



*Hier haben
wir den Salat*

Impressum

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer für das Saarland

Lessingstrasse 8
66121 Saarbrücken
Auskunft: H. Müller
Dillingerstrasse 67
Tel: 06681 928 267 Fax : 260
e-Mail: heide.mueller@lwk.saarland.de



mit freundlicher Unterstützung von:

Landfrauenverband Saar e.V

Heinestrasse 2 - 4 0
66121
Tel: 0681 64423, Fax: 9 06 76 85
e-mail saarlandfrauen@t-online.de



St. Wendeler Ölsaaten

Hofgut Harschberg
66606 St. Wendel
Tel: 06851 2384



Landesvereinigung der Milchwirtschaft des Saarlandes

Gersweilerstrasse 78
66117 Saarbrücken
Gersweilerstrasse 78
Tel: u. Fax 0681 501 4322



Autoren:

Heide Müller
Landwirtschaftskammer für das Saarland
66822 Lebach, Dillingerstrasse 67

Maren Brenning
Landwirtschaftskammer für das Saarland
Lessingstrasse 12
668112 Saarbrücken



Druck:

Heinz Klein GmbH, Saarlouis Lisdorf

Alle Beiträge zum Thema Gesundheit schließen eine medizinische Versorgung nicht aus.
Saarbrücken im September 2001

Erwerbsmäßiger Anbau von Blattsalaten

Der Anbau von Blattsalaten nimmt im deutschen Gemüsebau eine bedeutende Position ein. Im Saarland werden Kopfsalat, Eissalat, Endivien und Bunte Salate auf ungefähr 37 Hektar produziert und stehen damit an erster Stelle, dicht gefolgt von den Kohlarten.

Salat benötigt kühles, ausgeglichenes Klima. Milde Herbsttemperaturen sind von Vorteil, weil die Ernte dadurch verzögert wird. Der Boden sollte tiefgründig sein und einen mittleren Humusgehalt aufweisen. Ebenso werden lehmige, schnellerwärmbare Böden bevorzugt. Das Lisdorfer Becken ist daher sehr gut für den Salatanbau geeignet. Auf Sandböden kann es leicht zu Wasserstreß kommen, das heißt, daß das zugeführte Wasser sofort versickert und den Wurzeln der Pflanze nicht ausreichend zur Verfügung steht.

Die Jungpflanzenanzucht erfolgt in spezialisierten Jungpflanzenbetrieben. Die ersten Sätze werden häufig selbst angezogen. Zur Abhärtung müssen die Jungpflanzen hell und luftig stehen. Nach der Pflanzung ins Freiland werden Salate im Frühanbau durch Vlies- und Folienabdeckung vor Spätfrösten geschützt.


Von der Pflanzung bis zur Ernte vergehen im Frühjahr und Herbst 5-10 Wochen, in den Sommermonaten nur 5 Wochen. Deshalb läßt sich Blattsalat gut in die Fruchtfolge eingliedern. Ein regelmäßiger Fruchtwechsel ist wichtig, um bodenbürtige Krankheiten, wie die Salatfäule zu vermeiden und damit den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu verringern. Das ist im Sinne des Kontrolliert-integrierten Anbaus, nach dessen Vorschriften die meisten Lisdorfer Bauern produzieren.

Endivien sind ein typisches Herbstgemüse, werden aber auch im Frühjahr angebaut. In den Frühjahr- und Sommermonaten wird er vom Kopfsalat verdrängt. Die Endivie übertrifft den Kopfsalat jedoch im Vitamin-C-Gehalt.

Bunte Salate erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Blattbataviasorten "Lollo rosso" mit intensiver Rotfärbung und die hellgelbe bis grüne "Lollo Bionda" besitzen gefranste, fleischige Blätter. Eichenlaubsalate gibt es in frischgrünen bis dunkelroten Farbtönen. Die bunten Salatsorten stellen höhere Ansprüche an den Humusgehalt als der Kopfsalat.

Beim Eissalat handelt es sich um eine Zuchtform des Kopfsalates mit saftigen, spröden Blättern und herzhaftem Geschmack. Er benötigt eine zweiwöchige

längere Kulturzeit als der Kopfsalat.

Alle saarländischen Gemüsebauern, die das Herkunftszertifikat  führen, produzieren nach den Vorschriften des Kontrolliert-integrierten Anbaus, der von der Landwirtschaftskammer für das Saarland regelmäßig überwacht wird. Ziel ist es, dem Verbraucher ein gesundheitlich hochwertiges Gemüse zu garantieren.

Kontrolliert-integrierter Anbau bedeutet:

- *umweltschonende Produktion,*
- *Einsatz biologischer, bio- und kulturtechnischer Maßnahmen und Beschränkung der sachgemäßen Anwendung von chemischen Pflanzenschutzmitteln,*
- *nach genauer Bodenuntersuchung erfolgt eine bedarfsgerechte, organische Düngung, die durch mineralische Düngung ergänzt wird,*
- *wassersparende Beregnung,*
- *Förderung und Erhaltung der Bodensubstanz und Bodenfruchtbarkeit.*

*Maren Brenning
Landwirtschaftskammer für das Saarland
Saarbrücken*



Blattsalate

"Salat soll die Zunge kitzeln ohne zu brennen, den Gaumen erfrischen, ohne zu kratzen, den Magen anregen ohne zu überreizen"

Dieser Spruch wurde in einem uralten Lexikon gefunden und bestätigt, daß Salate schon sehr lange einen festen Bestandteil der menschlichen Ernährung ausmachen.

Ungefähr seit 3000 Jahren essen die Menschen schon grünen Salat. Belsazar ließ ihn bei seinen Gastmählern servieren. Von Babylon kam er wohl nach Persien, von dort nach Ägypten und Griechenland wo er in der griechischen Mythologie eine Speise der Götter war. Später sorgten römische Legionäre für die Verbreitung des Salates in den immer zahlreicher werdenden Provinzen des römischen Imperiums.

Bei uns wurde Kopfsalat erst im Mittelalter bekannt,. Allerdings war er damals nur eine hochschießende Blattpflanze und wurde gekocht gegessen. Erst seit man die kopfbildenden Salatstauden anbaut, wird Kopfsalat vorwiegend als vitaminreicher Salat zubereitet.

Inzwischen hat sich viel geändert. Nie konnten die Verbraucher bei uns im Marktangebot zwischen so vielerlei Salatarten - und Sorten mit unterschiedlichsten Formen und Farben zu jeder Jahreszeit wählen.

