

Salatrezepte



Zucchini - Hirtenkäse Salat mit Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zucchini

1/2 Bund Petersilie

250g Hirtenkäse/Feta

für die Vinaigrette

100ml Wasser

2 EL Olivenöl

4 EL Essig

2 EL Zitronensaft

2 EL Honig

Salz, Pfeffer

Kräuter und Gewürze, eventuell etwas Knoblauch

Zubereitung:

Zucchini säubern und in dünne Würfel oder Scheiben schneiden. Den Hirtenkäse würfeln und dazugeben. Vinaigrette herstellen und unter den Salat geben.

Eine Portion = ca. 298 kcal

Weißkraut/Rotkrautsalat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kohlkopf
Salz, Pfeffer, Zucker
4 EL Essig
2 EL Rapsöl
Kümmel ganz oder gemahlen nach Geschmack

Zubereitung:

Den Kohlkopf mit einer groben Reibe reiben. Alle Gewürze hinzufügen und anschließend den Salat ordentlich kneten, damit er Saft abgibt. Ca. 1 Stunde kühl stellen und anschließend noch einmal kosten und eventuell nachwürzen.

Eine Portion = ca. 97 kcal

Linsensalat

Zutaten für 4 Portionen:

50g Beluga Linsen oder andere Linsen
150g Karotten
100g Paprika rote und gelbe
100g Zucchini
50g Lauch
60g Apfel
Petersilie
2 EL Senf
2 EL Balsamicoessig hell
1 ½ EL Olivenöl
1 EL Honig
Etwas Wasser
Salz, Pfeffer
Estragon nach Geschmack

Zubereitung:

Linsen in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. In der Zeit das Gemüse putzen und fein schneiden oder raspeln. Den Lauch nach Belieben kurz in der Pfanne anschwitzen. Aus Senf, Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer, eventuell mit etwas Wasser eine Vinaigrette herstellen. Die gegarten heißen Linsen mit dem vorbereiteten Gemüse mischen und die Vinaigrette zu den warmen Zutaten zugeben. Kurz ziehen lassen und servieren.

Eine Portion = ca. 123 kcal

Fenchelsalat

Zutaten für 4 Portionen:

3 Fenchelknollen
1 kleine Dose Mandarinen
1 kleine Dose Ananas
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fenchel waschen und das obere Ende wegschneiden und den Strunk großzügig entfernen. In kleine Stücke schneiden. Das Obst abtropfen lassen. Etwas vom Saft auffangen und alles zu dem Fenchel geben. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Portion = ca. 112 kcal

Staudenselleriesalat

Zutaten für 4 Portionen:

2 Staudensellerie
1 kleine Dose Mandarinen
1 kleine Dose Ananas
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Staudensellerie waschen und das untere Ende wegschneiden. In kleine Stücke schneiden. Das Obst abtropfen lassen. Etwas vom Saft auffangen und alles zu dem Staudensellerie geben. Mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Portion = ca. 104 kcal

Gurkensalat in Senfsoße

Zutaten für 4 Portionen:

1 Gurke
1 Zwiebel
125 g Naturjoghurt fettarm
20 g Senf
1 EL Honig
15 g Sonnenblumenkerne
Dill, Schnittlauch, Petersilie
Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Die Gurke und die Zwiebel gründlich waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Dann den Joghurt mit dem Senf und Honig mischen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über die Gurken geben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und kurz vor dem Verzehr über den Gurkensalat streuen.

Eine Portion = ca. 63 kcal

Chinakohlsalat mit Apfelsinen

Zutaten für 4 Portionen:

400g Chinakohl
200g Apfelsinstücke
200g Naturjoghurt
Zitronensaft

Zubereitung:

Chinakohl klein schneiden und mit den Apfelsinstücken vermengen.
Den Joghurt mit Zitronensaft verrühren und zu dem Salat geben.

Eine Portion = ca. 70 kcal

Rote - Bete Salat

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittlere frische Rote Beete
Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
Salz, Pfeffer
evtl. 1 Prise Zucker
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Die rote Bete dünn schälen und anschließend reiben. Danach kommen der Meerrettich, Öl und die Gewürze hinzu. Den Salat nun einmal ordentlich durchmengen. Der Salat sollte nun ca. 1 Stunde zugedeckt durchziehen.

Eine Portion = ca. 98 kcal

Gemischter Salat mit Senfvinaigrette

Zutaten für 4 Portionen

1/4 Steckrübe

1 - 2 Pastinaken

1 - 2 Möhren

1 Bund Petersilie

für die Vinaigrette

8 EL Senf

2 EL Öl

4 EL Essig

2 EL Honig

8 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Kräuter, Gewürze nach belieben

Zubereitung:

Gemüse putzen und klein schneiden. Nun die Zutaten für die Vinaigrette in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse verrühren. Die Petersilie frisch hacken und über den Salat geben. Der Salat sollte nun eine halbe Stunde ziehen.

