

Le Chef
331
Salat Rezepte

by baba73

Inhaltsverzeichnis

1	Salate	2
1.1	Adriatischer Tomatensalat	2
1.2	Alice Salat	2
1.3	Alice-Salat	2
1.4	Amerikanischer Salat	3
1.5	Amsterdamer Käsesalat	3
1.6	Ananas Salat auf -pfeln	4
1.7	Ananas Salat Colmar	4
1.8	Ananas-Salat auf Äpfeln	5
1.9	Aparter Apfelsalat	5
1.10	Apfel Erdbeer Salat	5
1.11	Apfel Möhren Sellerie Salat	6
1.12	Apfel Wurstsalat	6
1.13	Apfel-Möhrenrohkost	7
1.14	Apfel-Rotkohlsalat	7
1.15	Apfel-Sauerkraut-Salat mit Schinken	7
1.16	Apfel-Sauerkrautsalat mit Meerrettich	8
1.17	Apfel-Spargelsalat	8
1.18	Apfelsalat pikant	9
1.19	Apfelsalat süß	9
1.20	Artischocken Salat	9
1.21	Artischocken-Tomatensalat	10
1.22	Artischockensalat	10
1.23	Asia-Möhren mit Limetten-Marinade	11
1.24	Asiatischer Nudelsalat	11
1.25	Auberginen Salat	12
1.26	Auberginen Salat Madrid	12
1.27	Auberginen-Maissalat	13
1.28	Auberginen-Salat	13
1.29	Auberginensalat mit Eiern	14
1.30	Auberginensalat mit Tomatenmark	14
1.31	Avocado Creme I	14
1.32	Avocado Fruchtsalat	15
1.33	Avocado mit Wintersalat	15
1.34	Avocado-Grapefruit-Salat	16
1.35	Avocado-Melonen-Salat	16
1.36	Avocado-Radicchio-Salat	16
1.37	Avocado-Reissalat	17
1.38	Avocado-Salat	17
1.39	Avocadodip	18
1.40	Avocadosalat	18
1.41	Avocadosalat I	19
1.42	Avocadosalat II	19
1.43	Avocadosalat III	20
1.44	Avocadosalat mit Kräuter-Ei-Dressing	20
1.45	Avocadosalat mit Radicchio	21
1.46	Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß	21
1.47	Badischer Fleischsalat	22

1.48	Bällchensalat für 8 Personen	22
1.49	Bahia Salat	23
1.50	Balkan-Hirtensalat	23
1.51	Balkansalat	23
1.52	Bambussprossen Salat	24
1.53	Bananen Reis Salat	24
1.54	Bananen Salat Costa Rica	25
1.55	Bananen-Ananas-Salat	25
1.56	Bananen-Tomaten-Salat	26
1.57	Bananensalat mit Chicoree	26
1.58	Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck	26
1.59	Basilikumsalat mit pochiertem Ei	27
1.60	Batavia-Champignon-Salat	27
1.61	Bataviasalat mit Senfsosse	28
1.62	Bayrischer Wurstsalat	28
1.63	Beerenobstsalat aus der Tiefkühltruhe	29
1.64	Beerensalat mit Orangensahne	29
1.65	Bergbauern Salat	30
1.66	Berliner Wurstsalat	30
1.67	Birnensalat mit karamelisierten Walnüssen	30
1.68	Birnensalat mit Nüssen	31
1.69	Birnensalat mit Räucheraal	31
1.70	Birnensalat pikant	32
1.71	Blattsalat mit frischem Schafkäse	32
1.72	Blattsalat mit Kräutern	33
1.73	Blattsalat mit lauwarmem Tofu	33
1.74	Blattsalat mit Putenbrust	34
1.75	Blattsalat mit Sprossen und Roquefort	34
1.76	Blattsalat mit zwei Soßen	35
1.77	Bleichsellerie-Melonen-Salat	35
1.78	Blumenkohl Broccoli Salat	36
1.79	Blumenkohl Salat bunt	36
1.80	Blumenkohl Salat mit Kresse	37
1.81	Blumenkohl Sellerie Salat	37
1.82	Blumenkohl-Broccoli-Salat	38
1.83	Blumenkohl-Walnuss-Salat	39
1.84	Blumenkohlsalat	39
1.85	Blumenkohlsalat an Roquefort	39
1.86	Blumenkohlsalat I	40
1.87	Blumenkohlsalat II	40
1.88	Blumenkohlsalat mit Käse	40
1.89	Blumenkohlsalat mit Krabben und Zitronensauce	41
1.90	Bohnen Gurken Tomaten Salat	41
1.91	Bohnen Paprika Salat	42
1.92	Bohnen-Thunfisch-Salat	42
1.93	Bohnen-Tofu-Salat	43
1.94	Bohnenkern Salat	43
1.95	Bohnensalat	43
1.96	Bohnensalat dänisch	44
1.97	Bohnensalat in Tomatenmarinade	44

1.98	Bohnensalat mit Curry	45
1.99	Bohnensalat mit geräucherter Makrele	45
1.100	Bohnensalat mit Rindfleisch	46
1.101	Bohnensalat mit Schafskäse	46
1.102	Bohnensalat mit Sesamsauce (Taratorlu piyaz)	47
1.103	Bohnensalat mit Thunfisch	47
1.104	Bohnensalat mit Walnüssen (Salat is fasoli s orechami)	48
1.105	Bohnensalat mit Walnüssen + Gänseleberpastete	48
1.106	Bohnensalat weiß	49
1.107	Brennesselsalat	49
1.108	Broccoli-Salat	49
1.109	Brokkoli-Pilz-Salat	50
1.110	Brokkoli-Pilz-Salat I	50
1.111	Brunnenkresse-Apfel-Salat	51
1.112	Brunnenkresse-Salat	51
1.113	Brunnenkressesalat mit Lachs	52
1.114	Buchweizensalat mit Zitronensahne	52
1.115	Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh	53
1.116	Bunter Bohnensalat	54
1.117	Bunter Couscous-Salat	54
1.118	Bunter Erbsensalat	55
1.119	Bunter Fenchelsalat	55
1.120	Bunter Früchte-Cocktail	55
1.121	Bunter Gemüse-Thunfisch-Salat	56
1.122	Bunter Gemüsesalat mit Koriander	56
1.123	Bunter Mozzarellasalat mit Sprossen	57
1.124	Bunter Nudelsalat	58
1.125	Bunter Nudelsalat I	58
1.126	Bunter Radicchio-Salat	59
1.127	Bunter Rohkostsalat	59
1.128	Bunter Salat	60
1.129	Bunter Salat (Iran)	60
1.130	Bunter Salat mit Croutons	61
1.131	Bunter Salat mit Lachs	61
1.132	Bunter Salat mit Mozzarella	62
1.133	Bunter Salat mit Sprossen	62
1.134	Bunter Spargelsalat	63
1.135	Bunter Sprossensalat	63
1.136	Burghul-Salat	64
1.137	Byzantinischer Salat	64
1.138	Cäsar Salat	65
1.139	Cäsar's Salat	65
1.140	Carmen-Salat (Abendbrot-Salat)	66
1.141	Catfish-Ananassalat	66
1.142	Cesars Salat	67
1.143	Champignon-Feldsalat	67
1.144	Champignon-Salat mit Avocados	68
1.145	Champignon-Tomatensalat	68
1.146	Champignonsalat	69
1.147	Champignonsalat I	69

1.148	Champignonsalat II	70
1.149	Champignonsalat mit Haselnüssen	70
1.150	Chicoreesalat mit Alfalfaspossen	71
1.151	Chickensalat	71
1.152	Chicoree-Birnen-Salat	71
1.153	Chicoree-Käse-Salat	72
1.154	Chicoree-Mandarinen-Salat	73
1.155	Chicoree-Orangen-Salat	73
1.156	Chicoree-Porree-Salat	73
1.157	Chicoree-Salat	74
1.158	Chicoree-Salat (Belgien)	74
1.159	Chicoree-Salat mit Avocados	75
1.160	Chicoree-Weintrauben-Salat	75
1.161	Chicoreesalat	76
1.162	Chicoreesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse	76
1.163	Chicoreesalat mit Gorgonzolasauce	77
1.164	Chicoreesalat mit Krabben	77
1.165	Chicoreesalat mit Orangen	77
1.166	Chicoreesalat mit Thunfisch	78
1.167	Chinakohl mit Sesamsosse	78
1.168	Chinakohlsalat	79
1.169	Chinakohlsalat mit Erdnüssen	79
1.170	Chinakohlsalat mit Möhren	80
1.171	Chinakohlsalat mit Schafskäse	80
1.172	Chinakohlsalat mit Möhren	81
1.173	Chinesischer Geflügelsalat	81
1.174	Chinesischer Nudelsalat	82
1.175	Chinesischer Salat	82
1.176	Chinesischer Spargelsalat	83
1.177	Coca-Cola-Salat	83
1.178	Cole Slaw mit Selleriesamen (Weisskohlsalat)	84
1.179	Couscous-Fisch-Gemüse-Salat	84
1.180	Couscous-Salat	85
1.181	Crapefruit-Shrimps-Salat	85
1.182	Crostini mit Tomaten und Käse	85
1.183	Curry-Eier	86
1.184	Curry-Salat	86
1.185	Dänischer Nudelsalat	87
1.186	Dänischer Salat	87
1.187	Dalmatinischer Linsensalat	88
1.188	Delikate Eierschüssel	88
1.189	Dicke-Bohnen-Salat mit Minze	89
1.190	Dill-Eier	89
1.191	Dreierlei Rohkost mit Currysauce	89
1.192	Duchesse-Salat	90
1.193	Dünner Lattch (Lattich, Kopfsalat)	90
1.194	Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei	91
1.195	Eichblattsalat mit Honigsoße	91
1.196	Eichblattsalat mit Käsetalern	92
1.197	Eichblattsalat mit Pfifferlingen	92

1.198	Eier-Curry-Salat mit Apfel	93
1.199	Eier-Käse-Salat a la Uwe	93
1.200	Eier-Salat + Dressing	94
1.201	Eier-Sellerie-Salat	94
1.202	Eier-Spargelsalat	95
1.203	Eier-Tomaten-Salat mit Kapern	95
1.204	Eiersalat	96
1.205	Eiersalat Frühlings-Art	96
1.206	Eiersalat für 8 Personen	96
1.207	Eiersalat I	97
1.208	Eiersalat II	97
1.209	Eiersalat mit Alfalfasprossen	97
1.210	Eiersalat mit Avocado und Kaviar	98
1.211	Eiersalat mit Bohnen	98
1.212	Eiersalat mit Champignons	99
1.213	Eiersalat mit Mortadella	99
1.214	Eiersalat mit Staudensellerie	100
1.215	Einfacher Lauchsalat	100
1.216	Einfacher Salat	101
1.217	Eisberg-Hähnchen-Mango-Salat	101
1.218	Eisberg-Salat mit Sellerie und Pute	102
1.219	Eisberg-Salat mit Thunfisch und Tomaten	102
1.220	Eisbergsalat	103
1.221	Eisbergsalat -Aurora-	103
1.222	Eisbergsalat mit Forelle	104
1.223	Eisbergsalat mit Früchten	104
1.224	Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonaise	105
1.225	Eisbergsalat mit Huhn und Mangosauce	105
1.226	Eisbergsalat mit Kräuter-Garnelen	106
1.227	Eisbergsalat mit Portweinsteinmarinade	106
1.228	Eisbergsalat mit Schafskäse	107
1.229	Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce	107
1.230	Eisbergsalat mit Zuckererbsen	107
1.231	Eissalat mit Gurken und Tomaten	108
1.232	Eissalat mit Krabben	108
1.233	Emmentaler Kartoffelsalat	109
1.234	Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce	109
1.235	Endivien-Grapefruit-Cocktail	110
1.236	Endivien-Tomaten-Salat	110
1.237	Endiviensalat	111
1.238	Endiviensalat mit Champignons	111
1.239	Endiviensalat mit geräucherter Forelle	111
1.240	Endiviensalat mit Linsensprossen	112
1.241	Endiviensalat mit Reis und sprossen	113
1.242	Endiviensalat mit Schwarzwurst	113
1.243	Endiviensalat mit Wildbeeren	114
1.244	Ensalada de Grao de Bico Kichererbsensalat	114
1.245	Erdbeer-Mozzarella-Salat	114
1.246	Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce	115
1.247	Erdbeer-Spinat-Salat	115

