Endivien-Salat

Ein einfacher Endivien-Salat.

Aber zubereitet mit einem leckeren Dressing mit gutem Balsamico di Modena und gutem Olivenöl.

Verfeinert vor dem Servieren mit kleingewiegter Petersilie und kleingehackten Pinienkernen.

Etwas für die Veganer.

Und für zwischendurch ist so ein leckerer, frischer Salat wirklich sehr schmackhaft.

[amd-zlrecipe-recipe:997]

Bayerischer Wurstsalat

Ich verwende für diesen Wurstsalat Regensburger. Das ist eine schnittfeste Fleischwurst.

Man kann jedoch auch andere Fleischwurst dazu verwenden und sie entsprechend wie ein Salat anmachen.

Ich gebe noch eine kleingeschnittene, eingelegte Gurke dazu. Sowie etwas Schalotte und Knoblauch.

Dazu Salatkräuter aus der Gewürzdose.

Das Dressing bilde ich mit Weißwein-Essig und Olivenöl.

Dieses Rezept muss leider ohne Foodfotos auskommen. Ich hatte zwar zwei Foodfotos fotografiert, diese wurden jedoch aus mir

nicht bekannten Gründen auf der Speicherkarte der Digitalkamera nicht gespeichert.

[amd-zlrecipe-recipe:993]

Feldsalat mit Nürnberger Rostbratwürsten

Nein, nicht separat zubereitet und angerichtet.

Sondern zusammen.

Ich gebe für das Dressing für den Feldsalat Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker auf den Feldsalat und vermische ihn damit.

Währenddessen habe ich die Rostbratwürste kleingeschnitten und einige Minuten kross in der Pfanne angebraten.

Dann gebe ich die Würste zum Salat und vermischen alles miteinander.

[amd-zlrecipe-recipe:973]

Wurst-Salat

Ich hatte ein Glas mit Cocktail-Würstchen vorrätig, die ich noch verbrauchen wollte. Ein kleiner, frischer Salat bot sich an. Dazu habe ich die ganz kleinen Cocktail-Würstchen im Ganzen verwendet. Die etwas größeren, die auch im Glas enthalten waren, habe ich grob zerkleinert. Wer keine Cocktail-Würstchen vorrätig hat, kann gern auch Wiener Würstchen verwenden.

Dazu kommen noch hart gekochte Eier, Chinakohl und Zwiebeln. Und etwas krause Petersilie.

Das Dressing bilde ich aus gutem Balsamico und Olivenöl. Gewürzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:896]

Chicorée-Salat

Ein einfacher Salat, zubereitet mit Chicorée.

Für das Dressing habe ich dieses Mal saure Sahne verwendet. Anstelle Balsamico- oder Weißwein-Essig.

[amd-zlrecipe-recipe:865]

Frischer Salat

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

Rucola-Salat

Ein einfacher, frischer, leckerer Salat.

Mit einem sehr guten Dressing aus gutem Olivenöl, gutem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Lässt sich gut verdauen und ist gesund.

Und man setzt keine zusätzlichen Pfunde an wie bei einem fetten Essen.

Auch geeignet als Snack abends vor dem Fernseher.

Beim Zubereiten des Dressings immer darauf achten, dass man zuerst den Essig über den Salat gibt und dann erst das Öl.

Anderenfalls würde das Öl eine dünne Fettschicht über dem Salat bilden.

Und der Essig würde den Salat nicht mehr erreichen.

[amd-zlrecipe-recipe:825]

Salat mit Chicorée, Paprika und Chinakohl

Ein einfacher, aber frischer Salat. Aus drei Zutaten. Chicorée, Paprika und Chinakohl.

Das Dressing wie schon bisher des öfteren gemacht, aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Einfach, aber frisch. Vermeidet einen überladenen Magen am Abend und auch die eventuelle Gewichtszunahme durch zu vieles Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:820]

Salat mit Radieschen, Gewürzgurken und Eiern

Ich hatte Radieschen vorrätig, die ich nicht einfach aus der Hand mit etwas Salz essen wollte.

Also überlegte ich, diese zu einem Salat zu verarbeiten.

Ich hatte auch noch eingelegte Gurken im Glas vorrätig, die gut dazu passen.

Und dann habe ich als dritte Zutat einfach einige gekochte, kleingeschnittene Eier gewählt.

Ich mische vor dem Servieren noch etwas frische, kleingewiegte Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:816]

Frischer Salat

Ein einfacher Salat, den es als Beilage zu einem Eintopf gibt.

Zubereitet aus zwei Salatherzen, rot und grün.

