

Mehr als Salat...

Die machen alle an: Frische Rezeptideen für kreative Salatkompositionen mit Gemüse, Fisch, Fleisch, Geflügel und ganz viel Frucht.



Kartoffel-Schicht-Salat

40 Min.



Foto: Reformhausinformation

1. Kartoffeln waschen und in wenig Wasser ca. 25 Minuten kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
2. Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. In einem Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Eisbergsalat waschen, putzen, sechsteln und quer in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. Äpfel waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen.
5. Soja cremig, Essig, Ahornsirup und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
6. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten und dem Dressing in eine Schüssel schichten. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.
7. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Zutaten für 6 Portionen

750 g fest kochende Kartoffeln
500 g Porree (Lauch)
Meersalz
1 Eisbergsalat (ca. 400 g)
250 g Kidney-Bohnen
2 Äpfel (ca. 300 g)
1 EL Zitronensaft
250 ml Soja cremig (Reformhaus)
2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl, Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch

Pro Portion: 900 kJ/216 kcal

Avocadosalat mit Sesamspießen

40 Min.



Foto: Per Alfsen/Norwegian Seafood

Mit Fisch

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Stücke (à 100 g) Lachsfilet ohne Haut
- 1 Eiweiß
- Salz, Chilipulver
- 8 EL Sesamsaat
- 1 Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 8 Holzspieße
- Für den Salat**
- 150 g gemischte Blattsalate
- 1 roter Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 reife Avocados
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 TL Senf
- 2 TL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer

1. Lachsfilets abspülen und gut trockentupfen. Mit Eiweiß bestreichen und mit Salz und Chilipulver würzen. Sesamsaat auf einen flachen Teller streuen und die Lachsstücke darin wenden, dabei die Sesamkörnchen gut andrücken. Jedes Stück auf 1 geölten Holzspieß (Schaschlikspieß) stecken.
2. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachspieße darin von jeder Seite 4 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
3. Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Zucchini-scheiben darin bei großer Hitze kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls warm stellen.
4. Die Blattsalate waschen und trockenschleudern. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

5. Avocados halbieren, schälen, den Stein entfernen und die Avocadohälften in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

6. Senf mit Honig, Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Salat-zutaten mit dem Dressing mischen. Mit den Sesam-Lachs-Spießen und den Zucchini-scheiben anrichten.

Blitzschnell und edel

Für 2 Portionen: 1 reife Avocado schälen, in Spalten schneiden und fächerförmig auf 2 Tellern anrichten. 1 Beutel Knorr Salatkrönung »Dill-Kräuter« mit 3 EL Wasser und 3 EL Öl verrühren und über die Avocadospalten geben. Dazu 1 Klecks deutscher Kaviar.

Pro Portion: 2811 kJ/672 kcal

Melonensalat mit Salami

30 Min.

1. Zucker- und Galiamelone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Von der Zuckermelone eine dicke Spalte abschneiden und zur Seite legen. Aus dem Rest mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.
2. Die Wassermelone halbieren und ebenfalls eine dicke Scheibe abschneiden. Vom Rest die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Dreiecke schneiden.
3. Die Melonenspalten, -kugeln und -dreiecke zusammen

mit den Salamischeiben auf einer Platte anrichten.

4. 3–4 EL Orangensaft erhitzen und die Brühe einstreuen. Restlichen Saft und Öl dazugeben und verrühren. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

5. Käse fein hobeln und den Salat damit bestreuen. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und den Salat damit garnieren.

Pro Portion: 587 kJ/141 kcal

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Zuckermelone
- 400 g Galiamelone
- 400 g Wassermelone
- 50 g Mailänder Salami
- 200 ml Orangensaft
- 1/2 TL Instantbrühe (Delikatessbrühe)
- 2 EL Keimöl
- 1–2 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 40 g Schnittkäse, z.B. italienischer Provolone
- Zitronenmelisse

Mit Fleisch



Foto: Knorr

Champignon-Carpaccio

Für 4 Portionen

1. 40 g Pinienkerne ohne Fett rösten. 400 g große Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. 1–2 EL Balsamessig, Meersalz, Pfeffer und 5–6 EL Olivenöl verrühren, abschmecken und auf die Pilze träufeln.
2. 3–4 Basilikumstiele waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken. 40 g Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Pilze mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 948 kJ/227 kcal



Foto: Reformhaus Information

Ein fruchtiger Salat auch für Gäste. Die süße der Melonen harmoniert wunderbar mit der würzigen Salami und dem herzhaften Käse.

25 Min.

Sauerkrautsalat auf Gänsebrust



und alles karamellisieren lassen. Anschließend auf ein leicht geöltes Stück Alufolie geben und die Nüsse nach Belieben nochmals zerkleinern.

5. Trauben und Nüsse mit dem Sauerkraut mischen und mit dem vorbereiteten Dressing marinieren. Mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

6. Gänsebrust dünn aufschneiden und mit dem Salat sowie den Perlzwiebeln auf Tellern anrichten.

Pro Stück: 1730 kJ/415 kcal

Exotic-Fruchtsalat

Für 4 Portionen

1 reife Mango und 1/2 Ananas schälen und in Spalten schneiden. 2 rosa Grapefruits schälen und die Fruchtfilets aus den Fruchtsegmenten schneiden. Von 1 Limette die Schale in dünnen Streifen abziehen. Die Limette auspressen. Den Saft, 3 EL

Ahornsirup (Reformhaus), 2 EL Walnussöl und aufgefangenen Grapefruitsaft verrühren. Die Fruchtstücke auf Tellern anrichten, mit 2 EL Walnusskernen und Limettenschale bestreuen. Den Salat mit Soße beträufeln.

Einfach
Lecker

Zutaten für 4 Portionen

200 g Perlzwiebeln
8 EL Rapsöl
2 EL Zucker
Meersalz
100 ml Weißwein
1 kleines Lorbeerblatt
2 EL Nussessig
2 EL Ahornsirup
weißer Pfeffer
160 g grüne und rote Weintrauben
80 g Walnusskerne
2 TL Butter
240 g Sauerkraut
160 g geräucherte Gänsebrust

1. Die Perlzwiebeln abziehen und in 1 EL Rapsöl leicht anbraten. Mit 1 EL Zucker glasieren.
2. Zwiebeln leicht salzen und alles mit Wein ablöschen. Lorbeerblatt dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze gar schmoren. Lorbeerblatt entfernen und die Zwiebeln abkühlen lassen.
3. Für das Dressing den Essig mit Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das restliche Rapsöl unterschlagen, alles noch einmal abschmecken.
4. Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Nüsse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Butter und restlichen Zucker dazugeben



Foto: ReformhausInformation