1.248	Erdbeersalat mit grünem Pfeffer	116
1.249	Erdbeersalat mit Mango und Basilikum	116
1.250	Essigknödel	116
1.251	Exotischer Kartoffelsalat	117
1.252	Exotischer Möhrensalat	117
1.253	Exotischer Salat	118
1.254	Ezme - Schwarzer Gemüsesalat	118
1.255	Fantasie-Salat mit Sherrysauce	119
1.256	Farbiger Rettichsalat	119
1.257	Feiner Eiersalat mit Aiola	120
1.258	Feiner Geflügelsalat	120
1.259	Feinschmecker-Geflügelsalat	121
1.260	Feinschmeckersalat	121
1.261	Feinschmeckersalat I	122
1.262	Feld-Apfel-Salat im Rucoladressing	122
1.263	Feldsalat in Walnussöl mit gebratener Geflügelleber	123
1.264	Feldsalat mit Avocado	123
1.265	Feldsalat mit Champignons	124
1.266	Feldsalat mit roten Linsen	124
1.267	Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen	124
1.268	Feldsalat mit Sojabohnensprossen	125
1.269	Feldsalat mit Tomaten	125
1.270	Feldsalat mit Walnüssen	126
1.271	Feldssalat mit rote Beete und Nüssen	126
1.272	Fenchel-Apfel-Salat	127
1.273	Fenchel-Chicoree-Salat mit Weizen	127
1.274	Fenchel-Grapefruitsalat	127
1.275	Fenchel-Sellerie-Frischkost	128
1.276	Fenchelsalat	128
1.277	Fenchelsalat Doro	129
1.278	Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud	129
1.279	Fenchelsalat mit Früchten	130
1.280	Fenchelsalat mit Muscheln	130
1.281	Feuerbohnsensalat mit Balsamessig-Sauce	131
1.282	Feuriger Matjessalat	131
1.283	Fischsalat	132
1.284	Fischsalat Neptun (Vorspeise)	132
1.285	Fischstäbchensalat	133
1.286	Fitness-Salat	133
1.287	Fleischsalat	134
1.288	Fleischsalat mit Eiern und Kapern	134
1.289	Fleischwurstsalat	135
1.290	Fränkischer Spargelsalat mit Morcheln	135
1.291	Frankfurter Salat	136
1.292	Französischer Radicchiosalat	136
1.293	Freundschaftssalat	136
1.294	Frischer Kartoffelsalat	137
1.295	Frisee - Salat Grenoble	137
1.296	Frisée mit Knoblauch, Speck und Brot-Croûtons	138
1.297	Frisee-Salat mit Steinpilzen	138

1.298	Friseesalat mit Champignons und Tomaten	139
1.299	Friséesalat mit Forelle	139
1.300	Friseesalat mit Himbeeren	140
1.301	Friseesalat mit Lachs	140
1.302	Friséesalat mit Riesengarnelen	140
1.303	Fruchtiger Reissalat	141
1.304	Fruchtiger Salatteller mit Krabben	142
1.305	Fruchtsalat	142
1.306	Fruchtsalat mit Ananaskäse	142
1.307	Fruchtsalat mit Glasnudeln	143
1.308	Frühlings-Kartoffelsalat	143
1.309	Frühlingskartoffeln	144
1.310	Frühlingssalat	144
1.311	Frühlingssalat mit Kronsardinen	145
1.312	Frühlingssalat mit Maigouda und Kräutern	145
1.313	Frühlingssalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch	146
1.314	Fruta de mar (Meerfrüchte auf Mais-Reis-Salat)	146
1.315	Gänseleber auf Feldsalat	147
1.316	Gartensalat	147
1.317	Gartensalat mit Essigschinken	148
1.318	Gartensalat mit Speckl'n und Schwarzbrotwürfeln	148
1.319	Gebackener Schafkäse mit Tomatensalat	149
1.320	Geflügel-Reis-Salat a la New Orleans (Vwv)	149
1.321	Geflügel-Reissalat	150
1.322	Geflügelcocktail mit Aprikosen	150
1.323	Geflügelsalat	151
1.324	Geflügelsalat für Gourmets	151
1.325	Geflügelsalat I	152
1.326	Geflügelsalat II	152
1.327	Geflügelsalat mit Erdbeeren	153
1.328	Geflügelsalat mit Grapefruits	153
1.329	Geflügelsalat mit Obst	154
1.330	Geflügelsalat Waldorf	154

1 Salate

1.1 Adriatischer Tomatensalat

0.8 kg feste, reife Tomaten	Salz
1 groß. Zwiebeln	2/3 Prise Zucker
1 EL schwarze Oliven 8 EL Olivenöl	Knoblauch nach Geschmack
4 EL milder Essig	
Pfeffer aus der Mühle	

Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, alles zusammen mit den Oliven in eine Salatschale geben.

Marinade aus Öl, Essig und den Gewürzen erst direkt vor dem Servieren vorsichtig unterziehen.

★ Quelle: Bäckerblume 23 / 94 Erfasser: Barbara Datum: 22.06.1994 Stichworte: Grillen, Salate, Tomaten

Stichworte: Grillen, Tomaten, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Alice Salat

1 Endiviensalat	2 EL Mayonnaise
1 Paprikaschote, grün	2 EL Joghurt
1 Paprikaschote, rot	Salz
2 -pfel, säuerliche	Pfeffer, weiß
2 Orangen	1 Schuss Zucker
1 Grapefruit	1 Schuss Ingwer
2 Tomaten	2 EL Zitronensaft

FÜR DIE MARINADE

Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen, in zarte Streifen schneiden. Geschälte -pfel auch. Orangen und Grapefruit schälen und filetieren. Das heißt : Die einzelnen Filets so rausschneiden, daß keine weiße Schale mehr dran ist. Tomaten ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Dann die Marinade rühren. über den Salat geben, leicht unterheben. 10 Minuten ziehen lassen. Servieren.

Vorbereitung: 30 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Menü 1/15

Stichworte: Salat, Endivien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Alice-Salat

1 Kopf Endiviensalat	2 Orangen
1 Paprikaschote, grün	1 Grapefruit
1 Paprikaschote, rot	2 Tomaten
2 Säuerliche Äpfel	<i>FÜR DIE MARINADE:</i>

2 EL Mayonnaise	1 Prise Zucker
2 EL Joghurt	1 Prise Ingwer
Salz	2 EL Zitronensaft
Weißer Pfeffer	

Salat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen, in zarte Streifen schneiden. Geschälte Äpfel auch. Orangen und Grapefruit schälen und filetieren. Das heißt: die einzelnen Filets so rausschneiden, dass keine weiße Schale mehr dran ist. Tomaten ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Dann die Marinade rühren. Über den Salat geben, leicht unterheben, 10 Minuten ziehen lassen. Servieren. Unser Menüvorschlag: Servieren Sie diesen vitaminreichen Salat zu Steaks. Ein kaloriensparendes Essen, wenn Sie keine Kartoffeln dazureichen. :Stichworte : Endivie, Salat :Zusatz : : : Zubereitung : : 10 Minuten. : : Vorbereitung : : 30 Minuten. Stichworte: Salat, Endivie

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Amerikanischer Salat

<i>FÜR 1 PERSON</i>	1 TL Soja-Sauce
20 g Putenbrustaufschnitt	1 Tropfen Honig
1 Nektarine	1 Prise Sesamsamen
50 g Bleichsellerie	1 EL Hüttenkäse mit Fruchtgeschmack
2 EL frisch gepresster Orangensaft	
1 TL Kaltpressöl	

Dieser Salat ist besonders mild und kalorienarm. Er eignet sich als Vorspeise und mit einer Scheibe Vollkornbrot als Zwischenmahlzeit. Günstig ist in diesem Salat die Kombination von eisenhaltigem Fleisch mit Vitamin-C-reichem Obst und Gemüse: So wird das Eisen im Darm besser aufgenommen.

Die Fleischscheiben fächerförmig auf den Teller legen. Die Nektarine in schmale Spalten schneiden, Schnittflächen mit etwas Saft beträufeln. Selleriestangen waschen, Fäden an der Aussenseite abziehen und die Stange in dünne Scheiben hobeln. Restlichen Saft mit Öl, Soja-Sauce und Honig vermischen, Fleisch damit beträufeln. Sellerie und Nektarine darauf anrichten, mit Sesam bestreuen. Den Hüttenkäse dazu setzen. Evtl. mit Salatblatt garnieren. (Ca. 170 kcal. bzw. 710 kJ)

Tip: Verdoppeln Sie pro Person die Zutaten, dann wird aus der Zwischenmahlzeit ein leichtes Sommer-Abendessen. * Quelle: Eltern-Zeitschrift 7/87, gepostet von Eva-Dorothea Bilgic Erfasser: Eva-D. Datum: 02.10.1995 Stichworte: Schwangere, Stillende, Zwischenmahlzeit, Salat Stichworte: Salat, Zwischenmahlzeit, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.5 Amsterdamer Käsesalat

250 g Edamer	4 EL Zitronensaft
2 feste Birnen	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe	4 EL Öl

1 Bd. Schnittlauch

Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe durchpressen, beides mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Birnen in Viertel, dann in dünne Scheiben schneiden, sofort in die Salatmarinade geben, damit sie nicht braun werden. Edamer in Würfel schneiden, hinzufügen, alles gut vermischen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen; gut abschmecken. Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden, über den Salat streuen.

Dazu schmeckt Baguette oder Roggentoast.

22 g Eiweiss, 103 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 6019 kJ, 1437 kcal. Zubereitungszeit 45 Minuten

★ Quelle: Winke & Rezepte 6 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar

Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Einfach, Salat, Käse, Niederlande

Stichworte: Niederlande, P4, Salat, Einfach, Käse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.6 Ananas Salat auf -pfeln

3 Ananasscheiben, Dose

2 Tomaten

1 Staudensellerie

3 -pfel, mürbe

1 Zitronensaft

1 Kopfsalat, klein

1 Becher Mayonnaise

Dosenmilch

Salz

Pfeffer

1 Schuss Zucker

1/2 TL Curry

Kirschen und Oliven zum Garnieren

Ananas würfeln. Tomaten häuten. Auch würfeln. Staudensellerie putzen und in Ringe schneiden. Zwei -pfel schälen und würfeln. Einen Apfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. In vier dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf vier Teller verteilen. Mayonnaise mit Dosenmilch glatrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Mit den kleingeschnittenen Ananas, Tomaten, Sellerie und -pfel mischen. Auf die Apfelscheiben anrichten. Mit einer Kirsche und einer Olivenscheibe garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Beilage: : Toastbrot und Butter. Menü 1/30

Stichworte: Ananas, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Ananas Salat Colmar

1 Ananas, frisch

200 g Kasseler

1 Apfel

150 g Sauerkraut, roh

3 EL Mayonnaise

2 EL Sahne

1 Zitronensaft

1 Dillsträußchen, klein

1 Schuss Rosmarin

1 Schuss Zucker

Salz

Ananas längs halbieren Fruchtfleisch rausheben. Würfeln. Holzige Teile wegwerfen. Kasseler auch würfeln. Ungeschälten Apfel entkernen. In Scheibchen schneiden. Sauerkraut auseinanderzupfen.

Mit den übrigen Zutaten mischen. Aus Mayonnaise, Sahne, Zitronensaft, gehacktem Dill, Rosmarin, Zucker und eventuell noch etwas Salz eine Marinade rühren. Salatmischung in die Ananas füllen. Mit der Marinade übergießen. 30 Minuten kaltstellen. Servieren. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Beilage: : Stangenbrot oder Toastbrot mit Butter. Menü 1/32

Stichworte: Ananas, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.8 Ananas-Salat auf Äpfeln

3 Scheib. Ananas

2 Tomaten

1 Staudensellerie

3 Äpfel, mürbe

1 Zitrone, Saft von

1 klein. Kopf Salat

1 Tütchen Mayonnaise

Dosenmilch

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

1/2 TL Curry

Kirschen und Oliven zum Garnieren.

