

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

Salate auf neue Art

VON DER
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

Inhalt

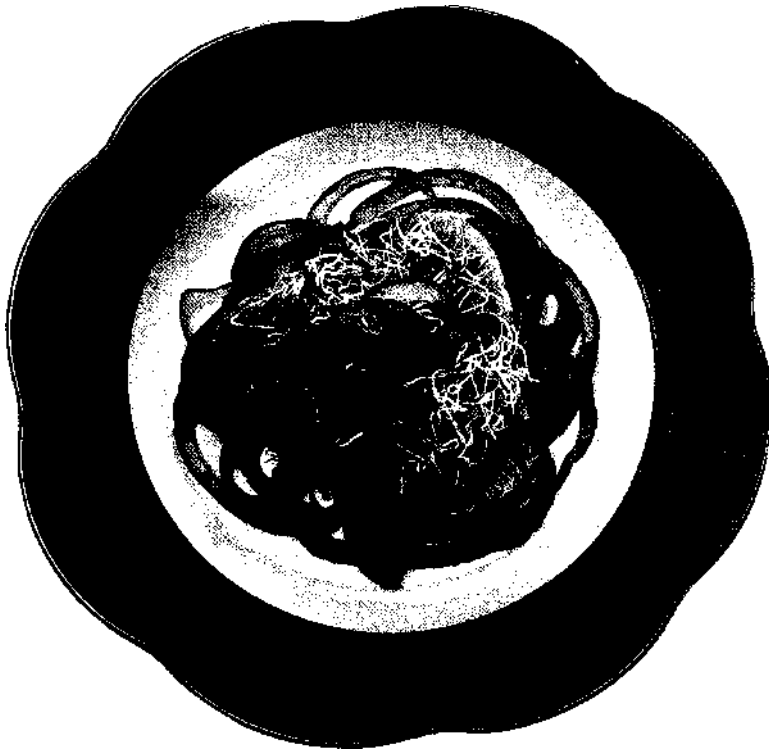
Der besondere Reiz frischer Salate 6
Unkonventionelle Salate 8
 Der Schlüssel zu einer besseren Ernährung 12
Grundsaucen auf neue Art 13

7 *Aus dem Garten frisch auf den Tisch* 14
 Kartoffelsalat mit Erbsen und Sesam 16
 Süßwürziger Maissalat 17
Anmerkung zur Verwendung von Chilischoten 17
 Grüner Salat mit Veilchen und Walderdbeeren 18
 Rotkohlsalat mit Essigsauce 19
 Kohlblätter mit Salatfüllung 19
 Salat von Mohren, Steckrübe und Brunnenkresse 20
 Gurken-Zitrusfrüchte-Salat 20



Kohlblätter mit Salatfüllung

Spargel-Topinambur-Salat 21
 Julienne von Mohren, Zuckerschoten und Chicoree 23
 Asiatischer Gemüsesalat 23
 Sommersalat vom Holzkohlengrill 24
 Salat von Shiitakepilzen 25
 Bohnenkeime in Sesam-Vinaigrette 26
 Gurkensalatauf asiatische Art 26
 Gemüsesalat in Balsamessig 28
 Salat von Alfalfakeimen und roter Zwiebel 29
 Tomatenfächer mit Basilikum, Schinken und Provolone 30
 Junger Porree in sahniger Kapern-Vinaigrette 30
 Weißkohlsalat mit Curry 32



Salat von Alfalfakeimen und roter Zwiebel

Löwenzahnsalat mit Kartoffeln und Speck 32
 Porree-Galantine 33
 Eskariol-Chiffonade mit Chillies 34
 Blumenkohlsalat mit Ingwer 35
 Salat von dreierlei Bohnenkeimen 36
Keimlinge selbst ziehen 37
 Batatensalat mit Erdnüssen 38
 Artischockenböden in Mango-Zwiebel-Dressing 38
 Endiviensalat mit Orange und Rosmarin 40
 Salat von Chicoree und Brunnenkresse 41
 Rosenkohl in Basilikum-Joghurt-Dressing 42
 Brokkoli und Chinakohl in Essigsauce 43
„Pilze“ aus Wurzeln und Knollen herstellen 43
 Batatensalat mit Curry-Joghurt-Dressing 44
 Chayote-Fächerin Koriander-Vinaigrette 45