Im Wesentlichen wird zwischen Kopf - und Schnittsalaten unterschieden , wobei der größte Teil der Salatpflanzen der Familie der Korbblütler angehört, die mit rund 2000 Arten auf der ganzen Welt verbreitet ist.

Botanische Einteilung von Blattsalaten, die in Lisdorf kultiviert werden

Korbblütler Asteraceae (Compositae)	Lатуca-Gruppe - Kopfsalate - Schnitt- u. Pflücksalate - Cichorium-Gruppe - Löwenzahn	Kopfsalat, Eissalat, Bataviasalat Schnittsalat, Eichblattsalat, Lollo rosso, Lollo Bionda Krull rot und grün Endivie, Frisee, Radicchio, Chicorée
Kreuzblütler Brassicaceae (Cruciferae)	- Rukola	
Baldriangewächse Valerianaceae	- Mausohr (Feldsalat)	

Mineralstoffe				Vitamine			
Mg mg	Ca mg	Fe mg	A* mg	B1 mg	B2 mg	B6	C
6	17	0,30	1,44	0,06	0,08	0,06	13
9	19	0,50	0,03	0,05	0,03	-	4
36	6	1,10	0,04	0,05	0,03	-	4
10	54	1,68	0,02	0,05	0,02	-	9
13	26	0,74	3,43	0,06	0,04	0,05	9
11	36	0,30	-	0,07	0,05	-	10
36	158	3,10	7,90	0,19	0,17	-	30
40	214	2,90	2,19	0,15	0,19	0,30	59
34	180	3,14	4,15	0,09	-	0,17	51
13	35	2,00	3,90	0,07	0,08	0,25	35
151	95	3,50	-	0,03	0,10	0,15	22

Zeichenerklärung: kcal = Kilokalorie Na = Natrium K = Kalium – nicht
Mg = Magnesium Ca = Calcium Fe = Eisen untersucht

Der Energiegehalt der meisten Salatarten ist mit ca. 20 kcal/100 g eßbarem Anteil. Deshalb erleichtert Salatgemüse das Abnehmen oder Schlankbleiben. Der eigentliche Wert der Salatgemüse für die Ernährung liegt im hohen Anteil von Ballaststoffen und der relativ hohen Nährstoffdichte. Von großem Vorteil ist natürlich auch, daß Blattsalate roh verzehrt werden, so daß Vitamine und Mineralstoffe nicht durch Einfluß von Hitze beim Zubereiten zerstört und durch Garflüssigkeit ausgelaugt werden. Manche Salatarten enthalten für ihre Art besondere Inhaltsstoffe wie Intybin (Endivie) Taraxacin (Löwenzahn) und Senfölglykoside (Salatrauke), sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die sich günstig auf Stoffwechselprozesse im Körper auswirken.



Inhaltsstoffe von Blattsalaten je 100 Gramm verzehrbaren Anteil

	Energie kcal	Wasser g	Gesamtbal- laststoffe g	Eiweiß g	Na mg	K mg
Kopfsalat	12	95	1,40	1,25	5	140
Eissalat	–	96	0,53	1,01	9	158
Römischer Salat	–	95	0,70	1,62	8	290
Endivie	10	94	1,20	1,75	53	346
Chicorée	16	94	1,30	1,30	4	194
Radicchio	–	94	1,20	1,40	–	–
Löwenzahn	52	86	–	2,55	76	440
Gartenkresse	33	87	3,50	4,20	5	550
Brunnenkresse	17	94	1,50	1,60	12	276
Feldsalat	13	93	1,50	1,84	4	421
Winterportulak	19	93	1,50	–	2	754

* Retinoläquivalente

Quellen: Souci, Fachmann, Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen, Stuttgart 1994



Kopf und Blattsalate

sind einjährige Pflanzen mit gestauchtem Spross und bilden je nach Sorte, Kultur und Jahreszeit mehr oder minder geschlossene Köpfe.

- **Grüner Kopfsalat:** Ist der beliebteste unter den Blattsalaten. Er schmeckt am besten in der Sommerzeit, in der er einen festen Kopfausbildet. Besonders begehrt ist sein zartes, gelbes Herz. Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die besonders reichlich in den grünen Außenblättern enthalten sind.
- **Roter Kopfsalat:** Ist eine gute Alternative zum grünen Kopfsalat. Die Blätter dieser Sorte sind zarter als die des grünen Kollegen.
- **Lollo biondo (grün):** Hier handelt es sich um einen Schnitt – Pflücksalat und ist eine Kreuzung aus Batavia und Eissalat. Charakteristisch ist der leicht nussige, angenehm bittere Geschmack. Die Blätter sind ziemlich hart und robust, haben aber einen zarten Rand. Er läßt sich im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.
- **Endivie:** Wurde früher hauptsächlich in den Herbst und Wintermonaten angeboten. Neuere Sorten ermöglichen aber auch eine Sommerkultur. Der in den Salatblättern vorhandene milchige Saft enthält Bitterstoffe (Intybin), die den Appetit anregen und die Verdauung fördert.
- **Frisee:** (krause Endivie) Wurde auf Grund seiner Kälteempfindlichkeit vorwiegend in den südlichen Ländern Europas kultiviert. Seine Innenblätter sind gelb und besonders zart.
- **Eisbergsalat:** Sein Kopf wiegt oft doppelt so viel wie der von einem Kopfsalat. Durch seine robuste Blattstruktur ist er knackiger. In Frische und Haltbarkeit ist er dem Kopfsalat weit überlegen.
- **Bataviasalat:** Verschiedene Eissalatsorten werden auch als Bataviasalat angeboten. Von der Größe her liegt er zwischen Kopfsalat und Eisbergsalat. Die Köpfe sind nicht ganz so fest geschlossen, die Blätter aber haltbarer als die des Kopfsalates. Im Geschmack ist er würziger und herzhafter.
- **Krull:** (rot / grün) Bildet lockere Köpfe und die Blätter sind im Geschmack leicht süßlich und mild.
- **Radicchio:** Wird 2x jährlich gesät (im Frühling für die Herbsterte im Sommer für die Frühjahrsernte). Er bildet feste, kleine Köpfe und hält sich bei kühler Lagerung gut. Er ist im Geschmack aromatisch – bitter und braucht kräftige Soßen.

Schnitt und Pflücksalate

bilden keine Köpfe sondern offene Blattrosetten aus. Diese Salatarten gibt es in verschiedenen Formen und Farben, die Blätter sind zart und schmecken frisch geerntet am besten.

