

Fantastische
SALATE

80 neue Rezepte



Jennifer Joyce

Fotos: Sian Irvine

CHRISTIAN VERLAG

Inhalt

Vorwort 4
Salat-Basics 6
Aromen der Welt 8
Blattsalate und Blattgemüse 12

Zum Auftakt - Mezze, Antipasti und Tapas 14

Energiegeladen - Bohnen, Linsen und Getreide 28
Warenkunde: Geballte Energie 30

Sagten Sie Tomate ...? 42
Warenkunde: Prall und so gesund 30

Blattsalate und knackiges Grünzeug 58

Serviert das Gemüse! 72

Berge von Nudeln und Reis 90
Warenkunde: Asiatische Nudeln 92

Raffiniertes mit Fleisch, Fisch und Geflügel 106

Großer Auftritt für Kohl, Kartoffel
und Beilagensalate 124

Und zum Schluss -
saftige, sonnenverwöhnte
Früchte 134



Unentbehrliche Dressings und Vinaigrettes 150
Die Süßen und die Sauren - Öle und Essige 154
Beiwerk macht den Salat 156

Register 158
Danksagung 160