Ananas würfeln. Tomaten häuten. Auch würfeln. Staudensellerie putzen und in Ringe schneiden. Zwei Äpfel schälen und würfeln. Einen Apfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. In vier dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Auf vier Teller verteilen. Salat putzen, waschen, trocknen. Auch auf die Teller verteilen. Mayonnaise mit Dosenmilch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Mit den kleingeschnittenen Ananas, Tomaten, Sellerie und Äpfeln mischen. Auf den Apfelscheiben anrichten. Mit einer Kirsche und einer Olivenscheibe garnieren. Und vielleicht noch ein paar Blättchen Staudensellerie anlegen. Beilage: Toastbrot, Butter. Ananas-Salat auf Äpfeln eignet sich für sparsame Esser gut als Abendbrot, weil er den Magen nicht belastet. Auch als Zwischenmahlzeit ist er willkommen. :Stichworte : Ananas, Salat :Zusatz : : Zubereitung : : 10 Minuten : : Vorbereitung : : 20 Minuten. Stichworte: Ananas, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.9 Aпарter Apfelsalat

3 ungeschälte Äpfel,
in kleine Stückchen geschnitten
3 Selleriestengel, in Ringe geschnitten
3 EL Sesamsamen, leicht geröstet

3 EL Mayonaise
einige Salatblätter

Zutaten Mischen und auf Salatblättern servieren. ★★ Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Thu, 11 May 1995 Erfinder: Jürgen Datum: 19.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Apfel, P4 Stichworte: P4, Salat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.10 Apfel Erdbeer Salat

3 groß. -pfel	500 g Erdbeeren
1 Zitronensaft	4 cl Calvados
200 g Zucker	1/4 l Sahne
1 Becher Vanilinzucker	

-pfel schälen. In Stifte schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und Vanilinzucker Mischen. sber die Apfelstifte streuen und mischen. Erdbeeren putzen, halbieren. (kleine ganz lassen) Mit Calvados parfümieren. Mit den -pfeln mischen. Ziehen lassen. Sahne mit Zucker steif schlagen. beides getrennt servieren. Vorbereitung: 30 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Menü 1/47

Stichworte: Früchte, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.11 Apfel Möhren Sellerie Salat

3 -pfel	1 Pkg. Joghurt
250 g Möhren	1/2 TL Zucker
400 g Sellerieknolle	1 Schuss Salz
1 Zitrone	1 Schuss Pfeffer, weiß
50 g Walnusskerne	

-pfel schälen, vierteln, Kerngehäuse rausschneiden. Möhren und Sellerie putzen. alles in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Nüssen mischen. Joghurt verquirlen, mit Zucker, Salz und Pfeffer mixen. sber den Salat verteilen. Vorbereitung: 30 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Menü 1/54

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.12 Apfel Wurstsalat

1 Zwiebel	2 EL Öl
2 -pfel	Salz
150 g Dauerwurst	Pfeffer
1 Essiggurke	1 Schuss Zucker
1 EL Essig	

Zwiebel schälen. In feine Ringe schneiden. -pfel schälen und würfeln. Dauerwurst und Essiggurke auch würfeln. Alles mischen. Für die Salatsoße Essig und Öl mischen. Salz und Pfeffer dazugeben. Mit 1 Prise Zucker abschmecken. sber die Apfel Wurstsalat gießen. Gut umrühren. 20 Minuten ziehen lassen. Vorbereitung: 75 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Beilage: : Weißbrot und Butter Menü 1/60

Stichworte: Salat, Wurst

Mengenangabe: 4 Portionen

1.13 Apfel-Möhrenrohkost

500 g Möhren
300 g Apfel
3 EL Öl
4 EL Zitronensaft

Zucker; nach Geschmack
Evtl. Weizenkeimlinge

Möhren und Äpfel waschen, schälen und raspeln. Aus den übrigen Zutaten eine Sosse herstellen. Das Öl ist für die Verwertbarkeit des Vitamin A. Die Raspel schnell zur Sosse hinzufügen, damit der Apfelanteil nicht braun wird. ★ Quelle: Schultafel 24.9.87 :-) Erfasst: Susanne Mönkemeier ★★
Gepostet von Susanne Mönkemeier Date: Mon, 06 Feb 1995 Erfasser: Susanne Datum: 05.04.1995
Stichworte: Salat, P4
Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.14 Apfel-Rotkohlsalat

20 g Zucker
2 EL Rotweinessig
160 ml Johannisbeersaft
1.6 Wacholderbeeren
0.4 Zimtstange
0.8 EL Johannisbeergelee

200 g Rotkohl; in feinen Streifen
0.8 Äpfel; in dünnen Streifen
Salz
Pfeffer

Den Zucker karamelisieren und mit dem Rotweinessig und Johannisbeersaft ablöschen. Wacholderbeeren, Zimtstange und Johannisbeergelee zugeben. Sud auf 2/3 einkochen. Den Rotkohl zugeben und bissfest garen. Die Apfelstreifen unterziehen, salzen und pfeffern. Lauwarm servieren. ★ Quelle: Nach Essen + Trinken Frische Küche geniessen auf gut deutsch Johann Lafer erfasst Ilka Spiess 11/95 Erfasser: Ilka Datum: 04.06.1996 Stichworte: Salat, Warm, Apfel, Rotkohl, P4
Stichworte: P4, Salat, Rotkohl, Warm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.15 Apfel-Sauerkraut-Salat mit Schinken

400 g Sauerkraut
200 g Äpfel (z.B. Breaburn, Cox Orange)

200 g Gekochter Schinken

MMMMM—————SOSSE—————

200 g Creme fraiche 1 tb Gehackte Petersilie Salz Zucker Pfeffer 2 tb gehackte Walnusskerne
Sauerkraut abtropfen lassen und grob zerschneiden. Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Äpfel in Stifte schneiden und sofort mit dem Sauerkraut mischen. Schinken in Streifen schneiden und untermischen.

Für die Sosse Creme fraiche mit Petersilie verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Nüsse unterrühren. Sosse über die Salatzutaten giessen, mischen und mindestens 30 Minuten

durchziehen lassen.

Salat vor dem Servieren abschmecken.

Beilage: Roggenbrötchen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 18.02.1995 Stichworte: P4, Apfel, Sauerkraut, Salat

Stichworte: P4, Salat, Sauerkraut

Mengenangabe: 4 Portionen

1.16 Apfel-Sauerkrautsalat mit Meerrettich

300 g Weinsauerkraut

2 Äpfel

FUER DIE SOSSE:

5 EL Rahm

3 EL Öl

1 EL Zitronensaft

1 EL Meerrettich

1/2 EL Zwiebelwürfel

1 Spur Zucker

Pfeffer

NACH WUNSCH:

1 Spur Kümmel; gehackt

1 Möhre; gerieben

Rahm in eine Schüssel geben, restliche Zutaten für die Sosse in angegebener Reihenfolge mit dem Schneebesen einrühren und abschmecken. Sauerkraut lockern, etwas zerkleinern; Äpfel schälen und grob raspeln und beides mit der Salatsosse mischen. Den Salat nochmals abschmecken und sofort servieren. Tip: Dazu Bratkartoffeln und Würstchen oder Püree und Braten. ★ Quelle: Salatbuffet der vier Jahreszeiten Verlag Saarbrücker Zeitung ★★ Erfasst und gepostet Jörg Weinkauf vom 14.06.1994 Erfasser: Jörg Datum: 01.08.1994 Stichworte: Salat, Gemüse, P1

Stichworte: Gemüse, Salat, P1

Mengenangabe: 4 Portionen

1.17 Apfel-Spargelsalat

1 kg Spargel

5 Sauerliche Äpfel

3 EL Zitronensaft

2 EL leichte Mayonnaise

100 g Creme fraiche

Zucker

Salz

Weißer Pfeffer

1 Bd. Schnittlauch

Den Spargel schälen, in 1 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser 15-20 Minuten knackig garen. Spargelstücke auf Küchentrepp gut abtropfen und erkalten lassen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Aus Zitronensaft, Mayonnaise und Creme fraiche eine Sosse bereiten, mit Salz, Zucker, Pfeffer und Schnittlauch würzen. Die Sosse mit den Spargel- und Apfelstücken durchmischen und in Cocktailgläsern servieren. ★ Quelle: CMA Erfasser: Barbara Datum: 25.05.1994 Stichworte: Spargel, Gemüsegerichte, Apfel, Salate, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Spargel, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.18 Apfelsalat pikant

1 Sellerieknolle	1/8 l Sahne
1 Zitronensaft	Salz
2 -pfel	Pfeffer
Zucker	1 Schuss Ingwer
3 Möhren	
1 Pkg. Joghurt	

Sellerie putzen. 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen, in Stifte schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. -pfel waschen. Ungeschält vierteln, entkernen, in Stückchen schneiden, leicht zuckern. Mit dem Sellerie mischen. Möhren putzen, fein raspeln. Auch untermischen. Joghurt und Sahne schlagen, mit den Gewürzen abschmecken. über den Salat geben. Vorbereitung: 25 Minuten Zubereitung: 30 Minuten Beilage: : Kalter Braten und frische Brötchen. Menü 1/56

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.19 Apfelsalat süß

2 Bananen	2 EL Maraschinokirschen
2 -pfel; ungeschält	Zucker
1 Zitronensaft	2 cl Calvados
2 Apfelsinen	
50 g Walnüsse, grob gehackt	

Bananen schälen. In Scheiben schneiden. -pfel waschen, vierteln. auch in Scheiben schneiden. Mischen und mit Zitronensaft marinieren. Apfelsinen schälen, würfeln und dazugeben. Nüsse und kleingeschnittene Maraschinokirschen mischen. Nach Geschmack zuckern. Mit Calvados übergießen. 10 Minuten ziehen lassen und servieren. Vorbereitung: 35 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Beilage: : Schlagsahne mit Vanillesoße. Menü 1/56

Stichworte: Früchte, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.20 Artischocken Salat

6 Artischocken	1/2 Tasse Olivenöl
Salz	2 EL Essig
3 Tomaten	1 Schuss Zucker
1 Paprikaschote, grün	1/2 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe	
Pfeffer, schwarz	

Artischocken waschen. Obere Spitzen wegschneiden. In stark gesalzenem Wasser 35 Minuten kochen. Blätter auszupfen und den unteren, eßbaren Teil abstreifen. Die Böden in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen. Grüne Stengelansätze rausschneiden. In Schnitzel schneiden.

Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse rausschneiden, waschen, würfeln. Knoblauchzehe putzen. Mit etwas Salz zerdrücken. Mit dem Gemüse mischen. Pfeffer. Olivenöl mit Essig und Zucker mischen. über den Salat gießen. Gut mischen. 20 Minuten ziehen lassen und noch mal abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben. Vorbereitung: 25 Minuten Zubereitung: 40 Minuten Beilagen: : Weißbrot und Butter. Als Getränk: : Ein Chianti Menü 1/87
Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.21 Artischocken-Tomatensalat

1 Artischockenböden, Dose (Abtropfgewicht 170 g)	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
4 Tomaten	Salz
1 Paprikaschote, gelb	Zucker, etwas
1 Paprikaschote, grün	2 EL Essig
1 Paprikaschote, rot	4 EL Öl
1 Knoblauchzehe	2 EL Petersilie, gehackt

Artischocken auf einem Sieb abtropfen lassen, danach halbieren. Tomaten waschen, in Achtel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weisse Trennwände entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten.

Für die Salatsauce Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Essig verrühren, dann langsam das Öl unterschlagen. Über den Salat geben und mit der Petersilie bestreuen.

Mit Weissbrot servieren.

Info: Pro Portion ca. 134 kcal/563 kJ. * Quelle: Rezepte mit ... Pfiff! ** Gepostet von Joachim M. Meng Date: 18 Sep 1994 02:23:00 +0100 Ersteller: Joachim Datum: 26.09.1994 Stichworte: Salat, Party-Essen, Beilage, P4

Stichworte: P4, Salat, Party

Mengenangabe: 4 Portionen

1.22 Artischockensalat

12 frische, kleine, zarte Artischocken	1 klein. Lorbeerblatt
(ersatzweise Artischockenherzen aus der Dose)	6 EL kaltgepresstes Olivenöl (evtl. mehr)
Salz	1 Bd. glatte Petersilie
2 Zitronen, Saft von	1 Zitrone zum Garnieren
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

1. Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, einen Teil der Stiele abschneiden und die Früchte der Länge nach halbieren. Das Heu entfernen. Einen Topf mit 2 l Wasser, 1 TL Salz und Saft von 1/2 Zitrone zum Kochen bringen. Artischocken hineingehen und 20 Minuten garen. Dann die Artischocken herausnehmen und gut abtropfen lassen. 2. Saft der restlichen Zitronen mit etwas Salz, Pfeffer und dem fein zerriebenen Lorbeerblatt verrühren. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben und mit dem Öl verrühren. Marinade über die Artischocken gießen, mit

etwas Pfeffer aus der Mühle bestäuben. 3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone heiß abwaschen, in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Zitrone als Garnitur zum Salat geben. 4. Die Salatplatte mit Klarsichtfolie abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen. Tip: Den Salat statt mit Petersilie mal mit frischer feingehackter Pfefferminze aromatisieren. Das gibt ihm einen besonderen Pfiff.