- **Eichblattsalat:** Wird von Mai bis Oktober geerntet . Die eichenlaubförmigen Blätter schmecken nussartig. Da er Farbe herbstlicher Eichenwälder besitzt, bringt er Farbe in die Salatschüssel.
- **Mausohr:**
(Feldsalat) Ist ein sehr beliebter Salat, der vor allem im Herbst, Winter und Frühling angeboten wird. Er enthält Baldrianöl, das als nervenstärkend gilt. Der Gehalt an Vitamin A und C übertrifft die anderen Blattsalate. Mit einer großen Schüssel Feldsalat kann man fast den gesamten täglichen Eisenbedarf decken.
- **Rukola:** Dieses Salatkraut erlebt derzeit in der Küche einen richtigen Boom. Ein würzig - nussiger, leicht bitterer Geschmack intensiviert sich je nach Wachstumsbedingungen. Die Blätter sind bei der ersten Ernte noch glatt. Sie verändern sich aber durch mehrmaliges Schneiden und werden den Blättern des Löwenzahns ähnlich. In der Naturheilkunde gilt die Pflanze als entwässernd und verdauungsfördernd. Das Kraut aus der Familie der Kreuzblütler eignet sich als Salat pur und zum Mischen mit anderen Salaten. Im Frühjahr oder Herbst ist dieser Salat im Geschmack milder als im Sommer.
- **Löwenzahn:** Wird seit langer Zeit als Salat und Heilpflanze genutzt und wird in manchen Regionen Europas als Kulturpflanze genutzt. Er gilt als appetitanregend, blutreinigend und verdauungsanregend.

Mehr darüber in der Broschüre

" Löwenzahn – eine saarländische Salatspezialität aus Lisdorf"

Vom richtigen Umgang mit Salat in der Küche

Salat ist ein Gericht, das schnell und unkompliziert zuzubereiten ist.

Um den Verlust der wertvollen Inhaltsstoffe so gering wie möglich zu halten, müssen einige wichtige Regeln beachtet werden:

Beim Einkauf:

- Da Salate nicht lange gelagert werden können, sollten sie für jede Mahlzeit frisch gekauft werden.
Salate mit festerer Blattstruktur können ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- Die verschiedenen Salatarten möglichst in ihrer Saison kaufen. Heimischer Anbau garantiert erstklassige, frischeste Ware, die auf kurzen Transportwegen den Verbraucher erreicht.
- Beim Transport nach Hause den Salat pfleglich behandeln, z. B. im Einkaufskorb obenauf legen, oder einzeln locker in eine Tüte packen.
- Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe sind licht – und wärmeempfindlich. Daher den Salat bei nicht sofortigem Verbrauch im Gemüsefach des Kühlschranks für kurze Zeit lagern.



Tipps bei der Zubereitung:

- je frischer, desto besser!
Erntefrische Blattsalate möglichst bald zubereiten. So halten sich Geschmack und Nährstoffgehalt am besten. Dies gilt auch für Kräuter.
- Waschen: Nur wenn der Salat vor dem Waschen nicht zerkleinert wird, behält er seine wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe. Salatblätter im ganzen waschen! Nicht im Wasser liegen lassen! Dabei behutsam vorgehen, damit die Blätter unversehrt und knackig bleiben. Endivien braucht bei den heutigen Sorten nicht mehr gewässert werden.
- Abtropfen: Nicht gut abgetropfte Salate verwässern die Soße und vermindern den Geschmack. Salatschleuder benutzen! Vitamin C, das in den meisten Salaten und Kräutern vorkommt, ist äußerst empfindlich gegenüber Sauerstoff. Salate immer erst kurz vor dem Verzehr verarbeiten. Zerkleinerte, zerpflückte, geriebene, gehackte Salate oder Kräuter sofort mit Frischhaltefolie abdecken, damit der Sauerstoff keine Angriffsfläche hat. geputzter und zerkleinerter Salat hält sich besser in geschlossenen Plastikbehältern (Salatschleuder – Tupperware) im Kühlschrank 1-2 Tage.
- Anmachen: Empfindliche Salatarten erst unmittelbar vor dem Auftragen mit der Soße vermischen. Nur so viel Soße oder Dressing wie nötig verwenden. Zutaten sollen mit der Marinade überzogen sein, in der Schüssel sollte kein "Fußbad" stehen. Ausnahmen bilden Salate, die längere Zeit an einem kühlen Ort durchziehen sollen oder eine robustere Blattstruktur aufweisen. Eine Prise Zucker macht die Soße erst richtig rund im Geschmack. Puderzucker löst sich leicht auf. Honig oder Ahornsirup verleihen den Salatsossen ein eigenes.

Wichtige Salatbegleiter

Essig, Öl, Milchprodukte und frische Kräuter

- die wichtigen Salatbegleiter

Die Vielfalt der Öl- und Essigaromen ist nahezu unendlich. Es lohnt sich die Entdeckungsreise durch die Welt der köstlichen und gesundheitlich wertvollen Öl- und Essigsorten anzutreten, vorausgesetzt, sie wurden auf die schonendste Art gewonnen und hergestellt. Mit all den vielen Essig- und Öl-Varianten kann man bekannten Rezepten eine neue Geschmacksrichtung geben und viel Abwechslung in diverse Salatgerichte bringen.

Essig

sollte sparsam verwendet werden. Gerade deshalb sollte man auf beste Qualität achten. Hier sind einige der hochwertigen Sorten aufgeführt:

- **Apfelessig:** Wertvolle Sorten sind aus ganzen Früchten, am besten aus Streuobstwiesenbeständen oder aus dem biologischen Anbau hergestellt. Charakteristisch ist die fruchtige Säure. Apfelessig paßt zu vielen Nahrungsmitteln und wertet sie durch seine vielen Vitalstoffe auf, die sich positiv auf viele Stoffwechselfvorgänge auswirken.
Tip: Apfelessig wird von unseren Obstbauern hergestellt und ist auf den Bauernmärkten zu erhalten.
- **Weinessig:** Dieser Essig darf nur so bezeichnet werden, wenn er ausschließlich aus Traubenwein hergestellt worden ist. In der Vergangenheit waren vorwiegend Sorten aus Italien und Frankreich auf dem Markt. In letzter Zeit wird sehr guter Weinessig auch von saarländischen Weinbauern hergestellt. Weissweinessig mit feiner Säure
Rotweinessig mit etwas herber Säure
- **Balsamessig** Er ist die Spitze unter den Gourmet-Essigsorten. Sein ausgeprägtes Aroma und sein leicht würzig-süßlicher Geschmack harmonisieren z.B. ausgezeichnet zu sonnenreifen Tomaten und Mozzarella.
- **Zitronensaft** Die Zitronensäure wirkt der Oxydation durch Sauerstoff entgegen und verhindert so ein Braunwerden des Gemüses. Zitronensaft eignet sich bestens als Essigersatz bei Magenempfindlichkeit.
- **Essigessenz** ist unentbehrlich im Putzwasser, aber für die Nahrungszubereitung weniger geeignet.

