

at Schlüssel

 **Landbuch**
Verlag Hannover



INHALTSVERZEICHNIS

Impressum 4
Vorwort 5

„Auf die Soße kommt es an“ 12
 13
„Echte Essige“ 14
Aromatisierte Essige 16
 18
Ölsorten 19
Aromatisierte Öle 23
 24
Frische Kräuter 24
Getrocknete Kräuter 25
 26
 27
Vinaigrette 27
Vinaigrette mit Senf 27
Vinaigrette „Thousand Islands“ 28
Tomaten-Vinaigrette 29
 29
Joghurtsoße 29
Pikantes Dressing 30
Salatkrem 30
Cocktailsoße 31
Mayonnaise 32

Chicoreesalat mit Sanddornsoße 35
Natursalat 35
Eisbergsalat mit Erdnüssen und Äpfeln 37
Eisbergsalat „Amerika“ 37
Feldsalat „Land & Forst“ 39
Eisbergsalat mit Gurkensoße 39
Eichblattsalat „du Provence“ 40
Herbstsalat 40
Kopfsalat zum Grillfest 41
Feldsalat mit Roter Bete 43
Rucolasalat 43
Friseesalat mit
roten Linsen und Käse 45
Chicoreesalat zum Sattessen 46

Brotsalat „Toskana“ 49
Spätzlesalat mit Speck 50
Warmer Kartoffelsalat 50
Nudelsalat mit Hähnchen 51
Spätzlesalat mit Zitronen-Mayonnaise 51
Reissalat mit Paprika und Käse 53
Reissalat mit Schinken und Käse 55
Reissalat „Gärtnerin“ 57
Kartoffel-Käse-Salat 57
Syrischer Brotsalat 59
Flämischer Nudelsalat 59
Tortellinisalat 61
Nudel-Käse-Salat mit Putenbrust 61
Indischer Reissalat 62

Aquavit-Matjes-Salat	65	Spargel-Erdbeer-Salat	97
Bunter Käsesalat mit Thunfisch	65	Kiwisalat mit Gorgonzola-Soße	97
Chinakohlsalat „Nordsee“	66	Zwiebelsalat mit Ananas und Orangen	98
Schichtsalat mit Thunfischsoße	66	Bunter Salat mit Gurkensoße	100
Herrensalat	67	Feiner Champignonsalat	101
Matjes-Schichtsalat	67	Sommersalat mit Melone	103
Imkes Gemüseressalat	69	Spargelsalat „Madame“	103
Sieben-Köstlichkeiten-Salat	69	Pilzsalat Aargauerart	105
Melonen-Gurken-Garnelen-Salat	70	Pikanter Paprikasalat	105
Muschelsalat mit Sojabohnensprossen	70	Staudensellerie-Nuss-Salat	107
Garnelen auf Nudel-Bananen-Salat	71	Bunter Paprikasalat	107
Rote-Bete-Salat mit Brunnenkresse	73	Staudensellerie Salat mit Fenchel	109
Steinhuder Kartoffelsalat mit Matjes	73	Pikanter Tomaten-Eier-Salat	109
Sieben-Tassen-Salat mit Sahne	74	Sommersalat mit Kräutervinaigrette	110
Schinken-Schichtsalat	77	Spinat-Eier-Salat	110
Bällchensalat	79	Zucchini-Gurken-Melonensalat	111
Tomaten-Schichtsalat	79	„Pindzur“-Salat	111
Chinesischer Sojabohnensalat	81	Tomatensalat	113
Eisberg-Schichtsalat	81	Balkan-Gurkensalat	113
Fruchtiger Geflügelsalat	83	Spinatsalat	113
Geflügel-Reis-Salat mit Himbeeren	85	Zucchini Salat	114
September-Salat	87	Grüner Bohnensalat	114
Erdbeersalat mit Hähnchenfilet	87	Blumenkohlsalat mit Roggen	117
Kasselerstreifen auf Linsensalat	88	Blumenkohlsalat mit pikanter Käsesoße	117
Ananas-Zwiebel-Salat	91	Bunter Gemüsesalat mit Obst	119
Rote-Bete-Salat mit Ananas	91	Blumenkohl-Brokkoli-Salat	119
Birnen-Brombeer-Salat	93	Bunter Weißkohlsalat	121
Festlicher Fruchtsalat	93	Brokkoli-Rohkost-Salat	121
Karibik-Salat	95	Fruchtiger Weißkohlsalat	123
Sommersalat „Elke“	95		

Chinakohl-Wintersalat123	Schneller Chinakohlsalat143
Frühlingssalat mit Buchweizen.125	Rotkohlsalat143
Fenchelrohkost mit Rosinen.125	Wintersalat mit Grünkohl.144
Kohlrabi-Mango-Rohkost127	Kohlrabi-Paprika-Salat144
Fenchelsalat mit Raffinesse.127		
Kohlribisalat		Grünkernsalat mit Mais.147
mit Sonnenblumenkernen129	Grünkern-Karotten-Salat147
Rettich-Frühlingssalat mit Ei129	Maissalat mit Hähnchenbrust149
Lukullussalat131	Grünkernsalat mit Kapern149
Krautsalat mit Mango.131	Grünkernsalat mit roten Bohnen.151
Möhrensalat „Hoppelpoppel“.133	Maissalat mit Oliven.151
Rotkohlsalat mit Haselnüssen.133	Maissalat mit Wurst153
Pikanter Blumenkohlsalat135	Sechskornsalat.153
Sauerkrautsalat135	Sellerie-Apfel-Salat mit Weizen.155
Roher Möhrensalat137		
Schweizer Platte.137	Rezeptregister.156
Rohkostsalat139	Rezept-Verfasser.156
Steckrübensalat139	Bildnachweis.159
Rotkohl-Obst-Salat141		
Vitaminplatte141		

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet.

In diesem Buch verwendete Abkürzungen:

B.	Becher	Min.	Minute/n
Bd.	Bund	ml	Milliliter
EL	Esslöffel	Msp.	Messerspitze
gestr.	gestrichen	od.	oder
geh.	gehackt	Pr.	Prise
gek.	gekocht	Sek.	Sekunde/n
gem.	gemahlen	St.	Stück
getr.	getrocknet	Std.	Stunde/Stunden
gr.	groß	tiefgefr.	tiefgefroren
kg	Kilogramm	Tr.	Tropfen
kl.	klein	u.	und
l	Liter		