Kühlschrank. Er kann dann etwas durchziehen und schmeckt auch gut gekühlt dann besser.

[amd-zlrecipe-recipe:1190]

Obstsalat



Viele verschiedene Obstsorten

Bei diesen sommerlichen, heißen Temperaturen schmeckt nicht nur ein herzhafter, frischer Salat.

Und auch nicht nur eine leckere, frische Obst-Torte.

Sondern auch ein frischer Obstsalat.

Ich habe diverse Obstsorten gerade vorrätig, mit denen ich in den nächsten Tagen Torten zubereiten werde.

Aber es ist noch genügend vorhanden, um auch einen leckeren Obstsalat zuzubereiten.

Das ist frisch, fruchtig, lecker und sehr gesund. Und er macht natürlich nicht dick.

Einige reife Bananen würden sich für diesen Obstsalat noch anbieten und gut hineinpassen.

Ich gebe etwas Zucker über den Obstsalat, damit dieser ein wenig durchziehen und Flüssigkeit bilden kann.

Und normalerweise trinke ich keinen Alkohol, aber dieser Obstsalat hat geradezu danach gerufen, etwas Rum darüber zu geben und mit diesem und dem Zucker durchziehen zu lassen. Außerdem ist nach 1–2 Stunden im Kühlschrank zum Durchziehen des Salates der Alkohol sowieso weitestgehend verdunstet.

Und, dieser Obstsalat hat tasächlich Sucht-Potential.

[amd-zlrecipe-recipe:1189]

Wurst-Salat

Passend zu den derzeitigen sommerlichen Temperaturen von über 30 Grad Celsius gibt es noch einmal einen leckeren, leichten, schlank machenden Salat.

Dazu verwende ich Gemüse wie Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Paprika, Zucchini und Aubergine.

Dann Romana-Salatherzen.

Und zu guter Letzt noch für mehr Gehalt und etwas Würze Fleischwurst.

Abgerundet wird der Salat durch einige schwarze Oliven.

[amd-zlrecipe-recipe:1181]

Schweinefleisch in Aspik mit Romanasalat und Mini-Pak-Choi

Nochmals eine Unterbrechnung der Mikrowellen-Rezepte.

Aber bei diesen sommerlichen Temperaturen bietet es sich geradezu an, auch des öfteren einen leckeren und gesunden Salat zuzubereiten.

Der aus frischen Zutaten besteht. Und auch leicht zu verdauen ist.

Ich bringe hier zusätzlich zu dem Salat bzw. Gemüse auch mit dem Schweinefleisch in Aspik eine gewisse würzige Note hinein.

Achtung, es ist zwar ein Salat, aber von der Menge her reicht er für eine ganze Mahlzeit am Abend.

[amd-zlrecipe-recipe:1159]

Wurstsalat

Heute ist einmal mikrowellenfreier Tag.

Es gibt passend zur sommerlichen Hitze einen frischen, gesunden, schlank haltenden Salat.

Mit der Hauptzutat Fleischwurst.

Dann, denn man darf es sich im Sommer schon ein wenig bequem machen, ein Salatmix aus der Packung.

Der Salatmix enthält Eisberg-, Frisee- und Radiccio-Salat und Mais. Eine Packung von 200 g ist für eine Person geeignet.

Dazu verfeinere ich den Salat noch mit einigen kleingeschnittenen, eingelegten Minigurken aus dem Glas.

Angemacht wird der Salat mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1157]

Mini-Pak-Choi-Feldsalat mit Joghurt-Dressing

Ein einfacher, frischer Sommersalat mit Mini-Pak-Choi und Feldsalat.

Ich bilde das Dressing dieses Mal mit Joghurt und etwas Essig.

[amd-zlrecipe-recipe:1119]

Sommersalat

Ein frischer Sommersalat.

Mit Gemüse, das im Sommer Saison hat und das man gerade vorrätig hat.

Angemacht mit einem guten Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1114]

Kopfsalat mit geräucherter Forelle und grünen Oliven

Ein frischer Salat, der bei den jetzigen, schon sommerlichen Temperaturen gut schmeckt und guttut.

Als Hauptbestandteil wähle ich einen großen Kopfsalat.

Dazu kommen für etwas Räuchergeschmack geräucherte Forellenfilets.

Und zusätzlich für Würze und Aroma eingelegte, grüne Oliven aus dem Glas.

Das Dressing bereite ich klassisch mit Weißwein-Essig und Olivenöl zu. Gewürzt wird mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:1109]

Kartoffel-Salat

Heute ein einfacher Salat.

Normalerweise esse ich Kartoffel-Salat nicht so besonders gern.

Aber ich hatte alle Zutaten für den Salat zuhause.

Und ein aus frischen Zutaten zubereiteter Salat schmeckt immer gut.

Die Besonderheit des Salats ist, dass ich ihn auf norddeutsche Art anmache.

Und zwar mit eingelegten Gurken und Mayonnaise.

Man kann auch noch gekochte Eier dazugeben.

Ich verwende stattdessen durchwachsenen Bauchspeck.

[amd-zlrecipe-recipe:1062]

Salat mit Lollo rosso, Chicorée und Lauchzwiebel

Einfacher, aber schmackhafter Salat mit drei Zutaten.

Lollo rosso, Chicorée und Lauchzwiebel.

Das Dressing dieses Mal mit Weißwein-Essig und Olivenöl zubereitet.

[amd-zlrecipe-recipe:1032]

Linsen-Bulgur-Salat

Ein kleiner Salat. Der vor allem durch Bulgur, Linsen und Mungobohnen Geschmack erhält. Und durch eine kleine Portion Rosinen, die etwas Süße bringen.

Der Salat erhält seinen würzigen Geschmack vor allem durch den verwendeten Kreuzkümmel.

Alles in allem ein eher ungewöhnlicher, aber sehr schmackhafter Salat für zwischendurch.

[amd-zlrecipe-recipe:1030]

Lollo-rosso-Salat

Da haben die Hersteller von Lebensmitteln doch tatsächlich dazugelernt.

Ich habe eine Packung Lollo-rosso-Salat gekauft.

Dieser war geputzt, gewaschen und grob zerkleinert.

Und auf der Packung stand doch tatsächlich „Convenience-Salat“.

Kaum zu glauben. Aber endlich einmal eine passende, nicht irreführende Bezeichnung eines Lebensmittels.

Ganz gestimmt hat die Bezeichnung im Endeffekt dann aber doch nicht. Der Salat war nur grob zerrupft. Für einen Salat waren die Salatteile dann doch zu groß und ich musste sie für den Salat noch mit der Hand etwas zerkleinern.

Angerichtet habe ich den Salat mit einem italienischen Dressing.

Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker. Balsamico di Modena. Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:1016]