:Stichworte : Artischocke, P4, Salat :Notizen (★) : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (★★) : : Erfasst: Lothar Schäfer : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.23 Asia-Möhren mit Limetten-Marinade

500 g Möhren	1 TL Limettenschale, abgerieben
120 g Porree	3 EL Limettensaft
200 ml Gemüsebrühe	350 g Putenschnitzel
1 EL flüssiger Honig	3 EL Öl
3 EL Sojasauce	Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gehackt	50 g gesalzene Erdnüsse
1 EL Tomatenmark	1 Bd. Petersilie
2 EL Sesamöl	

MMMMM—————QUELLE—————

– schöner essen 11/98 - - erfaßt: Petra Hildebrandt Gemüse getrennt fein schneiden (feine Streifen; PH). Brühe mit Honig, Sojasauce, Knoblauch, Tomatenmark, Öl, Limettensaft und -schale verrühren. Putenfleisch in dünne Streifen schneiden und im heißen Öl 3-4 Minuten scharf braten, salzen und pfeffern. Porree kurz mitbraten, mit dem Dressing ablöschen und einmal aufkochen. Noch heiß mit den Möhrenstreifen mischen. Erdnüsse und Petersilie grob hacken. Über den Salat streuen und lauwarm servieren.

Stichworte: Asien, Pute, Möhren

Mengenangabe: 4 Portionen

1.24 Asiatischer Nudelsalat

MMMMM—————ZUTATEN—————

250 g schmale Glasnudeln 3 tb Öl 250 g Hähnchenbrustfilet 1 tb Butter Salz Pfeffer 1/2 ts Currypulver 1 bn Lauchzwiebeln 200 Möhren frischer Koriander MMMMM—————

—DRESSING—————

- 1/4 l Hühnerbrühe Saft einer Limette oder - Zitrone 4 tb Öl Salz Pfeffer 1. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit 1 El. Öl verrühren.
2. Fleisch in schmale Streifen schneiden. Portionsweise in Butter und 1 El. Öl Braten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Den weissen Teil fein würfeln, den grünen in dünne Ringe teilen. Möhren in 1 El. Öl anschwitzen, gehackte Lauchzwiebeln zugeben, mit Wasser bissfest dünsten, salzen und pfeffern.
4. Brühe mit Limettensaft und Öl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln mit Fleisch, Möhren und Lauchzwiebelringen und Korianderblättchen vermengen

und 15 min. durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und servieren.

Pro Portion 430 kcal/1800 kJ ** Gepostet von Rouven Brum Date: Tü, 13 Sep 1994 Erfasser:

Rouven Datum: 18.10.1994 Stichworte: Salate, Nudelgerichte, Asien, Nudelsalat, Glasnudeln

Stichworte: Asien, Salate, Nudelsalat, Glasnudeln, Nudeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.25 Auberginen Salat

2 Auberginen 150 g.

Salz

125 g Fleischwurst

4 Eier; hartgekocht

1 Pkg. Mayonnaise

2 TL Senf

1 EL Dosenmilch

1 TL Zitronensaft

1 Schuss Zucker

Salz

Pfeffer, weiß

3 Petersilienstengel

Auberginen waschen und trocknen. Stengelansatz abschneiden. In Scheiben und dann in Streifen schneiden. Leicht salzen. 30 Minuten durchziehen, dann abtropfen lassen. 10 Minuten in wenig Salzwasser kochen. Wieder abtropfen lassen. Gehäutete Fleischwurst in Streifen, die hartgekochten, geschälten Eier in Scheiben schneiden. (Ein paar Eischeiben zum Garnieren zurück lassen) Mayonnaise mit Senf verrühren. Dosenmilch dazugeben. Auch den Zitronensaft. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Zutaten mischen. In einer Schüssel anrichten. Mit Eischeiben und Petersilie garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 20 Minuten Beilage: : Stangenbrot.

Menü 1/93

Stichworte: Auberginen, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.26 Auberginen Salat Madrid

2 Auberginen 150 g.

1/2 Tasse Olivenöl

Salz

1 Knoblauchzehe

4 Tomaten

1 Paprikaschote, grün

1 Zwiebel; gehackt

1 Zitronensaft

1 EL Tomatenmark

2 Kerbelstengel

2 Estragonstengel

2 Petersilienstengel

Kresse

Pfeffer, schwarz

1 Zwiebel

Kresse; zum Garnieren

Auberginen waschen, trocknen. Stengelansatz abschneiden. Längs halbieren. Etwas Wasser im Topf erhitzen. Olivenöl dazugeben. Dann die mit Salz zerriebene Knoblauchzehe. Gut 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. In Scheiben schneiden. Brühe aufbewahren. Tomaten waschen. Stengelansätze wegschneiden. Dann in Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse rausschneiden, waschen und in dünne Streifen schneiden. Mit Auberginen und Tomaten mischen. Auberginenbrühe mit gehackter Zwiebel, Zitronensaft, Tomatenmark, gehackten Kräutern, Pfeffer

und Salz mischen. Gut abschmecken. über den Salat gießen. 60 Minuten ziehen lassen. Am besten im Kühlschrank. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Salat anrichten. Mit Zwiebelringe und Kresse garnieren. Vorbereitung: 25 Minuten Zubereitung: 15 Minuten Beilage: : Kräftiges Graubrot. Als Getränk: : Ein Rotwein. Menü 1/93

Stichworte: Auberginen, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.27 Auberginen-Maissalat

FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL

1 groß. Aubergine

3 groß. Zwiebeln

Öl

1 klein. Dose Champignons

1 klein. Dose Mais

Salz

Pfeffer

evtl. 1/ 2 grüne Paprika

Die Aubergine schälen, in feine Würfel schneiden, eine halbe Stunde in Salzwasser ziehen lassen, gut abspülen und abtrocknen. In Öl von allen Seiten braun braten, bis sie weich sind. Auf ein Stück Küchenkrepp legen, von dem überschüssiges Öl aufgesaugt wird. Die Zwiebeln hacken und im Öl goldgelb braten. Die Champignons gut abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben und bräunlich braten. Auch den Mais abtropfen lassen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen und abschmecken, eine Weile durchziehen lassen. ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Aubergine, Mais

Stichworte: Israel, Salat, Mais

Mengenangabe: 4 Portionen

1.28 Auberginen-Salat

2 Auberginen

Salz, Pfeffer

4 EL Sesamöl

3 Knoblauchzehen

1 grüne Paprikaschote

1 Zitrone

2 EL Dill; gehackt

1 EL Pfefferminze; gehackt

150 g Joghurt

50 g Walnüsse; gehackt

Auberginen halbieren, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen. Nach 30 Min. abspülen, trocknen und in der Hälfte des Öls bei kleiner Hitze 10-15 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

Paprika sehr klein schneiden, mit zerdrücktem Knoblauch, Zitronensaft, restlichem Öl, Kräutern und Joghurt verrühren. Auberginen abrichten, pfeffern, mit Sose begießen, kühlstellen, mit Walnüssen bestreuen.

Dazu: Stangenweissbrot * Quelle: -Nach Südwest-Text/02.04.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Aubergine, Vegetarisch, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.29 Auberginensalat mit Eiern

FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL

3 mittelgrosse Auberginen (300- 400g)
etwas Mehl
Öl
2 grüne Zwiebeln
3 hartgekochte Eier

1 Knoblauchzehe
etwa 1 Tl. Salz
Pfeffer

ZUM GARNIEREN

schwarze Oliven

Auberginen schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, eine halbe Stunde einwirken lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und gut abtrocknen. Die Auberginen leicht in Mehl wälzen. In heissem Öl von beiden Seiten dunkelbraun und weich braten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Auberginenscheiben in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln hacken, in Öl goldgelb rösten. Knoblauch zerdrücken. Eier hacken. Auberginen mit allen Zutaten mischen und würzen. Der Salat hat einen leichten Lebergeschmack und wird deshalb gern als Vorspeise gegessen. Gut schmecken schwarze Oliven dazu, die man entweder in einem Schüsselchen extra reicht oder auf dem Salat garniert. ★★ Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Aubergine, Ei

Stichworte: Israel, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.30 Auberginensalat mit Tomatenmark

FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL

3 mittelgrosse Auberginen (300- 400g)
Öl
3 groß. Zwiebeln 3 Knoblauchzehen
1 klein. Dose Tomatenmark
1 Tasse Wasser
Aromat

Knoblauchpulver
Salz
Schwarzer Pfeffer
Chilipulver
gemahlener Kümmel
etwas Kurkuma

Die Auberginen in Scheiben schneiden, schälen, salzen und eine halbe Stunde einwirken lassen. Mit kaltem Wasser gut abspülen und abtrocknen. Im heissen Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, bis sie fast schwarz und weich sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, anschliessend in eine grössere feuerfeste Schüssel schichten. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und über die Auberginen verteilen. Tomatenmark und Wasser verrühren, alle Gewürze wohl dosiert hinzugeben und gut verrühren. Diese Würzmischung über das Gemüse verteilen. Das Ganze eine halbe Stunde sanft kochen. Abschmecken.

Der Salat wird kalt serviert: Als Gemüse, als Vorspeise, als Dip oder als Beilage zu Brot ★★ Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Aubergine

Stichworte: Israel, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.31 Avocado Creme I

2 Avocados
 Saft einer Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Zwiebel
 1 Paprikaschote
 1 Becher Joghurt
 1/2 TL Chilipulver
 1 TL Salz

4 groß. Salatblätter
 Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und anschli
 Auf den Salatblättern servieren. Schmeckt am bes
 einfach mit Kartoffelchips löffelt.

★★ Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Thu, 11 May 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 19.06.1995
 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Avocado, P4
 Stichworte: P4, Salat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.32 Avocado Fruchtsalat

2 Avocados
 3 Orangen
 2 EL Zucker
 1 Becher Vanillinzucker
 1 Schuss Ingwer

4 cl Cointreau
 125 g Erdbeeren
 Zucker
 2 Bananen

Avocados waschen und trocknen. Halbieren und entkernen. Fruchtfleisch rauslösen. 1/2 cm stehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Filets halbieren. Zucker, Vanillinzucker und Ingwer drüberstreuen. Cointreau drübergießen. Zugedeckt durchziehen lassen. Erdbeeren waschen, entstielen, halbieren, zuckern. Auch zugedeckt stehen lassen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden, mit dem Fruchtfleisch der Avocados, den Orangen und Erdbeeren mischen. In die Avocadohälften verteilen. Vorbereitung: 15 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Menü 1/103
 Stichworte: Früchte, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.33 Avocado mit Wintersalat

4 Avocados
 Wenig Zitronensaft

400 g Chicoree

MMMMM-----SAUCE-----

3 tb Aceto balsamico 1 tb Senf 1 tb Zitronensaft 1 Schalotte; mit - Knoblauchpresse ausgepresst oder sehr fein gehackt 1/2 dl Olivenöl Salz Pfeffer Sauce: Alle Zutaten bis und mit Schalotte verrühren. Öl unter Rühren zufügen, würzen.

Zubereiten: Avocados kurz vor dem servieren halbieren, Kern entfernen. Schnittflächen mit wenig Zitronensaft bestreichen und mit einigen Salatblättern auf Teller geben. Restlichen Salat in sehr feine Streifen schneiden, in die Avocadohälften füllen. Sauce darüber verteilen, sofort servieren. ★
 Quelle: Betty Bossi Zeitung 10/95 erfasst von Daniel Brack Erfasser: Daniel Datum: 30.01.1996
 Stichworte: Salate, Avocado, P4

Stichworte: Avocado, P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.34 Avocado-Grapefruit-Salat

2 Grapefruits

Mohndressing

2 Avocados

Grapefruits halbieren und in jeder Hälfte rundum jeden zweiten Schnitz heraus schneiden. Die Lücken mit Avocadoschnitzen füllen. In der Mitte Vertiefung heraus schneiden und mit Mohndressing füllen. ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Thu, 11 May 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 19.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Avocado, Grapefruit, P4
Stichworte: Grapefruit, Avocado, P4, Salat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.35 Avocado-Melonen-Salat

1 Honigmelone

2 EL Essig

2 Avocados

2 EL Öl

250 g Staudensellerie

150 ml Sauerrahm

1 klein. Eisbergsalat

Salz, Pfeffer

2 klein. Zwiebeln

1 Schuss Zucker

2 EL Tomatenketchup

Sellerie putzen und 1/2 cm grosse Stücke schneiden. Avocados aufschneiden, Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Melone entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Alles locker mischen. Ketchup, Essig, Öl, Sauerrahm, Zucker und Gewürze gut verrühren und über den Salat giessen. * Quelle: -Nach Südwest-Text/13.04.96 Kathrin Rüegg und Werner O. Feisst Exotisches Gemüse Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 12.07.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Avocado, Melone, Sellerie, P4

Stichworte: Avocado, P4, Salat, Kalt, Melone, Sellerie

Mengenangabe: 4 Portionen

1.36 Avocado-Radicchio-Salat

1 Radicchio

1 TL Senf

1 Rosa Grapefruit

Salz

2 Avocados

Pfeffer; frisch gemahlen

1 Zwiebel

1 Spur Zucker

2 EL Weinessig

4 EL Distelöl

Radicchio waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpflücken. Grapefruit so weit schälen, dass die bittere, weisse Haut entfernt wird, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen, schälen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln oder reiben, mit Essig, Senf, Salz und einer Prise Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Avocadospalten, Grapefruit und Radicchio auf vier Tellern anrichten, mit der Sauce übergossen.