Essig kann mit Kräutern, Schalotten, Knoblauch, Himbeeren, Erdbeeren, Sauerkirschen u.s.w. aromatisiert werden.

Für einfache, derbere Zutaten sollte ein Essig mit etwas herberer Säure, für empfindlichere Salate ein Essig mit feiner Säure und für fruchtige Salate ein Fruchtessig verwendet werden.

Wichtig ist, daß das Aroma des Würzessigs mit dem jeweiligen Salat harmonisiert.

Noch ein Tip: Essigsäure hilft bei Infektionen aller Art, denn durch sie werden viele kleine Krankheitserreger schnell abgetötet. Wenn man beim Waschen der Salatblätter dem Wasser etwas Essig zusetzt, reduziert man die eventuell anhaftende Keimzahl auf dem Gemüse und entlastet damit das Immunsystem.

Salatöle:

Es gibt eine große Auswahl unter den Speiseölen. Unter den Früchten und Samen, aus denen Öl gewonnen wird, sind einige besonders wertvoll und aromatisch. Dabei spielt das Herstellungsverfahren eine große Rolle für die spätere Ölqualität.

Wird das Öl auf kaltem Wege gewonnen, d. h. ohne zusätzliche Erhitzung des Ausgangsmaterials, bleiben die wertvollen Inhalts- und Aromastoffe weitestgehend erhalten. Allerdings ist die Ausbeute bei diesem Verfahren nicht so groß, deshalb ist kaltgepresstes Öl (Handelsbezeichnung: "kaltgepresst" oder "nativ") auch wesentlich teurer als raffinierte Pflanzenöle und sollten vorzugsweise für Rohkost und Salate verwendet werden.

Gutes Speiseöl ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung, denn im Gegensatz zu tierischen Fetten sind manche Speiseöle wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, und Rapsöl besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die äußerst wichtig für den menschlichen Organismus sind.

Empfehlenswerte Salatöle:

- **Sonnenblumenöl**
- **Maiskeimöl**
- **Weizenkeimöl**
- **Rapsöl**
- **Olivenöl**
- **Distelöl**
- **Kürbiskernöl**
- **Traubenöl**
- **Walnußöl**



Durchschnittliche Fettzusammensetzung der wichtigsten Öle

	gesättigte Fettsäuren	einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Vitamin E
Distelöl	10,0	11,8	75,0	75,0
Leinöl	9,6	17,2	72,0	2,0
Maiskeimöl	13,4	31,6	50,9	30,0
Olivenöl	13,6	73,2	9,0	12,0
Rapsöl	5,7	68,5	27,7	15,3
Sesamöl	12,9	40,1	42,5	4,1
Sojaöl	13,9	20,6	61,0	15,0
Sonnenblumenöl	11,5	22,4	60,7	55,0
Traubenkernöl	8,9	16,7	66,0	32,0
Walnußöl	8,6	15,7	70,9	3,2
Weizenkeimöl	17,2	15,6	4,7	21,5

Fettsäuren: Angaben in g, jeweils bezogen auf 100 g Öl.

Vitamin E: Angaben in mg, jeweils bezogen auf 100 g Öl.

Werte entnommen aus: B u. H. Hesecker: Nährstoffe in Lebensmitteln, Umschau Zeitschriftenverlag Breidenstein. Frankfurt am Main.

Tipp

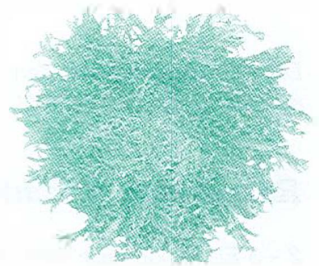
- Beim Herstellen der Salatsoße wird zuerst der Essig mit den Gewürzen und Kräutern vermischt, denn Essig schließt die Aromen auf im Gegensatz zu Öl, welches dies verhindert. Daher Öl erst kurz vor dem Anrichten zugeben, denn es überzieht den Salat filmartig und verschließt die Poren.
- Bei Verwendung von geschmacksintensiven Ölen wählt man am besten einen neutralen Essig. Aromatischer Kräuternessig wiederum harmoniert am besten mit einem Öl, das weniger Eigengeschmack aufweist.

Vinaigrette (= Essig-Öl-Marinade)

Bestes Öl verwenden!

Die Marinade hält sich im Kühlschrank längere Zeit und kann deshalb in größeren Mengen auf Vorrat hergestellt werden. Am besten die Soße in Flaschen abfüllen und vor Gebrauch immer gut schütteln.*

Grundrezept: 2-3 EL Öl z.B. (*Rapsöl*)
1 TL Salz
etwas Zucker
2 EL Weinessig
2 EL Apfelessig
1 EL Senf
2 EL Rot- oder Weißwein
nach Bedarf Zwiebel und Kräuter
(* erst beim Zubereiten dazugeben, nicht in den Vorrat!)



Man soll sich von den Bezeichnungen Marinade, Dressing oder Soße nicht beirren lassen, denn gemeint ist eigentlich immer das gleiche. Die drei Begriffe werden wahlweise verwendet.

American Dressing: die Grundsoße wird abgeschmeckt mit:

3 – 4 EL Tomatenketchup
1 EL Cognac
Tabasco
Pfeffer
2 EL geschlagene Sahne

Paßt gut zu festeren Blattsalaten wie Eisbergsalat, Chicoree, Radicchio.

French Dressing: die Grundsoße wird abgeschmeckt mit:

1 feingehackte kleine Zwiebel
1 – 2 EL Dijon-Senf
Cayennepfeffer, etwas Zucker
Worchestersoße
etwas Gewürzgurkenwasser oder Sahne
Kräuter nach Belieben

Paßt ausgezeichnet zu herben Blattsalaten (Endivie, Feldsalat etc.)

Sahne Joghurt & Co.:

Milchprodukte der unterschiedlichsten Arten können pur oder in Kombinationen für Salatmarinaden eingesetzt werden. Je nach Verwendung von Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir oder Quark bereitet man cremige Soßen mit sehr unterschiedlichen Aromen und Fettgehalt. Diese Soßen lassen sich z. B. mit Kräutern, Zwiebeln, Ingwer, Curry, Ketchup, Orangensaft, Roquefort und Creme fraiche immer wieder abwandeln. Bei Verwendung von Sauermilchprodukten kann man weitestgehend auf Beigabe von Essig verzichten.