Eine Portion = ca. 139 kcal

Griechischer Salat

Zutaten für 4 Portionen

1/2 Eisbergsalat
1 gelbe Paprika
1/2 Salatgurke
100g Schafskäse
3 Gemüsetomaten
1 Zwiebel oder 3 Frühlingszwiebeln
100g Oliven
1 EL Olivenöl
1 1/2 EL Zitronensaft
1 EL Wasser
Salz, Pfeffer, Thymian, 8 - Kräutermischung

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Den Schafskäse zerbröckeln oder in Würfel schneiden und mit den Oliven über den Salat geben. Das Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Wasser, Thymian, 8 - Kräutermischung, Salz und Pfeffer anrühren und zu dem Salat geben.

Eine Portion = ca. 197 kcal

Steckrübenrohkost

Zutaten für 4 Portionen

1 Steckrübe
1 Becher Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Steckrübe dünn schälen. Nun die Steckrübe fein reiben.
Anschließend die Sahne und Gewürze zugeben.

Tipp:

Wenn der Salat etwas weniger Fett enthalten soll, nehmen Sie anstatt Sahne, Kaffeesahne mit 4% Fett.

Eine Portion = ca. 189 kcal (mit Sahne) ca. 53 kcal (mit Kaffeemilch)

Reissalat „asiatisch“

Zutaten für 4 Portionen

100 g Reis
1 Paprika (gelb)
1 Zucchini
2 Lauchzwiebeln
1 Karotte
1 Bund Petersilie

für die Vinaigrette

2 EL Öl
4 EL Essig
2 EL Honig
8 EL Wasser
Salz, Pfeffer
Chili, Ingwer, Koriander

Zubereitung:

Den Reis in Gemüsebrühe ca. 20 Minuten gar kochen. Währenddessen die Paprika säubern und in Würfel schneiden. Gemüse putzen und grob reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen. Vinaigrette herstellen und den Salat mit dem noch warmen Reis vermengen.

Eine Portion = ca. 200 kcal

Graupensalat mit Senfvinaigrette

Zutaten für 4 Portionen

100 g Graupen
1 Paprika
2 Tomaten
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Karotte
Etwas Petersilie

für die Vinaigrette

4 EL Senf
2 EL Öl
4 EL Essig
2 EL Honig
8 EL Wasser
Salz, Pfeffer
Kräuter, Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

Die Graupen in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen. Währenddessen Paprika und Tomaten säubern, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Karotte putzen und grob reiben. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls gut waschen und schneiden. Alle Zutaten für die Vinaigrette miteinander vermengen. Dann zum Gemüse geben. Die Graupen mit klarem Wasser abspülen und alles noch warm miteinander vermengen.

Eine Portion = ca. 189 kcal

Zucchini Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini
1 Zwiebel
Knoblauch nach Belieben
4 EL Tomatenmark
Evtl. etwas Wasser
Salz, Pfeffer, mediterrane Gewürze

Zubereitung

Zucchini gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden oder über die Reibe geben. Zwiebel schälen, halbieren und fein schneiden. Zu der Zucchini geben. Tomatenmark eventuell etwas verdünnen und dazu geben. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit mediterranen Gewürzen verfeinern.

Eine Portion = ca. 41 kcal

Asia – Tomaten – Ananas - Salat

Zutaten für 4 Portionen:

8 Tomaten
1/2 Ananas und/oder Melone
1/2 Stange Lauch
1 -2 EL Honig
Koriander
Chili
1 daumengroßes Stück Ingwer

Zubereitung:

Die Tomaten und die Ananas waschen, gegebenenfalls schälen und anschließend würfeln. Die Stange Lauch halbieren waschen und in kleine dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden oder fein reiben. Nun wird alles gewürzt und abgeschmeckt. Verwenden Sie nach Möglichkeit frischen Koriander, aber Vorsicht nicht zu viel, sonst schmeckt der Salat leicht seifig.

Eine Portion = ca. 73 kcal

Bulgursalat mit Chili und Minze

Zutaten für 4 Portionen:

100g Bulgur
2 Karotten
1 kleine Zucchini
2 Stangen Lauchzwiebeln
1 Chilischote oder Chiliflocken
1/4 Bund Minze
2 EL Balsamico - Essig hell
2 EL Rapsöl oder Sesamöl
Daumengroßes Stück frischer Ingwer
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

500 ml Wasser oder wahlweise Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Bulgur damit übergießen und quellen lassen. Im warmen Zustand mit Balsamico, Öl, Honig, Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer und Chili abschmecken. Karotten und Zucchini waschen, putzen und grob reiben und zum Salat dazugeben. Die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles gut vermengen, abschmecken und durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die gehackte Minze unterheben.

Eine Portion = ca. 171 kcal