Enthält: 463 Kalorien / 1939 Joule, 0,07 mg Vitamin A, 68 mg Vitamin C und 7 mg Vitamin E sowie essentielle Fettsäuren durch das Distelöl.

Eignet sich gut als Snack für den kleinen Hunger, ideal zum Schlankbleiben und als Erfrischung an heissen Sommertagen. * Quelle: Fit for fun, Juli/94 ** erfasst: Barbara Furthmüller 2:2490/1988.5 - 06.07.94 Erfasser: Barbara Datum: 05.08.1994 Stichworte: Salate, P4

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.37 Avocado-Reissalat

150 g Langkornreis	2 Avocados
280 ml Wasser	2 EL Zitronensaft
150 g Gekochter Schinken - klein gewürfelt	

MMMMM-----SAUCE----- 1 1/2 tb Rotweinessig
Salz Schwarzer Pfeffer 4 tb Olivenöl 1 Schalotte; fein geschnitten 1 tb Kapern 1 bn Schnittlauch
- fein - geschnitten Reis kochen: Wasser zum Kochen bringen, Reis hineingeben, sprudelnd aufkochen. Einmal durchrühren und zugedeckt bei niedriger Temperatur quellen lassen, etwa 18 Minuten.

Avocados schälen, halbieren, Kern entfernen, Avocadofleisch würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Schinkenwürfeln und dem gekochten Reis vorsichtig mischen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über den Reissalat giessen und vorsichtig durchmischen. Im Kühlschrank eine Stunde ziehen lassen. * Quelle: Nach: Annabelle 23/95 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 12.07.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Reis, Avocado, P6
Stichworte: Avocado, Salat, P6, Kalt, Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

1.38 Avocado-Salat

<i>FÜR 4 PORTIONEN</i>	100 g Creme fraiche
2 rosa Grapefruits	2 TL Honig
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	3 TL Zitronensaft
2 Äpfel	Salz
2 Avocados	Pfeffer
30 g Kürbiskerne	
150 g Joghurt	

Grapefruits sorgfältig schälen, Filets ausschneiden, Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken, Äpfel, Avocados schälen, entkernen, in Spalten schneiden, alles auf 4 Teller verteilen. Kürbiskerne hacken, darüberstreuen, Joghurt, Creme fraiche, Honig, Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer

abschmecken, über dem Salat verteilen.

Pro Portion ca. 410 kcal/1720 kJ ** From: Krd@hot.zer.sub.org Date: Tü, 05 Jan 1993 21:39:00
CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: krd Datum: 21.06.1993 Stichworte: ZER, Salate, Avocados

Stichworte: Salate, Avocados, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.39 Avocadodip

FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL

1 groß. weiche Avocado	3/4 Becher saurer	etwas
Rahm		Zucker 3 El. Zitronensaft
1 grüne Zwiebel		1 hartgekochtes Ei
1/2 TL Salz		1 Handvoll Dill
Pfeffer		

Die Avocado halbieren, Stein herausnehmen, Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Das Fruchtfleisch mit der Gabel oder im Mixer pürieren und wohl dosiert mit den angegebenen Zutaten mischen und abschmecken: Zwiebel sehr fein hacken. Das Püree in die Avocadoschalen füllen. Mit gehacktem Ei und Dill garnieren. Die Früchte luftdicht abgedeckt bis zum Servieren in den Kühlschrank legen.

Variante: Anstelle von saurem Rahm wird auch gern Mayonnaise verwendet, die man, wenn nötig, mit wenig Milch verdünnt. ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Avocado
Stichworte: Israel, Avocado, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.40 Avocadosalat

FÜR 4 PORTIONEN

4 Reife Avocado	12 EL Zitronensaft
8 EL Zitronensaft	12 EL Öl
1 Kopf Eisbergsalat	Pfeffer
4 rote Zwiebel	Salz

SALATSAUCE

2 EL grobkörniger Senf
2 TL Honig oder Zucker

SONSTIGES

8 EL Hüttenkäse

Avocado schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Gewaschenen Eisbergsalat in Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Salatsauce verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten geben. Auf Tellern anrichten, jeweils auf die Mitte etwas Hüttenkäse geben. 12 g Eiweiß, 86 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 3862 kJ, 922 kcal. :Stichworte : Avocado, Januar, P4, Salat :Notizen (*) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 93 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG Stichworte: Januar, Avocado, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.41 Avocadosalat I

2 Avocados
Etwas feiner Essig
(am besten geeignet ist
Milder Balsamico-Essig)
25 g blaue Weintrauben

1 Birne
40 g Walnüsse
(besonders gut: weisse
Schälknüsse)

Avocados schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, mit wenig Essig marinieren. Die Birne ebenfalls schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die gewaschenen Trauben halbieren und entkernen. Die Zutaten vermengen, die Nüsse darübergeben.

Nährwert pro Portion: Eiweiss: 3g, Fett: 18g, Kohlenhydrate: 14g, Ballaststoffe: 4g Kilojoule/Kilojoule: 907/217 Die Schale reifer Avocados gibt auf Fingerdruck leicht nach. Harte, noch ungeniessbare Avocados reifen zu Hause bei Zimmertemperatur in zwei bis vier Tagen nach. Külschranktemperaturen verzögern die Reifung, Wärme beschleunigt sie. Avocadofleisch verfärbt sich schnell. Die Früchte sollten deshalb erst unmittelbar vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung geschält und sofort mit Zitronensaft oder Essig beträufelt werden. Mit Avocados lässt sich viel machen, nur kochen oder braten darf man sie nicht. Starke Hitze bekommt weder der Farbe noch dem Aroma des Fruchtfleisches, an warme Speisen, insbesondere an Suppen, wird es deshalb erst unmittelbar vor dem Servieren gegeben. Pürierte und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer, evtl. Knoblauch und Kräutern gewürzte Avocados sind eine Leckere Sauce zu kaltem Braten, frittierten Auberginenscheiben und vielem mehr. Wenn der Masse noch ein hartgekochtes, kleingehacktes Ei beigegeben wird, kann man sie gut als vegetarischen Brotaufstrich verwenden.

Avocado: Im cremigen Avocadofleisch stecken zwischen 15 und 30 Prozent Fett, das - ernährungsphysiologisch günstig - besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Ausserdem sind viele Vitamine enthalten, vor allem auch Vitamin E. Daran gemessen ist der kalorische Gehalt gar nicht so üppig. 100 Gramm Fruchtfleisch enthalten bei einem Fettgehalt von 25% etwa 250 Kilokalorien.

13.10.94 * Quelle: Test 11/92: Rezept den Monats - Gesünder essen ** Gepostet von Michael Kiok
Date: Sat, 29 Oct 1994 Erfinder: Michael Datum: 17.11.1994 Stichworte: Salate, P6
Stichworte: P6, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.42 Avocadosalat II

2 weiche Avocados
Saft von 1/2 Zitrone
1 Tasse gekochtes Hühnerfleisch
2 hartgekochte Eier
1 Tomate

1/2 grüne Paprika
1/2 Becher KRÄUTERSAUCE
1 Handvoll Petersilie

Die Avocados halbieren, entkernen. Mit einem Teelöffel Streifen aus der Schale schaben, diese mit Zitronensaft beträufeln. Hühnerfleisch, Eier, Tomate würfeln, Paprika in schmale Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen. Die Sauce darüber giessen, den Salat eine Weile in den Kühlschrank

stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Avocado, P4, P6
Stichworte: Israel, Avocado, P4, Salat, P6

Mengenangabe: 4 Portionen

1.43 Avocadosalat III

1 1/2 reife Avocados	1/2 Chilischote
1 Limetten	1/2 Zwiebel
1/2 Dos. Palmherzen (425 g)	1/2 TL Honig
1/2 Dos. Ananasringe	Salz
75 g Radicchiosalat	1 EL Olivenöl
1/2 Endiviensalat	1/2 Bd. Petersilie
62 g frische Erdnüsse	

Avocados schälen, halbieren, Steine entfernen. Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. In eine Salatschüssel geben, sofort mit dem Saft einer Limette beträufeln.

Palmherzen abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Salat putzen und in Streifen schneiden. Abgetropfte Ananas würfeln. Alles zu den Avocados geben.

Chilischote halbieren, Kerne Entfernen. Fruchtfleisch sehr fein hacken. Zwiebeln hacken. Mit Limettensaft, 1 El. Ananassaft, Honig und Salz vermischen, Öl unterrühren.

Erdnüsse aus der Schale lösen, braune Haut entfernen. Erdnüsse anrösten. Petersilie grob hacken.

Kurz vor dem Anrichten Sauce über den Salat geben, vorsichtig unterheben. Mit Erdnüssen und Petersilie bestreuen.

Siehe: Karnevals-Buffer für 8-10 Personen * Quelle: meine familie & ich februar 90 ** Gepostet von Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 12.03.1996 Stichworte: Salat, Avocado, Buffet, Karneval, P8, P10

Stichworte: Fasnacht, Avocado, Salat, P8, Buffet, P10

Mengenangabe: 4 Portionen

1.44 Avocadosalat mit Kräuter-Ei-Dressing

1 Avocado

MMMMM-----DRESSING-----

1 Eigelb 2 tb Zitronensaft Kräutersalz Schwarzer Pfeffer Gemischte Kräuter; gehackt Die Avocado schälen, längs aufschneiden und den Kern entfernen. In kleine Scheiben schneiden.

Für den Dressing alle Zutaten gut verrühren.

Die Avocados auf Tellern anrichten und mit dem Dressing übergießen. * Quelle: unbekannt; erfasst: Barbara Furthmüller 2:2490/1784.12 27.12.94 ** Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Tü, 27 Dec 1994 Erfasser: Barbara Datum: 24.01.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Avocado, P2

Stichworte: Avocado, Salat, Kalt, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.45 Avocadosalat mit Radicchio

FÜR VIER PORTIONEN

1 Radicchio
1 Rosa Grapefruit
2 Avocados
1 Zwiebel
2 EL Weinessig

1/2 TL Senfpulver (ersatzweise milder Senf)
Salz
Zucker
4 EL Öl

Radicchio zerpflücken, waschen und gut trockentupfen. Grapefruit so dick schälen, dass die weisse Haut mit entfernt wird. Grapefruit in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Radicchio, Grapefruit und Avocados auf einem grossen Teller anrichten. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln oder reiben. Essig mit Senfpulver, Salz, Zucker und Zwiebelwürfeln verrühren. Das Öl unterschlagen. Salatsauce über dem Salat verteilen. ★ (Pro Portion ca. 385 Kalorien / 1610 Joule) ** Article: Of zer.t-netz.essen From: c.bluehm@link-f.comlink.de Erfasser: Christian Datum: 01.05.1993 Stichworte: ZER, Avocados, Salate, Radicchio, Vorspeisen Stichworte: Radicchio, Salate, Vorspeisen, Avocados, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.46 Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß

166 g Rinderfilet
1 EL Öl zum Braten
2 EL Sojasauce
weißer Pfeffer aus der Mühle
2/3 Chilischote, frische rote
2/3 Limette oder 1 Zitrone, Saft von
133 g sehr dünne grüne Bohnchen
(zum Beispiel Keniabohnen)
etwas Bohnenkraut
Salz
1 Avocados, reife

2/3 klein. Mango, reife
2/3 Kopf roter Batavia oder
Eichblattsalat
66 g Kokosnußfleisch, frisches
(ersatzweise 50 g Kokosnußflocken)
2/3 EL Zucker
2 EL Apfel- oder Obstessig
2/3 TL Senf
2 EL kaltgepresstes Öl
(zum Beispiel Traubenkernöl)

1. Filet waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben, dann in breite Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Rühren 1 Minute anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer würzen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herausschneiden und die Schote gut waschen, dann klein würfeln. Zusammen mit dem Saft von 1/2 Limette zum Fleisch geben. Auf dem ausgeschalteten Herd 10 Minuten ziehen lassen. 2. Bohnen waschen, putzen und zusammen mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser 6-7 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, Bohnenkraut entfernen und die Bohnen auskühlen lassen. 3. Avocados halbieren, die Steine entfernen, die Früchte schälen, und in gleichmäßige Spalten schneiden. Mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Mango schälen. Die Frucht links und rechts vom Stein trennen und in dünne Spalten teilen. Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in Stücke zerpflücken. Alle vorbereiteten Zutaten auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten. 4. Kokosnuß raspeln und zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. 5. Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Senf verrühren, das Öl hinzufügen und die Marinade über den Salat träufeln. Mit Kokosraspeln bestreuen.