Grundrezept: 150 g Milchprodukte
(Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Quark etc.)
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
TL. Senf
2 – 3 EL. Zitronensaft
oder bei fettarmen Milchprodukten etwas Öl
Kräuter nach Wahl

Die Milchprodukte werden mit den Gewürzen und dem Zitronensaft dicklich steif geschlagen, das Öl zugefügt und die Soße glatt und cremig gerührt. Kräuter zugeben.

Rezept der "leichten" Salatmayonnaise:

2 – 3 EL Mayonnaise wird gestreckt mit 150 g Joghurt
Buttermilch
Kefir
oder Quark



Salatkräuter:

Das Anreichern der Salatsoßen mit frischen Kräutern ist vielseitig und beliebt. In der Vergangenheit waren Petersilie und Schnittlauch die großen Stars unserer Küchen. Gourmets aber wissen, daß für fast jeden Salat ein spezielles Kraut wächst. In der guten Salatküche werden Kräuter verwendet, die für den rohen Verzehr geeignet sind und dem jeweiligen Salat eine ganz spezielle Würze geben und eine Geschmacksbereicherung darstellen. Das jeweilige typische Aroma vermitteln ätherische Öle und die reichlich vorhandenen Vitamine und Mineralstoffe, die zusätzlich zu einer gesunden Ernährung beitragen. Außerdem geben Sie den Salaten ein frisches appetitliches Aussehen, deshalb sollte man mit der Zugabe von diesen Salatbegleitern nicht sparen. Kräuter mit sehr intensivem Aroma, wie z.B. Estragon, Kerbel, Basilikum oder Thymian sollte man für sich alleine verwenden oder nur mit Kräutern kombinieren, die kein so kräftiges Aroma aufweisen.

Beliebte Kräuter für Blattsalate:

- **Petersilie** paßt zu fast jedem Salat
- **Schnittlauch** milder Zwiebelgeschmack, paßt zu sehr vielen Salaten harmoniert mit vielen anderen Kräutern
- **Basilikum** paßt ideal zu Tomaten, grünem Salat
- **Bibernelle** fein und zurückhaltend; paßt zu Blattsalaten und Kräutersoßen.
- **Borretsch** oder Gurkenkraut, eignet sich zum Würzen von Gurken-, Tomaten-, und Blattsalat.
- **Estragon** die schmalen, fein geschnittenen Blätter verwendet man für Salatsoßen, Blattsalat und Tomatensalat
- **Kerbel** die Blättchen haben einen kräftig – würzigen Geschmack und passen gut zu Blatt-, Tomaten- und Spargelsalat.
- **Kresse** paßt zu allen Blattsalaten
- **Minze** paßt zu pikanten Salaten. Wegen des intensiven Aromas sollte sie in nur in kleinen Mengen verwendet werden.

Salate können durch Beigabe von Keimen und Sprossen sowie Nüssen und Kernen (Walnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne....) zusätzlich aufgewertet werden.

H. Müller
Landwirtschaftskammer für das Saarland



Essig-Rotwein-Marinade

Zutaten:

2	Zwiebeln	schälen, fein würfeln
2	Knoblauchzehen	schälen, durchpressen
1/4 l	Rotwein	
1/4 l	Weinessig	alle Zutaten aufkochen, abkühlen lassen und in die Marinade dunkle Fleischsorten über Nacht beizen
3	Nelken	
1 EL	Pfefferkörner	

Joghurt-Sahne-Dressing

Zutaten:

1/2 TL	Salz	
1/2 TL	Zucker	ansetzen
2 EL	Himbeeressig	fein geschnitten
1/2	Zwiebel	
1 kl	Knoblauchzehe	durchpressen
1 EL	Kräuter	fein hacken, zufügen
150 g	Naturjoghurt	
3 EL	Salatmajonnaise	zugeben, glatt rühren
3 EL	Crème fraîche	das Dressing passt zu fast allen Salaten Abwandlung: American Dressing: anstatt der Kräuter 2-3 EL Tomatenketchup zufügen, Soße aufschlagen

Grundmarinade: die "Südliche"

Zutaten:

1	mittlere Zwiebel	fein schneiden
1	Knoblauchzehe	durchpressen
1 EL	mittelscharfer Senf	
2 EL	Rotwein o. Weisswein	alles gut verrühren
100 ml	Weinessig (Balsamico)	
1 TL	Vollrohrzucker	
1/2-1 TL	Salz	
1 EL	frische, gehackte Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian, Petersilie)	zugeben
300 ml	kaltgepreßtes Olivenöl	langsam unterrühren Sauce im Kühlschrank einen Tag lang ziehen lassen Die Sauce mit dem Mixer aufschlagen u. zu den Salaten reichen.

Salate als leichte Hauptmahlzeit

Rukolasalat mit Forelle oder Putenbrust oder Ziegenkäse

Zutaten:

- 2 kleine Köpfe Radicchio
- 350 g Rucola
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- Salatgurke
- 100 g frischer Meerrettich
- 4 EL Weißeinweinessig
- 200 g Joghurt
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 geräucherte Forellenfilets (à 125 g)
- 50 g eingelegte Kapern

Radicchio und Rukolasalat putzen, die einzelnen Blätter waschen, abtropfen lassen feste Blattrippen entfernen, die Rucolablätter zerkleinern. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Schnittlauch nach dem Waschen klein schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob raspeln. Den fein geriebenen Meerrettich sofort mit dem Essig und dem Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilets enthäuten und wenn notwendig, noch vorhandene Gräten entfernen. Die Filets in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Kapern, die Gurkenraspel und den Zwiebel dem Rukolasalat und dem Dressing anmachen. Radicchioblätter auf Teller verteilen, den Rukolasalat darauf anrichten, mit den Fischstreifen belegen und mit Schnittlauch bestreuen.

Feldsalat mit gebratenen Hasenrückenfilets

Zutaten:

Für die Marinade:

- ca 1/8 l Wildfond
- 3-4 Schalotten
- etwas Dijonsenf
- 2 EL Sherryessig
- 1 TL Preiselbeeren
- 3 EL ~~Rapsöl~~
- Salz, Zucker,
- weißen und rosa Pfeffer aus der Mühle.

