



SALATE

Mehr als nur Blätter! Vollwertig,
sättigend und kunterbunt.





Quinoa-Gemüsesalat mit Parmesan

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Pack TK Kaisergemüse
100 g Parmesan, gehobelt
Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Quinoa in einem Topf kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit TK Kaisergemüse mit in den Topf geben und für ca 5 Minuten dünsten.

Quinoa und Gemüse abgießen, in einer Schüssel mit Parmesan und Gewürzen mischen.





Tomaten-Mozzarella Salat mit Quinoa

Zutaten:

2 Kugel Mozzarella
4 Tomaten
1/2 Tasse Quinoa
Olivenöl
etwas Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, italiensiche Kräuter

Zubereitung:

Quinoa in der doppelten Menge Wasser kochen. Tomaten und Mozzarella würfeln. Mit gekochtem Quinoa in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Kräuter zugeben und gut mischen.





Rosenkohl-Räucherlachs-Salat

Zutaten:

400 g TK Rosenkohl
1/2 Apfel
150 g Räucherlachs
Salz, Pfeffer, Dill
etwas Zitronensaft
Olivenöl

Zubereitung:

Rosenkohl gefroren in einen Topf geben. etwas Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten dünsten. Apfel fein raspeln und Lachs in Stücke schneiden. Gedünsteten Rosenkohl, Apfel und Lachs in eine Schüssel geben, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze zugeben. Alles gut mischen.





Quinoa-Grünkohl-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
400 g TK Grünkohl
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa weich kochen. Währenddessen gefrorenen Grünkohl in die Pfanne geben und anbraten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles miteinander in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und würzen. Alles gut mischen.





Nudel-Erbesen-Salat

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln
200 g Erbsen
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
Olivenöl
etwas Zitronensaft
2 EL Naturjoghurt
Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und für 2-3 Minuten mit köcheln. Wenn die Nudeln weich sind, alles miteinander abgießen und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Joghurt und Petersilie zugeben. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, alles gut miteinander mischen und mit Gewürzen abschmecken.





Griechischer Reissalat

Zutaten:

1 Gurke
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 Feta
1 Handvoll grüne Oliven
1 Tasse Reis (aus
Hülsenfrüchten)
Olivenöl
Kräutersalz
Salatkräuter

Zubereitung:

Reis kochen. Gurke in grobe Stücke schneiden. Paprika klein würfeln und Zwiebeln in Ringe schneiden. Oliven halbieren und Feta in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander in eine Schüssel geben. Olivenöl drüber geben und mit Salz und Kräutern würzen.





Radieschen-Feta-Salat

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Feta
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Radieschen und Apfel fein raspeln. Walnüsse grob hacken und Feta zerbröseln. Zusammen in einer Schüssel mischen und den Saft einer halben Zitrone drüber träufeln. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu geben und mischen.





Linsennudel-Rucola-Salat

Zutaten:

100 g Linsennudeln
150g Cocktailtomaten
100 g Rucola
2 EL Tomatenmark
Olivenöl
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

Linsennudeln weich kochen. Cocktailtomaten halbieren und zu den abgekühlten Linsennudeln geben. Mit etwas Olivenöl, Tomatenmark und Gewürzen mischen. Rucola frisch untermischen.





Feldsalat mit Feigen, Feta und Walnuss

Zutaten:

150 g Feldsalat
1 Feta
6 getrocknete Feigen
1 Handvoll Wlnüsse
Olivenöl
Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Feldsalat waschen.
Feta zerbröseln, Feigen in kleine Würfel schneiden und
Walnüsse grob hacken.
Feta, Feigen, Walnüsse und etwas Olivenöl in eine Schüssel
geben und miteinadner mischen.
Feldsalat mit Essig, Olivenöl und Gewürzen anmachen und Feta-
Feigen-Mischung drüber geben.

Hinweis: Salat und Topping bis zum Verzehr getrennt
voneinander aufbewahren und erst unmittelbar vorher
anmachen. Der Salat wird sonst matschig.





Brokkoli-Kichererbsen-Salat

Zutaten:

1 Brokkoli
1 Glas Mais (400 g)
1 Glas Kichererbsen (400 g)
Olivenöl
Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli-Röschen zerkleinern und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer dazu geben und gut schütteln, bis der Brokkoli mit Öl und Gewürz benetzt ist. Brokkoli auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen für ca. 15 Minuten rösten. Mais und Brokkoli abgießen und abwaschen, dann mit Brokkoli in eine Schüssel geben. Mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.