:Stichworte : Avocado, P6, Salat :Notizen (*) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96
 :Notizen (**) Stichworte: Avocado, Salat, P6

Mengenangabe: 4 Portionen

1.47 Badischer Fleischsalat

250 g Fleischwurst	1 TL Meerrettich; gerieben
2 Gewürzgurken	1 Spur Salz
1 Zwiebel	1 Spur Weisser Pfeffer
1 groß. Apfel	1 Spur Zucker
2 Tomaten	1 Bd. Schnittlauch
250 g Gekochte Spargelstücke	<i>ZUM GARNIEREN</i>
<i>FÜR DIE MARINADE</i>	2 hartgekochte Eier
1 Pk. Mayonnaise	Petersilie
100 g Joghurt	
1 EL Senf	

Gehäutete Fleischwurst und Gewürzgurken in gleichmässige Stifte schneiden. Geschälte Zwiebel, geschälten, geviertelten, entkernten Apfel auch in Streifen schneiden.

Tomaten mit kochendheissem Wasser überbrühen mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Dabei die Stengelansätze rausschneiden und entkernen.

Mit den Spargelstücken locker mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit dem Joghurt glattrühren. Senf und Meerrettich untermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salatzutaten und Marinade mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch locker mischen.

Durchziehen lassen und vorm Servieren nochmal abschmecken.

Mit Ei-Achteln und Petersilie garnieren.

Dazu passt Roggenvollkornbrot oder Toast mit Butter. Bier oder Badischer Weissherbst. * Quelle:

Gepostet: Marvin Wellßbornik 2:2476/516.0 15.06.94 Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte:

Salat, Kalt, Wurst, Spargel, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Spargel, Wurst

Mengenangabe: 4 Portionen

1.48 Bällchensalat für 8 Personen

500 g Hackfleisch	3 EL Öl
1 Zwiebel	1 EL Tomatenketchup
1 Ei	Salz
Paniermehl	Pfeffer
1 groß. Dose Pilze	Cayennepfeffer
1 klein. Dose Mandarinen	Paprikapulver
1 groß. Dose Ananas	
Mayonnaise	

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen. Die fein gewürfelte Zwiebel, Ei und Paniermehl zugeben, daraus einen Teig kneten und kleine Kugeln formen. Diese in

3 El Öl scharf braten und abkühlen lassen. Die Pilze, Mandarinen und Ananas abtropfen lassen und zu den kalten Fleischbällchen geben. Aus Mayonnaise, 1 El. Tomatenketchup, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und unter den Salat geben.

Anm.: Ohne Pilze gut; etwas süsslich. ** Von ftp-Server der Uni Frankfurt Erfasser: Frankfurt

Datum: 29.10.1993 Stichworte: ftp-Frankfurt, Salate, Gehacktes

Stichworte: Salate, Gehacktes, ftp-Frankfurt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.49 Bahia Salat

4 Blutorangen

3 Bananen

3 EL Zucker

4 EL Kokosraspeln

5 1/2 Zitronensaft

Blutorangen schälen und filetieren. Bananen auch schälen. In Scheiben schneiden. Mit Zucker und Kokosraspeln lagenweise in eine Schale schichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Durchziehen lassen.

Vorbereitung: 10 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Beilagen: : Löffelbiskuits und Schlagsahne.

Menü 1/114

Stichworte: Früchte, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.50 Balkan-Hirtensalat

500 g Tomaten

1 grüne Paprikaschote

1/2 Salatgurke

100 g schwarze Oliven

1 groß. Zwiebel

200 g Feta-Käse

1 Kopfsalat oder Endivien

4 EL Essig

1/4 TL Salz

1 Messerspitze schwarzer gemahlener Pfeffer

8 EL Olivenöl

Tomaten, Paprika und Gurke waschen. Die Tomaten achteln oder in Scheiben schneiden, Paprikaschote halbieren, Kerne und weisse Häutchen entfernen und in dünne Streifen schneiden. Gurke mit der Schale fein hobeln. Die geschälte Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Feta-Käse zerbröckeln, Salat waschen und zerpflücken. Alle Zutaten in einer grossen Schüssel anrichten, obenauf die abgetropften Oliven. Mit einer Sosse aus Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl anmachen.

Erfasser: Constanze Datum: 13.01.1993 Stichworte: Salate, Käse, Balkan

Stichworte: Balkan, Käse, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.51 Balkansalat

1 klein. Dose Mais	250 g Schafskäse
1 klein. Dose Kidney-Bohnen	3 EL Öl
1/2 Salatgurke	2 EL Essig
2 groß. Zwiebeln	1 TL Salz; gestr.
2 Paprika-Schoten	

Öl, Essig und Salz miteinander verquirlen, bis die Sauce zähflüssig ist. Mais und Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Gurke und Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika und Schafskäse würfeln. Alles in die Sauce geben und mischen. Ungefähr eine Stunde durchziehen lassen.

Als Beilage empfiehlt sich Baguette mit Butter. ★ Quelle: Gepostet: Martin Menke 2:2494/24.42

11.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Gemüse, Schafskäse, P1

Stichworte: Gemüse, Salat, P1, Kalt, Schafskäse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.52 Bambussprossen Salat

1 Knoblauchzehe	Salz
Salz	1 Schuss Zucker
1 Schuss Ingwer	250 g Bambussprossen, Dose
2 EL Sojasosse	1/2 Gurke, süßsaure
3 EL Essig	1/4 Sellerieknolle, gekocht
2 EL Öl	1/4 Tasse Estragon, frisch
2 Eier; hartgekocht	1/4 Tasse Dillblätter
1 Paprikaschote, rot	

Knoblauchzehe schälen und mit Salz zerdrücken. Ingwer, Sojasoße, Essig und Öl glattrühren. Eier und geputzte, entkernte Paprikaschote fein würfeln. Mit Salz und Zucker würzen. Mischen und 20 Minuten kalt stellen. Bambussprossen im Sieb abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Gurke und Sellerieknolle auch in Streifen schneiden. Mit den Bambusstreifen mischen. Gekühlte Soße über das Gemüse geben. Unter den Salat heben. Estragon und Dill fein hacken. über den Salat streuen. Vorbereitung: 15 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Beilagen: : Toast und Butter. Menü 1/126

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.53 Bananen Reis Salat

1 Tasse Patna Reis, kleine	1 Pkg. Mayonnaise
125 g Erbsen, fein oder Tiefkühlerbsen	1 TL Senf
3 Bananen	Salz
100 g Schinken, gekocht	1 Schuss Zucker
125 g Sellerie	1 TL Zitronensaft
<i>FÜR DIE SOßE</i>	1 EL Milch
2 EL Quark	1 TL Curry

Gewaschenen Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 10 bis 15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Reis in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abschrecken. abkühlen lassen. Erbsen in wenig Wasser 8 Minuten garen. Auch abkühlen lassen. Bananen schälen, längs halbieren. In 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Schinken in Streichen schneiden. Dann die Sellerie schälen und fein raspeln. Für die Soße den Quark glattrühren. Mayonnaise und Senf dazugeben. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Wenn nötig die Milch reinrühren. Mit Curry abschmecken. Reis, Erbsen, Bananen, gekochter Schinken und Sellerie mischen. Mayonnaise zum Schluß drübergeben und unterheben. Vorbereitung: 35 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Beilagen: : Toast und Butter. Menü 1/132

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.54 Bananen Salat Costa Rica

4 Tomaten	Pfeffer, schwarz
3 Bananen	Curry
1 Zitronensaft	1/4 Bd. Schnittlauch
2 EL Olivenöl	Kresse
Salz	

Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen. Auch in Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten- und Bananenscheiben schuppenförmig in einer flachen Schale anrichten. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry eine Marinade rühren. Drübergeben. Salat mit Schnittlauch betreuen und mit Kresse garnieren. Vorbereitung: 10 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Menü 1/133

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.55 Bananen-Ananas-Salat

1 Ananas	1/4 l Sahne
4 kl. Bananen	2 EL Ingwersirup
3 EL Zitronensaft	etwas gem. Koriander
20 g Eingelegter Ingwer	

Ananas in 1 cm breite Scheiben schneiden, schälen, den harten Mittelkern entfernen, würfeln. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, Ingwer fein würfeln. Schlagsahne steif schlagen, zum Schluss den Ingwersirup zugeben. Früchte mischen und in Portionsschalen geben, Schlagsahne über die Früchte verteilen, mit den Ingwerwürfeln und einer Prise Koriander bestreuen.

9 g Eiweiss, 38 g Fett, 144 g Kohlenhydrate, 4078 kJ, 973 kcal. Zubereitungszeit 20 Minuten
 * Quelle: Winke & Rezepte 08 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar
 Datum: 19.08.1996 Stichworte: Salat, Obst, P3, Einfach, August

Stichworte: August, Früchte, Salat, Einfach, P3

Mengenangabe: 4 Portionen

1.56 Bananen-Tomaten-Salat

Wasser	Pfeffer
2 Fleischtomaten (je 250g)	1 TL Honig
2 mittl. Bananen	1 Knoblauchzehe
3 EL Weinessig	1 Bd. Petersilie
6 EL Keimöl	
Diätsalz (Kaliumsalz)	

Quelle: Erika Köhler, Kalte Küche, Vehling Verlag Erfasst von Marcel Transier (2:2468/6002.42)
Wasser zum kochen bringen, Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden.
Bananen schälen, in Scheiben schneiden.

Tomaten- und Bananenscheiben auf Glastellerchen gefällig anrichten.

Weinessig mit dem Keimöl nach und nach mit dem Schneebesen verrühren bis eine sämige Sosse entstanden ist, kräftig mit Dieätsalz, Pfeffer und Honig abschmecken, Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken, hinzufügen und über den Tomaten und Bananen verteilen.

Petersilie waschen, trockenschwenken, abzupfen, sehr fein hacken, darüberstreuen.

Erfasser: Marcel Datum: 06.02.1996 Stichworte: Salat, Gemüse, Früchte, P4

Stichworte: Früchte, Gemüse, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.57 Bananensalat mit Chicoree

3 Bananen	4 EL Orangensaft
3 Chicoree	2 EL Zitronensaft
150 g geräucherte Putenbrust	1 Spur Zucker
2 Orangen	4 EL Schlagsahne Salz Pfeffer
150 g Joghurt	

Bananen in Scheiben schneiden, Chicoree, geräucherte Putenbrust in Streifen schneiden. Orangen schälen, weisse Häutchen entfernen, filetieren. Joghurt, Orangensaft, Zitronensaft, Zucker, Schlagsahne verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Über den Salat geben.

* pro Portion 161 kcal/658 kJ * * Quelle: ARD/ZDF 8.05.94 Erfasst und gepostet: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 8.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Früchte, P4

Stichworte: Früchte, P4, Salat, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.58 Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck

300 g Mozarellakugeln (2 Päckchen)	2 groß. Bund Basilikum
Salz	5 Tomaten
Pfeffer	1 Zitrone
5 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf
6 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)	
50 g Friseesalat	

Abgetropfte Mozzarella-Kugeln mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Speck in einer Pfanne auf kleiner Gasflamme langsam ausbraten. Friseesalat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abspülen, trocknen, Tomaten vierteln. Käse, Salat, Basilikumblätter und Tomatenviertel mischen und auf eine Platte geben. Zitronensaft, Senf und das restliche Öl verrühren, abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die Speckscheiben darauf anrichten.

