Kartoffel-Bratwurst-Salat

Dieses Mal bereite ich einen Kartoffel-Salat auf süddeutsche Art zu. Und zwar mit Essig und Öl angemacht.

Ich variiere den Salat noch ein wenig, indem ich kleingeschnittene, gebratene Rostbratwürste dazu gebe.

Man kann die gebratenen Rostbratwürste ruhig heiß aus der Pfanne in den Salat geben, man bekommt dadurch einen leicht lauwarmen Salat.

[amd-zlrecipe-recipe:339]

Lauwarmer Bratwurst-Salat

Ein frischer Salat. Mit rein frischen Zutaten. Ich bereite ja eigentlich selten einen Salat zu. Aber dieses Mal hatte ich die Rostbratwürste übrig. Und sie einfach nur in Fett zu braten und zu essen erschien mir zu einfach. Deswegen kam ich auf die Idee mit dem Salat.

Lauwarm deswegen, weil ich kleingeschnittene, angebratene Rostbratwurst-Stücke hinzugebe. Und auch das heiße Olivenöl aus der Pfanne verwende, in dem ich die Rostbratwurst-Stücke anbrate.

Dazu kommen Tomaten, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Und frische, braune Champignons.

Ich gebe auch Kapern für Säure hinzu.

Und mische vor dem Servieren frisch gehobelte Parmesanspäne

unter.

Anstelle von Salatkräutern gebe ich – da ich frische Kräuter vorrätig habe – frischen, kleingewiegten Rosmarin, Salbei und Thymian hinzu.

Ich würze dann nur noch mit Salz und Pfeffer.

[amd-zlrecipe-recipe:311]

Rucola-Salat



Leckerer Salat
Ein einfacher, aber sehr schmackhafter Salat.

Eine Zubereitung für Salate-Liebhaber oder eben Vegetarier oder Veganer.

Diese Menge an Salat reicht für einen ganzen Abend-Snack.

Mein Rat: Es ist angebracht, wenn man Parmesan oder Pinienkerne vorrätig hat, den Salat mit frisch geriebenem Parmesan und/oder mit gehackten Pinienkernen zu garnieren.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Rucola
- 12 EL Honig-Essig
- 12 EL Gewürz-Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Rucola waschen und in eine große Schüssel geben.

Essig und Öl darüber geben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und abschmecken.

In zwei Salatschüsseln servieren.

Rote-Beet-Kürbis-Salat



Gesunder Salat

Ein frischer Salat, den ich aus Zutaten zubereite, die ich gerade noch im Kühlschrank vorrätig habe.

Wie die meisten Salate ist er sehr gesund.

Zutaten für 1 Person:

- 1 1/2 Rote Beete (vorgegart)
- 400–500 g Butternuss-Kürbis
- 4 orange Mini-Paprika
- 1 Mini-Salatgurke
- 6–7 EL Honigessig
- 6–7 EL Kräuter-Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Gemüse putzen und in einer Küchenmasxhine grob raspeln.

Essig und Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut vermischen. Servieren.

Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt einen ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

Zutaten für 2 Personen:

Für den Salat:

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

Für die Vinaigrette:

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.

Rustikaler Bratwurst-Salat



Leckerer Salat

Ein Salat, rusikal zubereitet mit Rostbratwürsten, Kartoffeln und Tomaten. Dazu noch Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Gewürzt wird nur mit Salz und Pfeffer.

Und angemacht wird der Salat mit gutem Balsamico-Essig und Olivenöl.

Diese Menge des Salats ist genug, dass man ihn als komplette Mahlzeit serviert.

Mein Rat: Zuerst kommt der Balsamico-Essig an den Salat, dann erst das Olivenöl. Denn merke, käme zuerst das Olivenöl an den Salat, würde der leichte Ölfilm verhindern, dass der Salat den Essig aufnimmt.

Zutaten für 2 Personen:

- 10 Rostbratwürste
- 4 große Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel darin 6–8 Minuten garen. Wasser abgießen und Kartoffelwürfel abkühlen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rostbratwürste darin auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann quer in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Bei den Tomaten den Strunk wegschneiden, dann die Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Rostbratwürste, Kartoffeln, Tomaten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Leberknödel-Paprika-Salat



Würziger Salat

Diesmal ein Gericht, das ich selten zubereite. Einen Salat.

Ich habe dazu Leberknödel in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten. Sie sollen dem Salat etwas Würze geben.

Dann Paprikaschoten, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Und Wurzeln, die ich mit einer Küchenreibe grob reibe.

Das Ganze wird mit Salz und Pfeffer gewürzt. Und mit wirklich gutem Balsamico-Essig und Olivenöl angemacht.

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Leberknödel
- 2 Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Wurzeln
- Salz
- Pfeffer
- Balsamico-Essig
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Leberknödeln in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Leberknödelscheiben nacheinander in mehreren Durchgängen kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Wurzeln schälen und putzen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden.