Rettich-Karotten-Salat mit Ei

Zutaten:

1 kleiner weißer Rettich
2 Karotten
2 Eier
Petersilie
Olivenöl, Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rettich und Karotten fein raspeln. Hart gekochte Eier mit dazu geben. Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie dazu geben und gut mischen.





Bulgur-Erbesen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Bulgur
400 g gefrorene Erbsen
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl, Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur in einem Topf mit Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene Erbsen zugeben und kurz mitkochen. Gemeinsam abgießen und in eine Schüssel geben. Petersilie vom Stiel abzupfen und klein schneiden. Zum Salat geben, Olivenöl und Essig dazu geben und würzen. Gut mischen.





Couscous- Salat mit Sellerie und Apfel

Zutaten:

1 Tasse Couscous
2 Tassen Wasser
1 Apfel
1/2 Staudensellerie
Olivenöl
Saft 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Minze

Zubereitung:

Wasser aufkochen und Couscous damit in einer Schüssel übergießen. Für 5-10 Minuten ziehen lassen und dann auflockern.

Apfel in mittelgroße Würfel schneiden, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Minze zerkleinern und alles zusammen in einer großen Schüssel mischen.

Mit Saft 1/2 Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Rohkostsalat mit schwarzen Bohnen

Zutaten:

1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
1 Dose schwarze Bohnen
Olivenöl
Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke und Radieschen grob würfeln.
Schwarze Bohnen abgießen und abwaschen und zur Rohkost in eine Schüssel geben.
Mit Olivenöl und Balsamico mischen.
Salz und Pfeffer erst direkt vor dem Verzehr dazu geben.
Gurken verlieren sonst stark Wasser.





Kichererbsennudeln mit körniger Guacamole

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Kichererbsennudeln
1 Avocado
200 g körniger Frischkäse
1/2 Zitrone
gefrorene Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsennudeln abkochen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den Nudeln in eine Schüssel geben. Avocado in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken, körniger Frischkäse und Saft der halben Zitrone zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern alles zu einer Guacamole mischen. Guacamole über die Kichererbsennudeln geben und alles gut miteinander mischen.





Babypinac mit grünem Spargel und Birne

Zutaten:

500 g grüner Spargel
1 Birne
125 g Babypinac
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Grüner Spargel in 2 cm lange Stifte schneiden. Birne würfeln und zusammen mit dem Spargel in eine große Schüssel geben. Olivenöl drüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen, bis alles mit etwas Öl benetzt ist. Spargel und Birne auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und bei 180 Grad im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Babypinac waschen und mit Spargel und Birne mischen. Nach Belieben noch etwas Essig dazu geben und nach würzen.





Kaisergemüsesalat mit Edamame und Cashews

Zutaten:

450 g Kaisergemüse
1 Handvoll Cashews
200 g Edamamebohnen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Currypulver

Zubereitung:

Kaisergemüse gefroren auf ein Backblech geben und für ca 15 Minuten im Ofen dünsten.
In eine Schüssel geben, Edamamebohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit den gehackten Cashewnüssen zum Gemüse geben.
Etwas Olivenöl drüber geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen.





Mairübensalat mit getrockneten Tomaten und Mozzarella

Zutaten:

1 Bund Mairüben
1 Mozzarella
100 g getrocknete Tomaten
2 EL Naturjoghurt
Olivenöl
Essig
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Mairüben mit der Küchenreibe fein raspeln.
Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Mozzarella würfeln. Alles miteinander in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Joghurt, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und alles gut mischen.





Vollkornnudelsalat mit Tomaten und Frühlingszwiebeln

Zutaten:

100 g Dinkelvollkornnudeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Cocktailtomaten
2 EL Tomatenmark
Olivenöl
Essig
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser abkochen.
Cocktailtomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Alles miteinander in eine Schüssel geben, Tomatenmark, Essig
und Öl dazu geben und gut würzen. Alles miteinander mischen.





Rote Bete Salat mit Apfel und Walnüssen

Zutaten:

3 rohe Rote Bete Knollen
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete und Apfel vierteln und gemeinsam mit den Walnüssen in einen Multizerkleinerer (oder Thermomix) geben. Alles fein zerhäckseln und mit etwas Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nach Belieben noch ein paar Walnüsse in grobe Stücke zerbrechen und oben drüber geben.





Feldsalat mit gerösteter Zucchini und Kichererbsen

Zutaten:

100 g Feldsalat
1 Zucchini
1 Glas Kichererbsen
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Currypulver

Zubereitung:

Zucchini würfeln und Kichererbsen abgießen. Beides zusammen in eine Schüssel geben, Olivenöl dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Gut mischen, sodass alles mit Öl und Gewürzen bedeckt ist. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten im Ofen backen.