Für den Salat:

- 400 g möglichst kleinen Feldsalat
- 1 Kopf Radicchio
- 4 Hasenrückenfilets
- 30 g Butter
- 40 g fetten Speck
- 2 EL Preiselbeeren
- 1 EL Creme fraiche

Den Wildfond in einem Topf erhitzen, die kleingehackten Schalotten beifügen und 2 min. kochen; abkühlen lassen. (handwarm) Fond mit Senf, Essig Preiselbeeren und Öl mixen und mit Salz, Zucker und dem Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat putzen und waschen und gut abtropfen lassen. Radicchio von Strunk und Außenblättern befreien waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Die Filets mit Butter und dem in feine Streifen geschnittenen Speck ca. 5 Min. braten auf einem Teller legen und ca 3-4 Minuten am Herd stehen lassen. Den Feldsalat und den Radicchio in die Salatsoße geben, vorsichtig unterheben und auf grossen Tellern in der Mitte anrichten. Die Preiselbeeren mit Creme fraiche verrühren. Die Hasenrückenfilets in dünne Scheiben schneiden, um den Salat anrichten und mit einem Teelöffel die Preiselbeercreme auf den Filetscheiben verteilen. Mit Kräutern oder Blüten (Gänseblümchen oder Kapuzinerkresse) garnieren.

Bunter Pflücksalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse

Zutaten:

Marinade:

100 ml.	Traubensaft
1 TL	Dijonsenf
1 EL	Balsamessig
2 EL	Walnußöl o. Haselnußöl
2	Distelöl
	Salz, Pfeffer

Salat:

600 g	Pflücksalat
100g	Haselnußkerne
250 g	frischen Ziegenkäse
	Schnittlauch

Den Traubensaft mit Senf und Essig verrühren. Das Öl nach und nach mit dem Mixstab dazurühren und mit Salz und Pfeffer abrunden.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern Haselnußkerne grob hacken. Den Ziegenkäse entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne leicht erwärmen. Einen Teil des fein geschnittenen Schnittlauchs über den Käse streuen. Den Salat mit der Marinade vorsichtig mischen, auf größeren Tellern anrichten, mit den gehackten Haselnüssen und dem restlichen Schnittlauch bestreuen und die Käsewürfel ringsum verteilen.

Sommerlicher Lunchsalat

Zutaten:

1	roter Kopfsalat
3	Chicorée
1 Bd.	Radieschen
1 Bd.	Petersilie
150 g	Gouda
300 g	Putenbrust
2 EL	Peper
250 g	Champignons
1	Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer
2	hartgekochte Eier
1 TL	scharfer Senf
je 1 TL	Salz u. Zucker, etwas Pfeffer
3 EL	Kräuteressig
3 EL	Olivenöl
1 Bd.	Schnittlauch

kurz waschen, zerpfücken, trockenschleudern Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden in feine Scheiben schneiden fein hacken in feine Streifen schneiden in feine Streifen schneiden erhitzen, Fleisch anbraten blättrig scheiden, zufügen, anbraten würzen Eigelb zerdrücken, Eiweiß fein würfeln

alle Zutaten verrühren

fein hacken Salat mit der Marinade locker durchmischen, auf Teller anrichten, Champignons und Putenstreifen darüber verteilen, mit Schnittlauch bestreuen.

Fitness - Salat

Zutaten:

100 g Eisbergsalat
100 g Radicchiosalat
2 rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
2 säuerliche Äpfel
Saft 1 Zitrone
50-60 g Emmentalerkäse
100 g gekochter Schinken
400 g gekochte Gabelspaghetti

Marinade:

1 Becher Creme fraiche
1 Becher Joghurt
1 Tasse Orangensaft
2 EL Senf
4 EL Obstessig
Salz, Pfeffer, etwas Zucker
etwas Zitronensaft,
1 Bund Zitronenmelisse

Salattorte

Zutaten:

1 kleiner Eisbergsalat
1 Salatgurke
2 mittelgroße Zwiebeln
400 g Tomaten
1 Stange Lauch

300 g gekochter Schinken
5 hartgekochte Eier
1 Bund Radieschen
250 g Emmentaler

Salatsauce:

300 g Salatmajonaise
200 ml. Sahne
6 EL Milch
1 TL Chinagewürz
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker
oder etwas Ahornsirup
2 EL gehackte Petersilie
2 Bund Schnittlauch
16 Cocktailtomaten

Die Salatsorten putzen, waschen trocken schleudern und zerpflücken.
Zwiebel fein hacken,
halbieren und in feine Streifen schneiden.
schälen, entkernen und würfeln.
damit die Apfelwürfel beträufeln.
Käse und Schinken in Streifen schneiden
und mit den Nudeln und den restlichen
Zutaten mischen

Creme fraiche, Joghurt, Orangensaft, Senf
und Obstessig verrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft
abrunden, den Salat damit anmachen
Mit Zitronenmelisse garnieren.

Eisbergsalat putze, halbieren, waschen,
trockenschleudern und in grobe Streifen
schneiden. Die gewaschene Gurke in feine
Scheiben schneiden. Tomaten waschen, hal-
bieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln
halbieren und in Streifen schneiden. Lauch
putzen, waschen, abtropfen lassen und in
feine Ringe schneiden. Käse grob raspeln.
Schinken würfeln oder in Streifen schneiden.
Eier pellen und mit dem Eierschneider in
Scheiben zerteilen. Die Zutaten in der Rei-
henfolge der Zutatenliste in eine Springform
(28 cm) füllen, dabei jede Lage etwas an-
drücken, mit Käseraspel abschließen. Die Sa-
lattorte zugedeckt und kühl gestellt etwa 15-
24 Stunden durchziehen lassen.

Die Zutaten für die Salatsauce kurz vor dem
Servieren vermischen. Die Salattorte mit den
Cocktailtomaten mit kleinen Holzspießchen
wie eine Torte garnieren. Den Springform-
rand vorsichtig lösen, die Torte mit einem Sä-
gemesser (besser E-Messer) in Stücke schnei-
den. Die Salatsauce extra dazu reichen.

Salate als Beilagen

Südlicher Salat

Zutaten:

2 – 3 Salatsorten

30 g Sultaninen
4 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
3 Orangen

1 Orange
2 Äpfel

2 rote Zwiebeln
1 TL Salz,
1 TL Zucker, Pfeffer

putzen, waschen, in mundgerechte Stücke
pflücken, trockenschleudern

hacken
zufügen und mit
mischen, 15 Min. ziehen lassen
schälen, die weiße Haut entfernen, in dünne
Scheiben schneiden

auspressen
vierteln, Kernhaus entfernen, in dünne
Scheiben schneiden

schälen, in feine Ringe schneiden
in die abgeseigte Marinade rühren
Salat auf Teller oder Platte anrichten, Oran-
genwürfel, Apfel- und Zwiebelscheiben vertei-
len, die abgeseigten Sultaninen darüber ge-
ben und mit der gut aufgeschlagenen Ma-
rinade beträufeln.