Einfach angemacht mit einem Salat-Dressing aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:801]

Kartoffel-Salat

Ein sehr gehaltvoller Kartoffel-Salat.

Denn er bekommt außer einer Menge gegarter und in Scheiben geschnittener Kartoffeln noch sehr viel andere, gehaltvolle

Zutaten, die den Salat noch besser machen.

Dazu zählen eingelegte Gewürzgurken, Salatgurke, grüne Oliven, echter Feta, durchwachsener Bauchspeck, Zwiebeln und Knoblauch.

Nur beim Salat-Dressing habe ich nicht auf frische Zutaten zurückgegriffen. Sondern ein fertiges Salat-Dressing verwendet. Es ist ein Dressing auf Mayonnaise-Basis, denn die Hauptzutaten sind Rapsöl und Eigelbe. Dazu ein wenig Essig. Und diverse Gewürze. Zumindest enthält das Dressing keine Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel.

Die Zuaten habe ich kleingeschnitten, zusammen mit dem Salat-Dressing mit dem Salatbesteck in einer großen Schüssel vermischt und in eine Salat- Schüssel gegeben. Dann habe ich den Salat für mehr Geschmack noch eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

[amd-zlrecipe-recipe:781]

Schweizer Wurstsalat

Ein leckerer Salat für den Abend vor dem Fernseher.

Bestehend aus Wurst, in diesem Fall Lyoner, und Käse, in diesem Fall Emmentaler.

Beides zu Julienne geschnitten. Ich hoffe, dass dieser Begriff, der für das Zubereiten von Gemüse verwendet wird und nichts anderes bedeutet als dass man Gemüse in ganz feine, dünne Streifen schneidet, auch in diesem Fall für Wurst und Käse angewendet werden kann.

Dann wie ein Salat angemacht mit Weißwein-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein wenig Salatkräuter.

Lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:672]

Salat mit Chicorée, Chinakohl, Pak Choi und Steakstreifen

Jetzt habe ich doch nochmals einen schmackhaften Salat kreiert, da ich von Chicorée und Chinakohl noch etwas vorrätig hatte.

Desweiteren habe ich einen Pak Choi für den Salat verwendet.

Und um den Salat noch etwas zu verfeinern, gebe ich noch vorher in Olivenöl angebratene, marinierte Steakstreifen hinzu.

Als Dressing vewende ich dieses Mal ein einfaches Essig-Öl-Dressing.

Und würze den Salat nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

[amd-zlrecipe-recipe:565]

Chicorée-Salat mit Joghurt-Dressing

Dieses Rezept würde auch in die Kategorie „Surf’n’Turf“ passen, denn ich verwende für diesen Salat als Zutaten unter anderem gekochten Schinken und Krabben.

Aber da ich ja sehr selten einen Salat zubereite und das jeweilige Rezept veröffentliche, kommt dieses Rezept dennoch in die Kategorie „Salat“.

Als Hauptzutat für den Salat verwende ich Chicorée. Dazu, wie erwähnt, gekochten Schinken und Krabben. Ich greife bei den Krabben auf Büsumer Krabben zurück. Somit ein Produkt, das es sozusagen vor meiner Haustüre gibt. Des weiteren gekochte, kleingeschnittene Eier. Und Madarinen aus der Dose, die mit ihrer Süße gut zu den anderen Zutaten passen.

Als Dressing bereite ich ein leichtes Joghurt-Dressing mit etwas Weißwein-Essig zu. Ich würze nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Der Salat gelingt sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:562]

Rucola mit French Dressing

Ein sommerlicher Salat.

Für zwischendurch.

Oder als leichter Snack abends vor dem Fernseher.

Leichte Kost. Nichts schweres. Leicht verdaulich.

Schmackhaft. Würzig. Salatig-lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:431]

Spargel-Salat

Spargel kann man auf die unterschiedlichste Weise zubereiten. Man kann ihn schälen und in kochendem Wasser garen. Man kann ihn in Fett braten. Oder man kann einen Salat daraus zubereiten.

Notmalerweise gart man ihn in kochendem Wasser und reicht ihn mit zerlassener Butter, Kräuterbutter oder Sauce Hollandaise. Dazu reicht man gekochten Schinken, helles Fleisch wie Pute oder Hähnchen. Oder einfach Salzkartoffeln.

Ich habe mich hier entschieden, einen Salat aus dem Spargel zuzubereiten. Ich gebe noch gekochten Schinken hinzu. Dann Zwiebel und Knoblauch. Und schließlich gekochte Eier.

Ich würze nur mit Salz.

Das Dressing bereite ich aus Weißwein-Essig und Olivenöl zu.

[amd-zlrecipe-recipe:375]