Beigabe: Bauernbrot (4 - 6 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, P6, September, Salat, Basilikum, Käse, Tomate

Stichworte: September, Basilikum, P4, Salat, P6, Gasherd

Mengenangabe: 4 Portionen

1.59 Basilikumsalat mit pochiertem Ei

PAPRIKA-VINAIGRETTE

1 groß. rote Paprikaschote

3 EL Olivenöl

2 EL Traubenkernöl

3 EL Weissweinessig

3 EL Geflügelfond; Glas

Salz

Pfeffer; a.d. Mühle

MMMMM—————SALAT—————

1 Kopfsalat 1 Römersalat 1 lg Bund Basilikum 4 tb Öl 2 tb Weissweinessig Salz MMMMM——
Eier———

Salz 150 ml Weissweinessig 2 ts Öl 4 Frische, gekühlte Eier 1 Kressebeet 1. Für die Paprika-Vinaigrette die Paprikaschoten vierteln, putzen und mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen. Auf der zweiten Einschiebleiste von oben 5-6 Minuten grillen, dann mit einem nassen Tuch abdecken und häuten. Aus beiden Ölsorten, Essig, Fond, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Die Paprikaschoten sehr fein würfeln und untermischen. 2. Für den Salat Kopf- und Römersalat putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfeifen. Das Basilikum von den Stielen zupfen. Kleine Blätter ganz lassen, große Blätter teilen, beides mit en Blattsalaten mischen. Öl mit Essig und Salz in einer Schüssel verrühren. 3. Für die Eier in einem kleinen Topf 1 Liter Wasser mit 1/2 El Salz und Essig aufkochen. Daneben einen breiteren Topf mit warmem Wasser bereithalten. Eine Suppenkelle dünn mit Öl auspinseln, ein aufgeschlagenes Ei hineingeben. Das Ei langsam am Rande des kleinen Topfs in das leise kochende Essigwasser gleiten lassen, dabei mit der Kelle das Eiweiß über das Eigelb stülpen. 4. Den Topf sofort von der Herdplatte nehmen. Das Ei 2 Minuten von der Unterseite fest werden lassen, dabei eventuell das Essigwasser kurz wieder erhitzen. Umdrehen und zwei Minuten von der anderen Seite pochieren, dann mit der Schaumkelle in den breiten Topf geben und warm halten. 5. Das Essigwasser wieder aufkochen. Die Kelle säubern, mit Öl auspinseln und die anderen Eier pochieren. 6. Den Basilikumsalat in der Vinaigrette wenden und anrichten. je ein Ei in die Mitte setzen, mit Paprika-Vinaigrette beträufeln und pfeffern. Mit Kresse bestreut servieren. :Stichworte : Ei, Kräuter, P4, Salat :Notizen (*) : : : Quelle: Essen und Trinken 6/96 gepostet von : : Jörg Weinkauff Stichworte: P4, Salat, Kräuter, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.60 Batavia-Champignon-Salat

40 g Haselnußblättchen
1 klein. Bataviasalat
1 Kopf Lollo Rosso

250 g Champignons

MMMMM-----MARINADE-----

2 tb Balsamessig 1 tb Worcestersosse Salz Pfeffer 4 tb Olivenöl Haselnussblättchen in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Bataviasalat und Lollo rosso in kleine Stücke zupfen, Champignons in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Essig mit Worcestersosse, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Marinade über die Salatzutaten giessen, mischen und abschmecken.

Salat mit Haselnüssen bestreut servieren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 04.04.1995

Stichworte: P4, Salat, Pilze

Stichworte: P4, Salat, Pilze

Mengenangabe: 4 Portionen

1.61 Bataviasalat mit Senfsosse

1 hartgekochtes Ei
50 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
1 Scheibe Toastbrot

1 Knoblauchzehe

MMMMM-----MARINADE-----

3 tb Weissweinessig Salz Pfeffer Zucker 3 tb Sonnenblumenöl 1 Kopf Bataviasalat M-----
-----SOSSE-----

100 g Süsses Sahne 1 ts Dijonsenf 1 Eigelb Ei pellen und in Würfel schneiden.

Speck kross anbraten- auf Küchenkrepp abtropfen lassen und in kleine Stücke brechen, Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe durchpressen, zum Bratfett geben und Brotwürfel darin anrösten.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren.

Salat in Stücke zupfen, in der Marinade wenden und auf Teller verteilen.

Für die Sosse Sahne in der Pfanne aufkochen, Senf unterrühren und mit Eigelb legieren. Senfsosse über den Salat geben, mit Brotwürfeln, Ei und Speck bestreuen und sofort servieren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Salat, Blattsalat

Stichworte: P4, Salat, Blattsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.62 Bayrischer Wurstsalat

250 g Fleischwurst
200 g Zwiebeln
200 g Tomaten

FÜR DIE MARINADE
5 EL Öl

Salz
1 EL Senf
4 EL Essig
5 EL Wasser
Pfeffer

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen. Marinade aus Öl, Salz, Senf und Essig rühren. Mit der Pfeffermühle drüermahlen. Würzig abschmecken. Salat kaltstellen und gut durchziehen lassen. Vorm servieren noch mal abschmecken. Vorbereitung: 25 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Beilagen: : Schwarzbrot und Butter Menü 1/160

Stichworte: Salat, Wurst

Mengenangabe: 4 Portionen

1.63 Beerenobstsalat aus der Tiefkühltruhe

500 g Erdbeeren	500 g Sauerkirschen
500 g Johannisbeeren	500 g Zucker
500 g Himbeeren	
500 g Heidelbeeren	

Die Früchte müssen reif sein, dürfen aber keine Druckstellen haben. Sie werden getrennt gewaschen und geputzt, die Kirschen entsteint. So kommen sie in rechteckige Tiefkühl Dosen. Und zwar immer Schichtweise. Jede Schicht mit Zucker bestreuen. für 500g Obst rechnet man etwa 100 g. Zucker Die verschiedenen Behälter in der Tiefkühltruhe oder -schrank geben. erst tiefgefrieren, dann lagern. Lagerzeit 8 bis 12 Monate. Menü 1/171

Stichworte: Früchte, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.64 Beerensalat mit Orangensahne

100 g Johannisbeeren, rote	1 Msp. Orangenschalen-Aroma
100 g Himbeeren	(eventuell auch fein abgeriebene
100 g Brombeeren	Orangenschale, unbehandelt)
100 g Blaubeeren	1 EL Mandelblättchen
1/2 Zitrone, Saft von	4 Zweige Zitronenmelisse
1 EL Puderzucker	1 Orange, unbehandelte
1/8 l Sahne, süße	

1. Die gemischten Beeren waschen, wenn nötig putzen, und in eine Schüssel geben. Das Obst mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Puderzucker bestäuben. 2. Sahne mit dem Orangenschalen-Aroma (oder der abgeriebenen Orangenschale) mittelfest aufschlagen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. 3. Die Beerenmischung auf vier Teller verteilen, mit den Mandelblättchen bestreuen, jeweils einen Klacks Orangensahne daraufsetzen. Von der Orangenschale mit dem Zestensneider sehr feine Streifen abschneiden. Dann den Beerensalat mit Orangenschalenzesten und der Zitronenmelisse garnieren. Tip: Reife Früchte enthalten eine Menge Zucker. Dennoch schmecken manche nicht süß genug. Bevor Sie mit Zucker unnötige Kalorien zuführen, versuchen Sie's mal mit folgendem

Trick: Mischen Sie süßes mit säuerlichem Obst (reife Erdbeeren mit Stachelbeeren, Pfirsiche mit Johannisbeeren, Bananen mit Rhabarber, Himbeeren mit Melone).

:Stichworte : Beere, Obst, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96

:Notizen (★★) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Früchte, P4, Salat, Beere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.65 Bergbauern Salat

3 klein. Kopfsalat

2 EL Öl

5 1/2 EL Essig

1 Scharlotte

:Salz

Pfeffer

150 g Speck. durchwachsen

1 EL Petersilie, feingehackte

Salatköpfe waschen, gut abtropfen lassen. Putzen, vierteln. In einer Schüssel anrichten. Marinade aus Öl, Essig, gewürfelter Scharlotte und Gewürze rühren. sber den Salat geben. Gewürfelten Speck in der Pfanne glasig werden lassen. Petersilie dazu geben. sber den Salat verteilen. Vorbereitung: 10 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Menü 1/175

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.66 Berliner Wurstsalat

500 g Bierschinken oder Jagdwurst

4 Zwiebeln

4 EL Öl

1 EL Mostrich

2 EL geriebener Meerrettich

150 g Saure oder Senfgurken

Salz

Pfeffer

Zucker

Senfkörner

Zubereitung: Die Wurst in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und Gurken in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel gut durchmischen, mit geriebenem Meerrettich, Mostrich, Öl, wenig Salz, grob gehacktem Pfeffer, einer Spur Zucker, etwas Essig und 1 TL Senfkörner abschmecken, und gut durchziehen lassen. Mit Radieschen und gekochten Eiern garnieren. STEFAN EXNER@B

Stichworte: Salat, Mbkb_ii

Mengenangabe: 4 Portionen

1.67 Birnensalat mit karamelierten Walnüssen

2 Birnen (ca. 400 g)	1 Prise Salz
2 EL Zitronensaft	Pfeffer
3 EL Birnendicksaft (Reformhaus)	2 EL Öl (kalt gepresst)
60 g Walnusshälften	1 EL Walnussöl
1/2 Kopf Friseesalat	250 g Camenbert
2 EL Weissweinessig	

Birnen schälen und vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden. Birnenviertel längs in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den Birnendicksaft in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten darin von jeder Seite 1 Minute erhitzen, dann herausnehmen. Die Walnusshälften im Saft so lange wenden, bis sie rundum von ganz dick eingekochtem Saft umhüllt sind. Den Friseesalat putzen und auseinanderzupfen, waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und den beiden Ölsorten eine Vinaigrette rühren. Den Frisee in der Vinaigrette wenden und auf Tellern verteilen. Birnenspalten und Nüsse dazulegen. Den Camenbert in vier Portionen teilen und ebenfalls dazulegen. Gleich servieren. Erfasst von Christine Päch Aus: Das große Buch der Vollwertküche, schöner essen :Stichworte : Birne, Käse, Nuss, Salat, Walnussöl : : 460 kcal : : 1922 kJoule :Eiweiß : 18 Gramm :Fett : 33 Gramm :Kohlenhydrate : 20 Gramm Stichworte: Birnen, Salat, Käse, Nuss, Walnussöl

Mengenangabe: 4 Portionen

1.68 Birnensalat mit Nüssen

8 Birnen	Salz
8 EL Zitronensaft	Pfeffer
8 EL Birnendicksaft	8 EL Öl
(a. d. Reformhaus)	8 EL Walnussöl
240 g Walnußkernhälften	1000 g Camembert
2 Kopf Friséesalat	
8 EL Weissweinessig	

Birnen schälen, vierteln, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln. Im Birnendicksaft 1 Min. von jeder Seite dünsten und herausnehmen. Dicksaft sirupartig einkochen, Nüsse darin wenden. Frisée putzen, waschen, zerteilen. Aus Essig, Salz, Pfeffer und den Ölsorten eine Soße rühren, den Frisée damit mischen, mit den Birnen, Nüssen und Camembert auf Tellern anrichten. Pro Portion 1911 kJ, 457 kcal :Stichworte : Birne, Januar, Normal, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 20 Minuten Stichworte: Birnen, Januar, P4, Salat, Normal

Mengenangabe: 4 Portionen

1.69 Birnensalat mit Räucheraal

2 klein. Birnen; reif, nicht zu weich	1 EL Zitronensaft
100 g Räucheraal	2 EL Speiseöl
2 Majoranzweige	Schwarzer Pfeffer
Salz	

Birnen schälen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen, die Birnen längs in Scheiben schneiden und rosettenförmig auf Tellern anrichten.

Aal häuten und in kleine Stücke zerpfückt auf den Birnen anrichten.