Feldsalat waschen, mit Essig und Öl anmachen und geröstete Zucchini und Kichererbsen dazu geben.





Orientalischer Couscous Salat mit Gurke und Granatapfel

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 Gurke
2 Zweige Minze
1 Granatapfel
1 Handvoll Cashews
Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Currypulver

Zubereitung:

Couscous mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Dann mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen. Nach ca 5 Minuten auflockern und weitere 5 Minuten ziehen lassen, Währenddessen die Gurke grob würfeln und die Minzblätter klein schneiden.
Granatapfel entkernen und die Kerne in den Salat geben. Cashews hacken oder grob zerbrechen und ebenfalls zum Salat geben.
Mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen anmachen.





Couscous Salat mit Paprika und Petersilie

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 rote Paprika
frische Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der doppelten Menge an heißem Wasser aufgießen und quellen lassen. Zwischendurch einmal auflockern.
Paprika würfeln, Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen und grob zerkleinern.
Alles miteinander mischen, mit Olivenöl und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.





Tomaten-Reis-Bowl

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
2 Tomaten
100 g Pflücksalat
2 gekochte Eier
Olivenöl
Balsamicoreme
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Reis kochen. Eier hart kochen. Tomaten in Würfel schneiden und Salat waschen.
gekochte Eier zerkleinern, mit Reis und Tomaten mischen und mit italienischen Kräutern würzen.
Mischung zusammen mit Pflücksalat in einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Babyspinat mit Quinoa, Erbsen und Feta

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
450 g TK Erbsen
1 Feta
100 g Babyspinat
Olivenöl
Essig
Salz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Quinoa in einem Topf mit Wasser kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und 2-3 Minuten mit im heißen Wasser köcheln lassen. Gemeinsam durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
Feta zerbröseln und mit dem Quinoa mischen. Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Salatkräutern würzen.
Babyspinat frisch vor dem Verzehr unterheben.





Brokkoli-Radieschen-Salat

Zutaten:

1 Brokkoli
1 Bund Radieschen
2-3 EL Leinsamen und Kerne
Olivenöl
Essig oder frischer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Brokkoli im Thermomix fein häckseln oder mit dem Messer sehr klein hacken.
Radieschen in Scheiben schneiden und mit dem Brokkoli mischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft/ Essig, Salz, Pfeffer und Salatkräutern würzen.
Leinsamen und Salatkerne dazu geben.





Linsen-Bohnen-Salat mit Petersilie

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
450 g TK grüne Bohnen
1 Bund frische Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Bohnen zugeben und kurz mit garen. Gemeinsam durch ein Sieb abgießen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Petersilie vom Stiel abzupfen und in groben Stücken zu den Linsen geben. Mit Olivenöl, etwas frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.





Fenchel-Salat mit Apfel, Walnüssen und Rucola

Zutaten:

1 Fenchel
1 Apfel
1 handvoll Walnüsse
80 g Rucola
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Stiele des Fenchel abschneiden. Längs halbieren und den Strunk entfernen. Längs in sehr schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
Apfel in Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten backen.
Dann die gehackten Nüsse dazu geben und etwas frischen Zitronensaft drüber träufeln.
Vor dem Verzehr mit frischem Rucola mischen und ggfls. nochmal etwas Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben.





Quinoa-Bowl mit Parmesan-Brokkoli

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
1 Gurke
200 g Edamame
1 Brokkoli
100 g Parmesan
Olivenöl
Essig/ Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in Wasser kochen.
Gurke in größere Würfel schneiden und zusammen mit Edamamebohnen und Quinoa in einer Schüssel mischen.
Brokkoli in Röschen zerteilen und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Gut mischen, bis die Röschen rundum benetzt sind.
Dann den Parmesan dazu geben und nochmals mischen.
Brokkoli auf ein Backblech mit Backpapier geben und restlichen Parmesan drüber streuen. Brokkoli im Ofen bei 180 Grad für ca 15-20 Minuten backen.
Beiden Komponenten in eine Bowl geben und vor dem Verzehr mit Essig/ Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen abschmecken.





