

Ulrike Bültjer

# SALATE

Die Gerichte für dieses Buch fotografierte  
Michael Philippe Brauner



**TALKEN**



# Inhalt

## *Knackig, würzig, gut* 6 **Salat in der Hauptrolle**

- Hier hat Frische Vorfahrt 6
- Die perfekte Sauce 7
- Die besten Begleiter 9
- Tips & Tricks vom Profi 10
- Tips zu den Rezepten 11

## *Leichte Schmankerln für Feinschmecker* 38

### **Leichte Salate**

- Melonen-Tomaten-Salat 40
- Möhren-Apfel-Salat mit Honig dressing 42
- Rucolasalat mit marinierter Putenbrust 43
- Geflügel-Spinatsalat 44
- Fruchtiger Fischsalat 46
- Römischer Salat mit Mascarponecken 48
- Blattsalat mit Shiitake-Pilzen 50
- Sommersalat mit Käsedressing 51
- Herbstsalat mit Orangendressing 52
- Radieschen-Feldsalat 53

## *Ein Fest fürs Sparschwein* 54

### **Preiswerte Salate**

- Reissalat mit Brokkoli 56
- Reis-Gemüsesalat 58
- Romanesco-Schinken-Salat 60
- Linsensalat mit Käse 62
- Chicoree mit Kumquats und Käse 64
- Gemischter Blattsalat mit Curiymarinade 65
- Kichererbsensalat mit Käse 66
- Salatherzen mit Gorgonzoladressing 67

## *Evergreens der Salatküche* 12

### **Klassische Salate**

- Kartoffelsalat mit Speck 14
- Nudelsalat mit Schinken 16
- Bunter Wurstsalat 17
- Bunter Reissalat 18
- Geflügelsalat 19
- Käse-Wurstsalat 20
- Löwenzahnsalat mit Croutons 21
- Bayerischer Krautsalat 22
- Essig — sauer macht lustig* 24
- Rheinischer Heringssalat 26
- Thunfischsalat 28
- Russischer Salat 30
- Waldorfsalat 32
- Spargelsalat mit Kräutersauce 33
- Bunter Frühlingssalat 34
- Gemüse-Kartoffel-Salat mit Walnußdressing 36
- Staudensellerie-Nektarinen-Salat 37

## *Hier kommen die Gourmets auf ihre Kosten* 68

### **Feine Salate**

- Farfalle mit Pfifferlingen 70
- Lammfilet-Wirsing-Salat 72
- Rinderfiletsalat mit Mangos 73
- Himbeersalat mit Kalbsleber 74
- Hähnchensalat mit Avocado und Roquefort 76
- Wildreissalat 77
- Seeteufelsalat 78
- Feldsalat mit Champignons und Räucherlachs 80
- Papaya-Garnelen-Salat 81
- Meeresfrüchtesalat 82
- Endivien-Melonen-Salat mit Pfeffersabayon 83
- Brunnenkresse-Frisee-Salat mit Mozzarella 84
- Marinierte Tomaten mit Zuckerschoten 85



*Raffiniertes aus  
fernen Ländern* 86

### **Internationale Salate**

Italienischer Reissalat	88
Salat Nicoise	89
Griechischer Bauernsalat	90
Tabbouleh	92
Gado-Gado-Salat	94
Chinesischer Glasnudelsalat	96
Caesar's Salat	97
Pazifischer Hühner-Gemüse-Salat	98
Öl — es zergeht auf der Zunge	100
Thailändischer 3-Freunde-Salat	102
Chefsalat	103
Kalifornischer West-Coast-Salat	104
Ungarischer Paprikasalat	106
Malayischer Geflügelsalat	107
Mexikanischer Bohnensalat	108
Panzanella	110
Libanesischer Salat mit Pistaziendressing	111

*Hier wird gefeiert* 112

### **Partysalate**

Schichtsalat mit Tomaten-Chili-Dressing	114
Bohnensalat mit Matjes	116
Pikanter Rindfleischsalat	117
Teufelssalat	118
Kartoffel-Leberkäse-Salat	119
Auberginen-Zucchini-Salat	120
Wurstsalat mit Paprika und Tomaten	121
Reisnudel-Eisbergsalat	122

*Von A bis Z* 124

### **Rezepte und Schlagwörter auf einen Blick**

*Für Sie an Feder und Auslöser* 125  
**Über Autorin und Fotograf**

*Gesucht - gefunden!* 126  
**Rezeptverzeichnis nach Rubriken**

### *Leserin<sub>f</sub> liebe*

der FALKEN Verlag ist seit vielen Jahren einer der führenden deutschen Kochbuchverlage. Das kompetente Redaktionsteam mit erfahrenen Ernährungswissenschaftlerinnen, ein Stamm von namhaften Autoren, kreativen Grafikdesignern und Fotografen gewährleisten die gleichbleibend hohe Qualität unserer Bücher.

Viele Menschen tragen zum Gelingen unserer Kochbücher bei, und auch auf Ihr Urteil möchten wir dabei nicht verzichten. Wir freuen uns über kritische Anmerkungen ebenso, wie über Lob.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und daß das Kochen für Sie zum Erlebnis wird.

