


Elisabeth Plitzka
Benjamin Schwaighofer



GLÜCKS
SALATE

die satt machen

Mit Fotos von
Rupert Pessl

Pichler

Inhalt

Einladung zu einer aromatischen Entdeckungsreise	S. 7
Woraus bestehen unsere Glückssalate?	S. 8
Grundrezepte für Marinaden	S. 12
Kreative Salatwürze selbst gemacht	S. 16
~~~~~	
<b>Klassiker neu interpretiert</b>	<b>S. 18</b>
<b>Warenkunde:</b> Sauermacher und Zitronennoten	<b>S. 26</b>
<b>Warenkunde:</b> Pflanzliche Eiweißbomben	<b>S. 34</b>
<b>Extra:</b> Kochtipps für Hülsenfrüchte	<b>S. 37</b>
<b>Inspirationen aus aller Welt</b>	<b>S. 52</b>
<b>Warenkunde:</b> Exotische Newcomer und alte Bekannte	<b>S. 62</b>
<b>Warenkunde:</b> Würzig-frische Salatgemüse	<b>S. 72</b>
<b>Extra:</b> Glücksgärtnern für die Salatküche	<b>S. 78</b>
<b>Vielfalt entdecken</b>	<b>S. 86</b>
<b>Warenkunde:</b> Sattmacher Getreide	<b>S. 92</b>
<b>Extra:</b> Kochtipps für Getreide	<b>S. 96</b>
<b>Warenkunde:</b> Göttliche Basilikumdüfte	<b>S. 108</b>
<b>Aus Resten und Vorräten</b>	<b>S. 114</b>
<b>Extra:</b> Tipps für einen wohlsortieren Salatvorrat	<b>S. 121</b>
<b>Warenkunde:</b> Pfeffrig-Scharfes für Kübel und Küche	<b>S. 128</b>
<b>Extra:</b> Glückssalate für unterwegs	<b>S. 132</b>
<b>Warenkunde:</b> Essbare Blüten für neugierige Feinspitze	<b>S. 136</b>
<b>Für Naschkatzen</b>	<b>S. 142</b>
~~~~~	
Unser Service für ein extra Glückserlebnis	S. 152
Österreichisch & deutsch – ein kleines Glossar	S. 154
Glücksrezepte auf einen Blick	S. 155

Glücksrezepte auf einen Blick

Das passende Rezept finden und nach Herzenslust kombinieren:
Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Alle Kapitel im Überblick

Grundrezepte für Marinaden

Standard-Basis-Marinade (Grundrezept 0)	S. 13	Schinkenröllchen, asiatisch inspiriert	S. 38
Süß-saure Wiener Marinade (Grundrezept 1)	S. 13	Käferbohnen-Kürbis-Salat mit Kichererbsen und Ingwer-Kurkuma-Salsa	S. 40
Mediterrane Marinade (Grundrezept 2)	S. 13	»Gelbe Rote Rüben«-Carpaccio	S. 43
Erfrischend-fruchtige Marinade (Grundrezept 3)	S. 14	mit Linsensalat-Klassiker	S. 45
Joghurtmarinade (Grundrezept 4)	S. 14	Geschmorter Rote-Rüben-Bratapfel-Salat mit Wirsing	S. 46
Spezialmarinaden (Grundrezept 5)	S. 15	Schafkäse-Spinat-Salat	S. 46
Camembert-Rosmarin-Marinade	S. 15	mit Polenta-Hirse-Eierkuchen	S. 48
Erfrischende Traubenmarinade	S. 15	Klassischer Backhendlsalat	S. 49
Kräftig-intensive Marillen-Kernöl-Marinade	S. 15	Griechisch inspirierter Bauernsalat	S. 49
		Burger mit Gemüsesalat und Braterdäpfeln	S. 51

Kreative Salatwürze selbst gemacht

Aromatische Öle (schnelle/klassische Variante)	S. 16	Inspirationen aus aller Welt	
Kräuterbutter	S. 17	Kürbis-Radicchio-Salat mit Kerbelhirse	S. 53
Frisches Kräutersalz	S. 17	Mexikanischer Brotsalat	S. 55
Kräuterwürze in Essig	S. 17	Paradeiser-Feigen-Salat mit Olivenciabatta Variation vom Fenchel	S. 56
		(süß-sauer – gebraten – fermentiert)	S. 57

