

Anna Helm Baxter

SALATE IM GLAS



• schnell & gesund •

Fotos von Victoria Wall Harris



INHALT

Einleitung	7	Knackiger Rotkohl	44
Das Zusammenstellen	8	Rettich, Tomate & Gurke	46
Getreide und Garzeiten	10	Südost-Asia-Salat	48
Obst und Gemüse auswählen	11	Zucchini & Zitrone	50
Salatsaucen	12	Kleine Gläser	52
Balsamico-Vinaigrette	14	Brokkoli, Spargel & Spinat	54
Zitronen-Vinaigrette	16	Feigen & Blauschimmelkäse	56
Sesam-Ingwer-Dressing	18	Rosenkohl & Parmesan	58
Schalotten-Vinaigrette	20	Feta, Heidelbeeren & Walnüsse	60
Pikantes Thai-Dressing	22	Sellerie & Parmesan	62
Caesar-Dressing	24	Zucchini-Spaghetti mit Zitrone	64
Avocado-Kräuter-Dressing	26	Rucola, Fenchel & Parmesan	66
Vinaigrette mit Rotweinessig	28	Knollensellerie & bunte Bete	68
Vinaigrette mit Apfelessig	30	Sprossenbrokkoli & Grünkohl	70
Weißes Sauerrahm-Dressing	32	Schwarze Bohnen & Mais	72
Mandel-Miso-Dressing	34	Wassermelone, Tomate & Feta	74
Rohkost	36	Bohnen, Granatapfel & Pesto	76
Grünkohl & Avocado	38	Gegrillte Paprika & Bohnen	78
Fenchel, Mais & Tomate	40	Erdbeeren, Mohn & Halloumi	80
Radieschen, Möhre & Kohl	42	Räucherlachs, Kapern & Kresse	82
		Grapefruit, Pistazien & Kresse	84



Spargel, Ei & Kapern	86	Grünkohl & Graupen	128
Taboulé	88	Waldorf-Salat	130
Tomate, Mozzarella & Rucola	90	Erbsen, Dicke Bohnen & Kamut®	132
Weizen, Apfel & Datteln	92	Süßsaurer Butternusskürbis	134
Thunfisch & Fenchel	94	Gebackener Blumenkohl	136
Große Gläser	96	Griechischer Hirtensalat	138
Caesar-Salat mit Grünkohl	98	Cremiger Salat mit Quinoa	140
Nizza-Salat mit Buchweizen	100	Shiitake-Pilze & Linsen	142
Lachs, Quinoa & Tsatsiki	102	Süße Gläser	144
Arabischer Fatousch	104	Frühstücksmüsli	146
Cobb-Salat	106	Pflaumenparfait	148
Asia-Salat mit Hähnchen	108	Kokosnuss, Chia & Beeren	150
Hähnchensalat mit Curry	110	Quinoa & Brombeeren	152
Linsen, Auberginen & Rosinen	112	Exotischer Früchte-Mix	154
Falafel-Salat	114	Datteln, Beeren & Paranüsse	156
Wildreis & Nektarine	116	Register	158
Einkorn & Weintrauben	118		
Pfirsich, Quinoa & Löwenzahn	120		
Lachs & Dinkel	122		
Sommerliches Grillgemüse	124		
Bohnen, Brokkoli & Endivie	126		