Leberknödelscheiben in eine Schüssel geben. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln dazugeben. Wurzeln mit einer Küchenreibe grob dazureiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig zuerst mit Balsamico-Essig und dann Olivenöl anmachen. Mit einem Salatbesteck alles gut vermischen.

Salat in zwei tiefe Teller geben und servieren.

Feta-Oliven-Champignons-Salat



Würziger Salat

Rohe Kost gibt es ja bei mir nur selten. Man braucht auch gute Zähne, um die rohen Zutaten zu zerbeißen. Und der Magen ist eigentlich auch eher darauf vorbereitet, Gegartes zu verarbeiten. Salat kommt mir somit nicht so oft in das Foodblog. Ich bin eher Fleischesser, da ich Fleisch liebe. Und da ich Feta für den Salat verwende, ist es auch nur ein vegetarisches Gericht, kein veganes.

Ich wollte den Salat erst Griechischen Salat nennen, weil einige Zutaten griechischen Ursprungs sind. Aber die Champignons passten dann doch nicht dazu.

Ich mache ihn der Einfachheit halber mit einem Knoblauch-Kräuter-Salat-Dressing an, das auch verbraucht werden muss.

Zutaten:

- 100 g grüne Oliven
- 200 g Feta
- 3 braune Champignons
- 1 Schalotte

- 2 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1/4 Zitrone (Saft)
- Knoblauch-Kräuter-Dressing

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Petersilie kleinwiegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Feta darüber bröseln.

Mit etwas Zitronensaft säuern. Salat-Dressing darüber geben. Alles gut vermischen und Salat servieren.

Spargelsalat mit Fleischwurst und Ei



Frischer Frühlingssalat

„Fresspaket“ von Muttern war angekommen. Da alte (Koch-)Schule und vorige Generation, waren zwei unvermeidbare Päckchen mit Bratensaucenpulver dabei. Das geht nun mal gar nicht, bereite ich nie zu und wandert bei mir gleich in den Abfalleimer. Gut verwenden konnte ich jedoch den frischen Spargel, Fleischwurst und Lachsschinken. Angereichert mit Zwiebeln und hartgekochten Eiern und einem schönen, leckeren Salatdressing kann man daraus doch einen schönen, frischen Frühlingssalat zubereiten.

Zutaten für 1 Person:

- 4–5 Stangen Spargel
- 100 g Fleischwurst
- 4 Scheiben Lachsschinken
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Wurzelgrün

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Condimento Bianco
- 2 EL Wasser
- 1 TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 25 Min.

Spargel putzen, also hölzerne Enden abschneiden, schälen und in grobe Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Spargel darin 10–12 Minuten garen. Der Einfachheit halber habe ich die beiden Eier ebenfalls in das kochende Wasser hineingegeben und mitgekocht. Spargel herausnehmen und abkühlen lassen. Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen und in grobe Stücke schneiden. Fleischwurst und Lachsschinkenscheiben ebenfalls grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Gemüse, Wurst und Eier in eine Salatschüssel geben.

Olivenöl, Essig, Wasser und Senf in eine Schale geben. Mit einer Prise Zucker und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Über den Salat geben und vorsichtig mit dem Salatbesteck unterheben und alles vermischen. Auf einem großen Teller servieren. Schön passt frischer, kleingeschnittener Schnittlauch zum Bestreuen dazu. Ich hatte keinen mehr vorrätig und habe ein wenig getrocknetes Wurzelgrün darüber gegeben.

Bulgursalat mit Beinscheibenfleisch und Gemüse



Bulgursalat

Dieser Salat ist sicherlich nichts Herausragendes, er lässt sich aber schnell zubereiten, es lassen sich Reste verwerten und er ist auch schmackhaft. Auch wenn er rein optisch nicht gerade viel hergibt.

Zutaten für 2 Personen:

- 500–600 gekochtes Beinscheibenfleisch
- ½ Tasse Bulgur
- 3 Schöpflöffel Gemüsefond
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel

- 1 rote türkische Peperoni
- 100 g Feta

- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Den Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 20–25 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur sollte die ganze Flüssigkeit aufsaugen.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauchzehen und Lauchzwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenso die Peperoni und den Fetakäse. Alles in eine große Schüssel geben und darüber das Fleisch und den Bulgur. Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Peffer in einer kleinen Schüssel eine würzige Vinaigrette zubereiten, darüber geben und gut mit dem Inhalt vermischen. Nochmals abschmecken. Auf zwei Tellern servieren und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bei diesem Salat lässt sich viel variieren, denn man kann vieles zur Resteverwertung heranziehen. Es bieten sich so noch Speck an, grüne oder schwarze Oliven, Chilischoten oder auch Tomaten oder Paprika. Außerdem dürfte auch frischer Basilikum gut passen.