Zucchini und Äpfel in Reiswein Vinaigrette 46
 Kohlrabisalat 47

Sautierte Blattgemüse mit roten Kartoffeln und Apfel 47
 Grüne Bohnen mit sahniger Meerrettichsauce 49
 Möhren-Orangen-Salat mit Dill 49
 Rot-weiß-grüner Salat 50
 Spinatsalat mit Sesam 51
Chiffonade schneiden 51
 Grünkohlsalat mit Birne und Ziegenkäse 52
 Gekühlter Salat von Sellerie, Möhre und Paprika 53
 Grüner Salat in Knoblauch-Vinaigrette 55
 Kartoffelsalat mit würziger Paprikasauce 55
 Gegrillte Aubergine mit Pilzen und Minze 56
 Dicke-Bohnen-Salat 57
 Bohnensalat mit Greyerzer Käse und Senf 57
 Sommergemüse in Tomatenaspik 58
 Brokkolisalat mit gebackenen Champignons 59
 Mango-Trauben-Salat mit Kardamom-Joghurt-Dressing 60
 Sommersalat von Melonen mit Mandelöl 61
 Würziger Fruchtsalat in Rotweingelee 63
 Frischer Fruchtsalat mit Preiselbeersauce 63



Sommersalat von Melonen mit Mandelöl

2 Traditionelle Beilagen neu zubereitet. 64

Naturreissalat mit Mango. 66

Buchweizengrütze mit Pilzen und Erbsen 67

Hirse-Tabbouli. 69



Si.<*-von Orangen mit Weizen

Polenta mit Schinken. 69

Aprikosen und Wasserkastanien in Wildreis. 70

Bunter Reissalat mit Safran. 71

Salat von Orangen mit Weizen. 72

Eine Orange aushöhlen. 72

Bulgur-Salat mit Rosinen und Zucchini. 74

Kichererbsenpüree auf Römischen Salat. 75

Salat von schwarzen Bohnen, Reis und Paprika. 76

Reissalat mit roten Linsen und Perlzwiebeln. 77

Salat von Aubergine, Gurke und weißen Bohnen. 78

Salat von roten und weißen Bohnen. 79

ünsensalat mit Champignons... 80

Curry-Augenbohnen-Salat 81

Linsensalat mit rotem Paprika 82

Kichererbsensalat mit Gurken-Dill-Sauce. 83

Couscous-Salat mit Zuckererbsen und Mischpilzen. 84

Salat von grünen Nudeln mit Garnelen, Aubergine und Kürbis 85

Orzomit Pistazien-Pesto 86

Salat von chinesischen Eiernudeln und Prinzeßbohnen .. 86

Nudelsalat mit Frühlingsgemüsen 88

Gekühlter Reissnudelsalat 89

Nudelsalat mit Cocktailtomaten . 90

Nudelsalat mit schwarzen Bohnen und Tofu. 90

Salat von Buchweizennudeln 91

Nudelsalat mit Räucherlachs... 92

Nudelsalat mit Tomaten-Sardellen-Sauce. 92