TIPP: die Sultaninen können mit gehackten
Walnüssen oder gerösteten Kürbis- oder Son-
nenblumenkernen austauschen.

Salat Strassburg

Zutaten:

400 g Sellerie

150 g Kasseler
150 g Schnittkäse
1 Apfel
2 EL Weinessig
1 TL Salz,
1 TL Zucker, Pfeffer
150 g Sahne
1 EL Schnittlauchröllchen

schälen, würfeln, in Salzwasser ca. 5 Min.
dünsten abgießen, abkühlen lassen
würfeln
würfeln
würfeln

Marinade rühren, alle Zutaten untermischen,
etwa 1 Std. durchziehen lassen

Brüsseler Salat

Zutaten:

200 g Feldsalat
2 Stangen Chicorée
1 Birne
2 Ringe Ananas
1 Stange Lauch
2 TL Honig,
1 TL Salz, Pfeffer
3 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel

Zutaten waschen, fein schneiden

verrühren
zufügen, verrühren
fein hacken, zugeben
Lauchringe, Ananasstückchen, Chicoréestreifen und Birnenscheibchen in die Salatsoße geben und gut mischen, kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben.

Feldsalat mit Champignons, Porree und Pfirsich

Zutaten:

150 g Feldsalat
100 g Champignons
1 Stange Porree
1 grosser Pfirsich
25 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer Zucker
2 – 3 EL Orangensaft
4 EL weißer Balsamessig
6 EL ~~Paprik~~
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe

Feldsalat putzen, waschen u. schleudern.
Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.

Porree putzen, das dunkle Grün wegschneiden, anschließend in feine Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach gut abtropfen lassen.
Den Pfirsich enthäuten und das Fruchtfleisch würfeln. Orangensaft, Essig, Öl, feingehackte Schalotte und die zerdrückte Knoblauchzehe verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne leicht anrösten. Die Salatzutaten vermengen, die Marinade darüber träufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Lachssalat mit Amaretto - Meerrettichsoße

Zutaten: (für 6 Personen)

1 Kopf Friseesalat
5 Scheiben Räucherlachs
Zitronenscheiben, Dill

Marinade:

200 g Creme fraiche
2 EL Amaretto
2 TL Meerrettich aus dem Glas
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

Aus den aufgeführten Zutaten eine Marinade zubereiten, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Den Salat in mundgerechte Stücke zerteilen und auf den Tellern verteilen.

Je eine Lachsscheibe in 3 Stücke schneiden
Auf jedem Teller je 2 Lachsscheiben locker anrichten. Mit einer Zitronenscheibe und Dill garnieren.

Anschließend die Marinade auf den Salat geben und servieren.

Blattsalat mit Weinessigdressing

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 100 g Löwenzahn
- 100 g Brunnenkresse oder Kresse

Salatsoße:

- 2 Becher Joghurt
- 3 kl. EL Dijonsenf
- 1 Zwiebel
- 4 EL Weißweinessig
- Saft von 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 1 TL Ahornsirup oder Apfeldicksaft
- 4 EL Mandelblättchen
- 4 EL geröstete Sonnenblumenkerne
- 3 EL eingeweichte Getreidekörner
- 1 Bund Zitronenmelisse

Blattsalate verlesen, waschen und schleudern,
alle in mundgerechte Stücke zerpfücken
und auf Tellern dekorativ anrichten.

Joghurt mit Senf, feingehacktem Zwiebel
Weißweinessig und Zitronensaft verrühren
Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sirup
kräftig würzen.
Die Marinade auf dem Salat verteilen.
Die Mandelblättchen, die gerösteten
Sonnenblumenkerne und die Getreidekörner
darauf streuen.
Mit Zitronenmelisse garnieren.

Friseesalat mit Pinienkernen und Blutorangen

Zutaten:

- 1 etwas größerer Kopf Friseesalat
- 60 g Pinienkerne
- etwas Zitronenmelisse

Marinade:

- 4 Blutorangen
- 50 ml Blutorangensaft
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Zucker
- 1 TL Walnussöl
- 2 EL Traubenkernöl
- Salz, Pfeffer

Zutaten:

- 1 Kopf Friseesalat
- 200 g Zucchini
- 250 g frische Steinpilze

Marinade:

- Saft 1 Zitrone
- 3 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Kerbel
- Salz, Pfeffer,

Die Orangen mit einem Messer schälen, so
dass das reine Fruchtfleisch ohne die weiße
Haut übrigbleibt.
Den Saft auffangen und für die Salatsoße ver-
wenden. Die Maisstärke mit etwas Wasser ver-
rühren, den Orangensaft kurz aufkochen, mit
der Stärke binden und erkalten lassen.
Den Orangensaft mit den restlichen Zutaten
der Salatsoße in einem Mixbecher schaumig
schlagen und abschmecken.
Den Frisee putzen und nur die gelben Innen-
blätter verwenden. Waschen ,zerpfücken und
schleudern.
Pinienkerne grob hacken. Zitronenmelisse
waschen und schleudern.
Den Salat vorsichtig unter die Marinade he-
ben und in der Mitte des Tellers anrichten.
Die Orangenfiles auf dem Tellerrand abwech-
selnd mit Zitronenmelisse anrichten.

Endiviensalat mit Krabben

Zutaten:

1 kleineren Kopf Endiviensalat
2 Zwiebeln
150 g Krabben
Saft von 1 Zitrone
2 kleine Tomaten
Etwas frischer Dill

Marinade:

1 Becher Creme fraiche
1 Becher saure Sahne
1 Tasse Obstessig
etwas Worcestersoße
2 TL Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer
etwas Ahornsirup oder Zucker

Endivien putzen, waschen, schleudern und die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Zwiebel fein hacken.

Krabben abspülen, abtropfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Enthäutete und entkernte Tomaten würfeln.

Creme fraiche, Sahne und den Obstessig in einer Schüssel schaumig schlagen.

Mit Zitronensaft, Worcestersoße, Salz, Zucker (Ahornsirup) u. Cayennepfeffer gut abschmecken und unter den Salat mischen. Im Kühlschrank 10 Minuten nachziehen lassen, nochmals abschmecken, anrichten, servieren

Endiviensalat mit Pfefferminze

Zutaten:

1 Kopf Endiviensalat
100 g blaue und weiße Weintrauben
2 Kiwis
2 Scheiben Ananas

Dressing

1 Becher Sahne
2 größere Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 – 2 TL Dijonsenf
Salz, Pfeffer, Zucker oder Ahornsirup, etwas Zitronensaft
Frische Pfefferminze

Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Weintrauben waschen und halbieren.