Curry-Krautsalat mit Tofu und Cashews

Zutaten:

1/2 Weißkohl
1 Rauhertofu
1 Handvoll Cashews
Curry, Salz, Pfeffer
Olivenöl
Essig
Kokosöl

Zubereitung:

Strunk des Weißkohl entfernen und in feine Streifen schneiden. Weißkohl mit den Händen für 1-2 Minuten kneten, bis die Streifen weicher werden.
Tofu in Würfel schneiden und in Kokosöl knusprig anbraten.
Cashews grob hacken und mit den Tofuwürfeln zum Weißkohl geben.
Mit Olivenöl, Curry, Salz, Pfeffer (oder asiatischer Gewürzmischung) würzen.





Buchweizen-Erbsen-Salat mit Rucola

Zutaten:

1 Tasse Buchweizen
450 g TK Erbsen
80 g Rucola
Olivenöl
Balsamico
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Buchweizen in Wasser kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die gefrorenen Erbsen zugeben und kurz mit garen. Dann gemeinsam durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Mit Olivenöl, Essig, Salz Pfeffer und Petersilie würzen und vor dem Verzehr den frischen Rucola unterheben.





Nudel-Pesto-Salat mit Rucola

Zutaten:

100 g Kichererbsennudeln oder
Dinkelvollkornnudeln
1/2 Glas Pesto
80 g Rucola

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen,
dann mit Pesto mischen.
Vor dem Verzehr frisch mit Rucola mischen.





Griechischer Ofenkartoffel-Salat mit Feta

Zutaten:

3 Kartoffeln
150 g Cocktailtomaten
1 Glas entsteinte Oliven
1 Feta
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl beträufeln. Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazu geben, gut mischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.

Währenddessen die Cocktailtomaten halbieren und mit den entsteinten Oliven und zerbröseltem Feta in eine Schüssel geben.

Die Ofenkartoffeln abkühlen lassen und zu den restlichen Zutaten unterrühren.

Tipp: der Feta kann zunächst auch separat aufbewahrt werden und erst vor dem Verzehr dazu gegeben werden.





Couscous-Gurken-Salat mit Dill

Zutaten:

1 Tasse Couscous
1 Gurke
1 Bund Dill
Olivenöl
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen. Mit etwas Salz würzen, umrühren und quellen lassen. Nach etwa 5 Minuten auflockern und nochmals 5 Minuten quellen lassen.

Währenddessen die Gurke in grobe Stücke schneiden und den Dill vom Stiel zupfen.

Dill klein schneiden und mit der Gurke zum Couscous geben. Olivenöl und Zitronensaft zugeben.

ACHTUNG: Den Salat noch NICHT salzen, erst direkt vor dem Verzehr. Sonst verlieren die Gurken das Wasser und werden bei der Aufbewahrung matschig.





Linsen-Mozzarella-Salat mit Radieschen

Zutaten:

1 Dose braune Linsen
(verzehrfertig)
1 Bund Radieschen
1 Mozzarella
frische Petersilie
Olivenöl, Balsamico
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linse abgießen und abwaschen. Radieschen in Scheiben schneiden, Mozzarella stückeln und mit frischen Kräutern in eine Schüssel geben.
Mit Olivenöl und Balsamico würzen.
Salz erst direkt vor dem Verzehr benutzen, da sonst die Radieschen zu viel Wasser abgeben könnten bei der Aufbewahrung.





Reissalat mit Kichererbsen, Minze und Feigen

Zutaten:

1 Tasse Naturreis
1 Gurke
1 Glas Kichererbsen
2-3 Zweige Minze
3 Feigen
Olivenöl, 1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis in vielfacher Menge Wasser kochen.
Gurke in recht breite Stücke schneiden.
Feigen würfeln, Minzblätter grob hacken. Kichererbsen abgießen.
Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas frischem Zitronensaft mischen.
Salz erst vor dem Verzehr verwenden, da sonst die Gurke zu wässrig wird.





Mexikanischer Nudelsalat

Zutaten:

100 g Erbsennudeln
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Dose schwarze Bohnen
1-2 EL Tomatenmark
Olivenöl
weißer Balsamico
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Nudeln kochen und abkühlen lassen.
Paprika klein würfeln und zusammen mit den schwarzen Bohnen zu den Nudeln geben.
Olivenöl, Balsamico, Tomatenmark und Gewürze zugeben und gut mischen.





Grünkern-Bohnen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
450 g TK grüne Bohnen
100 g Cocktailtomaten
frische Petersilie
Salz, Pfeffer
Olivenöl
weißer Balsamico

Zubereitung:

Grünkern kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene grüne Bohnen zugeben und kurz mit kochen.
Gemeinsam abgießen, halbierte Cocktailtomaten und frische Petersilie dazu geben.
Mit Olivenöl, Balsamico und Gewürzen mischen.