Erfolgversprechende Kompositionen. 94

Lachssalat skandinavischer Art . . 96

Cebiche-Salat 97

Seeteufelsalat mit weißen und grünen Nudeln. 98

Gekühlter Fischsalat mit Okra 98

Seeteufelsalat mit dicken Bohnen 100

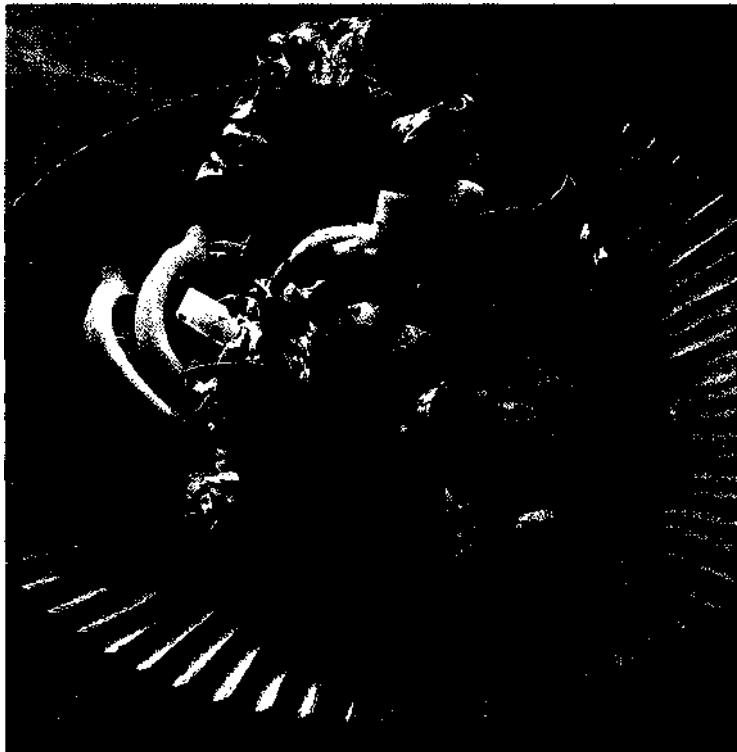
Fisch-Gemüse-Terrine. 100

Fischrollen in Nori-Blättern 102

Forellensalat mit Basilikum-Vinaigrette. 103

Hummersalat mit Paprikaschoten und Koriander. 104

Zitronen-Limetten-Garnelen-Salatauf thailändische Art 105



Hummersalat mit Paprikaschoten und Koriander

Garnelensalat mit Artischocken. . . 106

Garnelensalat auf frischem Ananas-Mango-Relish. 107

Gebackener Gemüsesalat mit Garnelen und Jakobsmuscheln .. 108

Salat von Venusmuscheln auf Chinakohl. 108

Krebssalat mit Weintrauben 110

Krebssalat mit Spinat und Mais . . 110

Kalmarsalat mit Frühlingszwiebeln und Koriander. 111

Venusmuschel-Mais-Salat. 112

Miesmuschelsalat mit Linsenkeimen. 112

Miesmuschelsalat. 113

Putensalat mit Weintrauben 114

Puten-Pfirsich-Rosetten. 115

Salat von Huhn mit Graupen und Minze. 116

Hühnerbrust und Avocado mit Schnittlauch-Ricotta. 116

Curry-Huhn-Salat mit Rosinen... 117

Salat von gegrillten Wachteln und getrockneten Früchten. . . . 118

Hühnerfleisch-Grapefruit-Salat. . 119

Lammfleischsalat mit Feigensauce 120

Lammfleischsalat mit Aubergine 121

Schweinefleischsalat mit Nektarine und Orange. 122

Schweinefleisch-Venusmuschel-Salat 123

Rindfleischsalat mit marinierten Möhrenstreifen. 124

Pot-au-feu-Salat 126

Rindfleischsalat mit Äpfeln und Stilton-Dressing. 127

4 Neue Wege bei der Salatzubereitung... 128

Muschel-Zucchini-Salat in Radicchio-Chiffonade. 129



Puten-Pfirsich-Rosetten

Salade Nicoise. 130

Rote-Rüben-Julienne mit Dijon-Senf. 131

Kartoffelsalat mit Speck und Zwiebeln. 132

Griechischer Gemüsesalat 133

Salat von Ente und Wildreis mit Himbeer-Vinaigrette. 134

Spinatsalat mit Perlzwiebeln und Pilzsauce. 135

Graupensalat mit Orangen-Schalotten-Sauce. 136

Spargel-Timbale. 136

Eine Fülle aromatischer Salatkräuter. 138

Glossar. 140

Register. 141

Quellennachweis der Abbildungen und Danksagungen. 144