Klassiker neu interpretiert

Knuspriger Erdäpfel-Vogersalat	S. 19	Internationaler Bohnen-Rucola-Salat	S. 58
Saure Erdäpfelsalat-Variation	S. 20	in herzhafter Begleitung	S. 60
Trilogie aus Erdäpfel-, Rotkraut- und Grünkohlsalat	S. 22	Quinoa-Blüten-Salat mit Pfefferbasilikum und Schafkäsewürfeln	S. 60
Neuweltlicher Sommersalat à la Columbus	S. 24	Zucchini-Dinkel-Salat im Paprikaschüsslerl	S. 64
Apfel-Nudel-Salat mit Camembert und Sauerklee	S. 28	Bulgur-Paprika-Salat auf marinierten Wildkräutern	S. 66
Rigatoni-Fisolen-Salat mit Schildampfer und getrockneten Paradeisern	S. 31	Romanasalat mit Himbeeren, Tofu und Polentalaißchen	S. 69
Linsenspirelli-Salat mit Bergkäse und Bockshornklee	S. 33	Paradeiser-Nudel-Salat mit Thaibasilikum und Schaffrischkäse	S. 70

Buchweizensalat mit scharfen Asiasalaten	S. 74	Spinatsalat mit Birne, schwarzen Bohnen und Tempeh	S. 130
Gegrillter Pak-Choi-Chili-Salat mit cremiger Quitten-Rosmarin-Polenta	S. 76	Grüner Spargel-Erdäpfel-Salat	S. 133
Asiatischer Karottensalat auf Stampferdäpfeln	S. 77	Sommerlich-frischer Brotsalat mit Kapuzinerkresse	S. 134
Vielfalt entdecken		Fleischparadeiser-Brot-Salat mit Eiskraut und Borretsch	S. 139
Topinambur-Asia-Salat mit Salbei-Eierspeis-Brot	S. 87	Lauwarmer Kürbissalat auf getoastetem Ciabatta mit Paradeiser-Spinat-Salsa	S. 140
Rohkostsalat mit Birne	S. 89	Für Naschkatzen	
Picknick mit zwei Salatvarianten (Erdäpfelsalat mit Teufelsohren und Epazote; Sommersalat mit Frischkäse)	S. 90	Beeren-Basilikum-Salat	S. 143
Kohlsprossen-Speck-Salat auf gebratener Pastinaken-Quinoa	S. 97	mit Topfen-Amaranth-Tatschgerln	
Knuspriger Getreidesalat mit zweierlei Zuckererbsen	S. 98	Birnensalat mit Erdbeerragout	S. 144
Hirse-Schichtsalat mit roter Gartenmelde, Malabarspinat und Gemüsebaumkraut	S. 101	Apfelsalat mit gepufftem Amaranth und Zimtbasilikum	S. 146
Urkorn-Melde-Kuchen mit Camembert und Blattsalat	S. 102	Quinoa-Trilogie mit wärmenden Gewürzen und erfrischenden Früchten	S. 148
Urkornpuffer auf exotischem Spinatsalat mit Melanzani-Paradeiser-Spießen	S. 104	Exotischer Fruchtsalat zu Omas Keksen	S. 150
Einkorn-Gurken-Salat mit Borretsch und Urkorn-Frischkäse-Bällchen	S. 106		
Melanzani-Waldstaudekorn-Lasagne auf Paradeiser-Melothria-Bett	S. 111		
Lauwarme Kräutersalat-Trilogie mit Erdäpfeln und Butterkohl	S. 112		
Aus Resten und Vorräten			
Rindfleischsalat	S. 115		
Gefüllte Mangoldblätter auf Erdäpfel-Baby-Leaf-Salat	S. 116		
Gefüllter »Superschmelz«-Kohlrabi mit Einkornbratlingen	S. 118		
Schwarzer Rettich-Apfel-Salat auf gebratenem Schwarzbrotknödel	S. 120		
Schwarzbrotsalat mit fermentiertem Sommergemüse	S. 122		
Brotsalat mit Gurken-Frischkäse-Röllchen	S. 124		
Hokkaido-Pilz-Salat mit Sprossen, serviert im Kürbis	S. 127		