Kiwis schälen und mit den Ananasringe feine in Würfel schneiden

Alle Salatzutaten vorsichtig vermischen.

Sahne in eine Schüssel geben und die fein gehackten Zwiebeln dazugeben.

Knoblauchzehen schälen, pressen und mit dem Dijonsenf unter die Marinade rühren. mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker oder Birnendicksaft oder Ahornsirup abschmecken.

Lollo mit Champignonscheiben

Zutaten:

- 1 Lollo rosso
- 1 Lollo biondo
- 1 kleiner Radicchio
Endivienblätter
- 14 – 15 weiße Champignons
- 4 EL Sprossen
- 1 Bund Schnittlauch

Sauce

- 5 EL Öl (Rapsöl – oder Walnussöl)
- 3 EL Weinessig
- 1 Schuss Weißwein
- 5 Pfeffer, Salz, Zucker

Kräuter der Saison

Salat in kleine Blätter zupfen, Champignons in dünne Scheiben (Eierschneider) schneiden.

Schnittlauchportion für die Dekoration

Die Zutaten für die Sauce mischen.

Die Champignonscheiben schuppenartig auf den Teller legen.

Schnittlauch darauf verteilen.

Die Salatsoße darüber verteilen

Mit dem restlichen Schnittlauch bereichern den Keim sprossen und mit dem Schnittlauch auf dem Teller legen

Salat “Maasdam”

Zutaten:

- 200 g Ruccola (Rauke)
- 200 g Maasdamer
- 300 g frische Champignons
- 1 Zitrone
- 1 TL Senf, Salz, Zucker, Pfeffer
- 3 EL Essig
- je 3 EL Öl, Sahne u. Joghurt
- 1 hartgekochtes Ei

- 2 EL Mandelblättchen

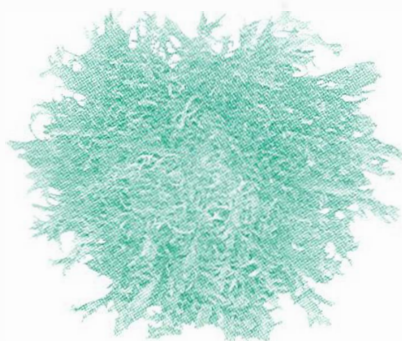
verlesen, waschen, schleudern
in streichholzlange Stifte schneiden
puzen, feinblättrig schneiden
auspressen, über die Champignons geben

Dressing rühren

Eigelb zerdrücken, Eiweiß fein würfeln und unter das Dressing rühren

in 1 EL Butter goldbraun rösten

Aus den Ruccola-Blättern auf einer Platte einen Ring legen, die Pilze mit dem Käse und dem Dressing verrühren, in die Mitte geben und die abgekühlten Mandeln darüber streuen



Bunter Eisberg-Salat:

Zutaten:

1 1/2 Stangen Lauch
1/2 Kopf Eisbergsalat
1 Dose Maiskörner
1 Tomate
1 kl Zwiebel
2 Becher Naturjoghurt
2 EL Tomatenmark u. Salatmayonnaise
2 EL Weinessig
Pfeffer, Salz, Zucker

putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden
in mundgerechte Stücke zerpfücken
abtropfen lassen
klein würfeln
fein schneiden alle Zutaten locker mischen
mit dem Mixstab gut verrühren u. über den Salat gießen

Kopfsalat mit Gartenkresse

Zutaten:

3 kleine Kopfsalat
2 Schalen Gartenkresse
4 Eier
2 Fleischtomaten

Marinade:

150 g Joghurt
125 g Sahne
Saft 1 Zitrone
1 Schale Gartenkresse
Salz, Zucker, Pfeffer

putzen, waschen, abtropfen lassen
waschen, Anzuchtmaterial abschneiden, fein hacken, Eier 5 Min. kochen, Eigelb herauslösen und in Scheiben schneiden, Eiweiße grob hacken, Tomaten blanchieren, Haut abziehen und Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

Joghurt, Sahne und Zitronensaft verrühren, feingehackte Kresse unterrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Bataviasalat mit Maronen und Weintrauben

Zutaten:

2 Köpfe Bataviasalat
100 g Weintrauben
150 g Maronen
25 g Butter
10 g Zucker

Marinade:

1/8 l Kalbsfond
2 Schalotten
1/2 TL Dijonsenf
2 EL Sherryessig
4 EL Walnußöl oder *Rapsöl*
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Tabasco

putzen, waschen, abtropfen lassen
waschen, halbieren und entkernen.
über Kreuz einritzen, auf Backblech bei 180°
20 Min. erhitzen damit die Schale aufplatzt.
Schälen, enthäuten und das Fleisch in feine
Würfel hacken. Mit Butter und Zucker in einer
Pfanne 2 Min. anrösten.

Kalbsfond erhitzen, Schalotten schälen, fein
hacken, in den Fond geben und 2 Min. ko-
chen, abkühlen. Senf, Essig und Öl hinzufü-
gen, mit Quirl mischen und mit Salz, Pfeffer
und Tabasco abschmecken.

Literaturliste:

essen & trinken

"Das neue Buch der Salate"

Gruner und Jahr AG & Co Hamburg

aid

Auswertungs- und Informationsdienst

für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V

" Blattsalate "

top agrar

Magazin für Landwirtschaft

Sonderheft

"Super Salate"

Landwirtschaftsverlag GmbH

Münster

Rosenblatt, Lucas

"Raffinierte Blattsalate"

Midena Verlag Augsburg

Anette Heisch

"Essig und Öl"

Gräfe und Unzer Verlag

Michel Roux

"Salatsaucen und kalte Saucen"

Christian Verlag

Peter Nikolay

"Gartenfrisch genießen"

Feine Salate

Falken Verlag

essen & trinken

"Salate"



Feines saarländisches

Rapsöl

CHOLESTERINFREI

Vom SAAR
LAND wirt

Schmeckt
unnachahmlich
zart nussig
und eignet sich zum
Backen, Kochen,
Dünsten und Braten
ebenso wie für
Salatsoßen,
Dips und
Marinaden.



Sie finden unser
kaltgepreßtes Rapsöl
auf allen
saarländischen
Bauernmärkten,
in zahlreichen
Bauernläden,
in Metzgereien
oder direkt bei der
Erzeugergemeinschaft.

**Kaltgepreßtes Rapsöl aus dem Saarland :
eine echte Alternative für gesundheitsbewußte Genießer**

St. Wendeler Ölsaaten GmbH + Co KG

66606 St. Wendel

www.oelsaaten.de

Schutzgebühr 1,- Euro