Lauwarmer Schnittbohnensalat mit Würsten



Lauwarmer Schnittbohnensalat mit Kohl- und Schweinsbratwurst

Garen Sie die Schnittbohnen in einen großen Topf mit kochendem Wasser für 30 Minuten. Schnittbohnen sind roh gegessen giftig, so dass Sie sie erst gegart zu sich nehmen können. Nach 30 Minuten geben Sie die Schweinsbrat- und die Kochwurst in das Kochwasser hinzu und garen beides 10 Minuten darin. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 500 g Schnittbohnen
- 1 Schweinsbratwurst
- 1 Kohlwurst
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen

- 4 EL Crema di Balsamico bianco
- ½TL Senf
- ½ TL Honig
- 3–4 EL gewürztes Olivenöl (z.B. mit Rosmarin, Knoblauch und Chili)
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungsart: 50 Minuten

Schälen Sie die Schalotte und die Knobauchzehen und zerkleinern sie. Geben Sie sie in eine Schüssel, darauf den Weißweinessig, ein wenig Senf und Honig, dazu das gewürzte Olivenöl und schmecken das Dressing mit Salz und Pfeffer ab. Geben Sie das Wasser zum Verdünnen des Dressings hinzu. Nehmen Sie die Schnittbohnen aus dem Kochwasser heraus und richten sie lauwarm im Ganzen an oder schneiden sie längs in feine Streifen. Erhitzen Sie die beiden Würste im Wasser nochmals, schneiden sie in kleine Stücke und geben sie über die Schnittbohnen. Das Dressing dann darüber geben.

Frittierte Eier auf lauwarmem Zucchini-Weißkohl-Salat



Wohlbekömmlich an warmen Sommertagen und leicht verdaulich …

Petras Rezept über frittierte Eier mit Ruccola und Tomaten hatte mich neugierig gemacht und es hat mir in den Fingern gejuckt, dieses Gericht oder ein ähnliches zuzubereiten. Da ich noch nie frittierte Eier zubereitet und zudem noch Eier im Kühlschrank hatte.

Leider – ich hatte ja davon schon berichtet – hatte mich der Wahn zur Frische wieder gepackt. Denn ich hatte von gestern eigentlich noch eine fertig zubereitete, leckere Pastasauce mit Zwiebeln, Knoblauch, Sahne und Weißwein im Kühlschrank, zu der ich nur noch die Tagliatelle kochen und in die ich nur noch Garnelen und geräucherten Lachs hinzugeben musste. Gestern klappte die Zubereitung des ganzen Gerichts nicht, weil ich zuviel zu arbeiten hatte und bis in die Nacht noch einige Spielfilme schaute … ;–) da kam dann das Kochen zu kurz. Aber statt mich an das Pastagericht zu machen, schaute ich doch lieber nach, was für Salate ich noch im Kühlschrank hatte. Ruccola und Tomaten waren es nicht, aber die Zucchini

und der Weißkohl sollten genauso passen. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 Eier
- 3 große Blätter Weißkohl
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Zweige frische Minze
- ½ Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- 2–3 EL roter Balsamicoessig
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die Weißkohlblätter, auch die festeren Strünke, erst in kleine Streifen, dann in ca. 5 cm lange Stücke. Da der Weißkohl roh für einen Salat ein wenig zu hart und fest ist, geben Sie ihn in einen Topf mit kochendem Wasser und lassen ihn ca. 5 Min. darin leicht garen.

Währenddessen die Zucchini ebenfalls in Streifen schneiden und dann auch in 5 cm lange Stücke. In einer Pfanne mit Olivenöl ebenfalls etwa 5 Min. leicht anbraten. Salzen und pfeffern. Dabei immer wieder wenden, damit die Zucchinistücke nicht zu dunkel werden. Beide Gemüse verwenden Sie nachher noch lauwarm für den Salat.

Die frischen Kräuter mit dem Wiegemesser klein schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Balsamicoessig und das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Gut verrühren.

Währenddessen die Friteuse anschalten und das Fett darin auf 180° C erhitzen. Die beiden Eier separat in jeweils eine

Kaffeetasse geben. Dann die beiden Eier in das siedende Fett geben. Das meiste Eiweiß zerfällt sofort in eine Art spinnenartiges Netz und wird braun gegart. Nur um das Eigelb herum bleibt das Eiweiß ein wenig ganz erhalten und bildet mit diesem zusammen beim Fritieren ein kleine gegarte Kugel. Alles nach 2 Min. herausheben.

Den Weißkohl aus dem heißen Wasser herausheben und auf einem großen Teller anrichten. Die gebratenen Zucchinistreifen darüber drapieren. Dann das Eiergeflecht darauflegen. Schließlich mit der Salatsauce übergießen.