Majoranzweige unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, die Blätter abzupfen, 2/3 davon hacken, in eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Zitronensaft vermengen. Öl hinzufügen und alles zu einer cremigen Sauce verrühren. Die Marinade gleichmässig über die Salatzutaten giessen und mit den restlichen Majoranblättern und Pfeffer bestreuen. ★ Quelle: erfasst von Peter Kümmel Erfasser: Peter Datum: 18.12.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Birne, Fisch, P4
Stichworte: Birnen, Fisch, P4, Salat, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.70 Birnensalat pikant

2 Birnen	1 Tasse Mayonnaise
1/4 l Wasser	2 EL Sahne
1 EL Zucker	1 EL Zitronensaft
1/2 Sellerieknolle, klein	Senf
125 g Schinken, roh	Salz
1 EL Walnusskerne, gehackt	Paprika, edelsüss

FÜR DIE SOÙE

Birnen waschen, schälen, achteln. Kerngehäuse rausschneiden. In kochendes Wasser geben. Auch den Zucker. In 8 Minuten beißfest kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Schinken auch. Mit den gehackten Walnußkernen mischen. Die Soùe machen Sie so: Mayonnaise mit Sahne, Zitronensaft, Senf, Salz und Paprika verrühren. Abschmecken. über die Salatzutaten geben, mischen und gut durchziehen lassen. In Gläser oder auf Teller verteilen. Servieren. Vorbereitung: 15 Minuten Zubereitung: 5 Minuten Beilage: : Toast und Butter. Menü 1/214

Stichworte: Birnen, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.71 Blattsalat mit frischem Schafkäse

FÜR 2 PORTIONEN

Div. Blattsalate wie
Lollo Rosso
Kopfsalat
Frisee
Sauerampfer usw.
2 Cocktailtomaten
1/2 Knoblauchzehe
einige Zwiebelringe

VINAIGRETTE

2 El. Weinessig
Salz
Pfeffer
1 TL Senf
3 EL Öl
2 Scheiben Schaffrischkäse
in gehackter Petersilie gerollt.

Den gewaschenen, geputzten Salat sehr gut abtropfen lassen, zusammen mit Tomaten und Zwiebelringen in eine Schüssel geben, die mit einer halbierten Knoblauchzehe ausgerieben wurde.

Alle Zutaten für die Vinaigrette gut verrühren, abschmecken, über den Salat geben und locker durchmischen.

Schaffrischkäsescheiben auf 2 Teller legen, mit etwas Vinaigrette beträufeln, den Salat darübergeben.

Dazu schmeckt frisches Knoblauchbrot.

34 g Eiweiss, 71 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 3685 kJ, 879 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 6 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 03.02.1995 Stichworte: Salate, P2

Stichworte: Salate, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.72 Blattsalat mit Kräutern

66 g Fenchelknolle

2 EL Sherryessig

Salz

1/3 TL Zucker

weisser Pfeffer; f.a.d.M.

2.33 EL Olivenöl

2 EL Haselnussöl

33.33 g Feldsalat

33.33 g Römersalat

33.33 g Radicchio

16.66 g Brunnenkresse

66 g Chicoree

1/3 Bd. glatte Petersilie

1/3 Bd. Basilikum

1/3 Bd. Pimpinelle

1/3 Bd. Zitronenmelisse

1/3 Beet Kresse

MMMMM—————QUELLE—————

- Gulaschparty Gepostet - von K.-H. Boller Den Fenchel putzen und fein würfeln. Sherryessig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Oliven- und Haselnussöl unterrühren und die Fenchelwürfel dazugeben.

Feldsalat, Römersalat, Radicchio und Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Römersalat quer in drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Radicchio kleinzupfen. Den Chicoree vom Strunkansatz befreien und die Blätter in ungefähr drei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Petersilie, Basilikum, Pimpinelle und Zitronenmelisse grob zerpfücken, die Kresse vom Beet schneiden. Salate und Kräuter in einer grossen Schüssel locker mischen. Die Vinaigrette noch mal verrühren und mit dem Salat mischen. Sofort servieren. Der Salat passt zum Ziegenkäse und zum Gulasch.

Erfasser: Datum: 04.06.1996 Stichworte: Salat, Gulaschparty, P12

Stichworte: Salat, Gulasch, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.73 Blattsalat mit lauwarmem Tofu

1/2 Friseesalat

1 Radicchio rosso

1 Chicoreestangen

150 g Tofu

Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Senf, etwas Kräuter

8 Cherry-Tomaten

50 g Nüsslisalat

1 Ei, hartgekocht

Erläuterung: Nüsslisalat = Feld- oder Ackersalat Cherrytomaten= Cocktail-Tomaten

Den 1/2 Frisee in Streifen schneiden, 50 g Nüsslisalat reinigen. Den Radicchio rosso in feine, die Chicoreestange in 1 cm breite Streifen schneiden. Alle Salate gründlich waschen u. trocken-schwingen(schleudern). Auf 4 flache Teller verteilen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine pikante Sauce mischen. 150 g Tofu in fingerdicke Stengel schneiden, würzen und in Butter allseitig anbraten. Noch warm auf dem Salat verteilen. Die Sauce darüberträufeln. Jeden Teller mit halbierten Cherry-Tomaten und einem Eiviertel garnieren. ★★ Gepostet von Peter Mackert 2:246/8105.0
Quelle: aus einem Kalender Erfasser: Peter Datum: 29.09.1994 Stichworte: Salate, P4
Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.74 Blattsalat mit Putenbrust

4 Stücke Putenbrust (je 75 g)	24 Kirschtomaten
Jodsalz	100 g Sojasprossen
Pfeffer	400 g Mangofruchtfleisch
Currypulver	2 Handvoll Kerbelblättchen
8 EL Pflanzenöl (becel Diät)	6 EL Gemüsebrühe
4 EL Sherryessig	2 Knoblauchzehe
300 g Blattsalat	8 Scheib. Vollkornbaguette
(Rucola, Friséesalat, Radicchio),	

Putenbrust mit Jodsalz, Pfeffer und Curry einreiben. 2 EL Öl mit 1 EL Essig verrühren, das Fleisch damit beträufeln. 15 Minuten marinieren. Blattsalate putzen, waschen, klein zupfen und abgetropft auf 2 Tellern anrichten. Kirschtomaten waschen und halbieren. Sojasprossen abrausen und abtropfen. Mangofleisch in Spalten schneiden, mit den Tomaten, Sprossen und Kerbel auf den Salat geben. Putenbrust in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Restliches Öl mit Brühe, 1 EL Essig, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat träufeln. Das Fleisch in Scheiben geschnitten darauf anrichten. 45 mg Cholesterin

:Stichworte : Blattsalat, Geflügel, P2, Pute, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Bäckerblume 20/98
:Notizen (★★) Stichworte: Salat, Pute, Blattsalat, Geflügel, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.75 Blattsalat mit Sprossen und Roquefort

1 Bataviasalat oder fester Kopfsalat	Salz
1/2 Salatgurke	1 Prise Zucker
2 Stangen Staudensellerie	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Linsensprossen	4 EL Öl, kaltgepresstes
50 g Sojabohnensprossen	(beispielsweise Traubenkern- oder Olivenöl)
50 g Alfalfasprossen	1 EL Pinienkerne
50 g Radieschensprossen	1 EL feingehackte Kräuter (evtl. mehr)
1 klein. Zwiebel	(zum Beispiel glatte Petersilie, Schnittla
2 EL Kräuteressig	Kerbel, Zitronenmelisse)

100 g Roquefortkäse

1. Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Gurke gründlich waschen, nach Geschmack mit oder ohne Schale der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Halbmonde teilen. Linsen- und Sojabohnensprossen kurz heiß abspülen, die restlichen Sprossen kalt abbrausen. Alles sehr gut abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel eben. 2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebeln mit Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten und im Mixer zermahlen. Unter die Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Den Salat vorsichtig mischen. Die Kräuter zufügen. Den Käse würfeln und zum Schluß über den Salat streuen. Tip: Verschiedene Arten von gekeimten Sprossen gibt es im Reformhaus.

:Stichworte : Blattsalat, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96
:Notizen (★★) Stichworte: P4, Salat, Blattsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.76 Blattsalat mit zwei Soßen

66 g Löwenzahn
266 g Radicchio
66 g Friséesalat
66 g Cocktailkirschen, gelbe
JOGHURT-LIMETTEN-SOÛE
2/3 Limette, Schale von
100 g Joghurt
1 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer, weißer
Zucker
2/3 TL Zitronenmelisse, gehackte
Zitronenmelisseblättchen, einige

2 EL Kräuteressig
3.33 EL Sonnenblumenöl
2/3 TL Senf, mittelscharfer
Salz
Pfeffer, weißer
Zucker
1 Schalotten
2/3 Knoblauchzehe
1 EL Kräuter, gehackte gemischte
(z. B. Petersilie, Basilikum,
Zitronenthymian, Schnittlauch)
16.66 g Paprikawürfeln, rote
16.66 g Paprikawürfeln, gelbe

KRÄUTER-PAPRIKA-SOÛE

Salate zerpfücken, Tomaten halbieren und in einer Schüssel anrichten. Für die Joghurtsoße Limettenschale in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer, Zucker und gehackter Zitronenmelisse verrühren. Soße mit Melisseblättchen garnieren. Für die Kräutersoße Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schalotten in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken, mit Kräutern und Paprikawürfeln zur Marinade geben und abschmecken. Soßen getrennt zum Salat reichen.

:Stichworte : Frisée, Radicchio, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum :Notizen (★★) : : : Erfasst von Lothar Schäfer Stichworte: Salat, Radicchio, Frisée

Mengenangabe: 4 Portionen

1.77 Bleichsellerie-Melonen-Salat

500 g Bleichsellerie
1 Cantaloupemelone
2 Äpfel

1/2 Salatgurke

MMMMM—————SOSSE—————

200 g Süsses Sahne 2 ts Dijon-Senf 2 tb Zitronensaft Salz Pfeffer Zucker MMMMM—————
—————ZUM BESTREUEN—————

1/2 bn glatte Petersilie Bleichsellerie in dünne Scheiben schneiden. Melone schälen, Kerne entfernen und aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Äpfel in feine Stifte, Salatgurke in Scheiben schneiden.

Für die Sosse Sahne mit Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sosse über die Salatzutaten giessen, mischen und abschmecken.

Petersilie fein hacken und den Salat damit bestreuen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Salat, Sellerie, Melonen

Stichworte: P4, Salat, Sellerie, Melonen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.78 Blumenkohl Broccoli Salat

1 Blumenkohl
1/4 Zitrone
Salz
1 Becher Broccoli, tiefgefroren

Salz
Pfeffer
1 Schuss Zucker
2 TL Meerrettich
Senf
2 Eigelb, hartgekocht

FÜR DIE MARINADE

3 EL Essig
4 EL Öl

Blumenkohl putzen. In Röschen zerteilen. In kochendes Wasser geben. Mit Zitronenscheibchen und Salz würzen. In 15 Minuten beißfest kochen. Rausnehmen. Abtropfen und auskühlen lassen. Mit dem aufgetauten Broccoli mischen. Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich und Senf rühren. über das Gemüse geben und 20 Minuten Ziehen lassen. Anrichten und mit gewürfelten Eigelb garnieren. Vorbereitung: 40 Minuten Zubereitung: 20 Minuten Wozu reichen: : Zu Braten und kurz gebratenem Fleisch. Menü 1/260

Stichworte: Blumenkohl, Salat, Broccoli

Mengenangabe: 4 Portionen

1.79 Blumenkohl Salat bunt

1 Blumenkohl, klein
1/4 l Milch
Salz
Pfeffer, weiß
1 TL Paprika, edelsüss
1 Schuss Zucker

1 Dos. Erbsen und Möhren

FÜR DIE MARINADE

1 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
Salz

1/2 Bd. Schnittlauch	1 TL Petersilie, gehackt
1 EL Essig	1 TL Kerbel, gehackt
1 Becher Mayonnaise	1 TL Dill, gehackt
1/2 Pkg. Joghurt	
Paprika, edelsüss	

Blumenkohl in Röschen teilen. Mit etwas Wasser und Milch, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker in 15 Minuten beißfest kochen. Erbsen und Möhren zugeben. Erhitzen. Abtropfen und abkühlen lassen. Für die Marinade Zwiebel würfeln. Die Knoblauchzehe mit etwas Salz zerreiben. Mit gehackten Schnittlauch, Essig, Mayonnaise und Joghurt mischen. Mit Salz und Paprika würzen. Mit den Kräutern über das Gemüse geben und mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 30 Minuten Beilagen: : Stangenbrot und Butter. Menü 1/261

Stichworte: Blumenkohl, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.80 Blumenkohl Salat mit Kresse

1 Blumenkohl, mittelgross	Salz
Salz	Pfeffer, weiß
<i>FÜR DIE MARINADE</i>	1 Schuss Muskat
2 EL Öl	125 g Kresse
3 EL Essig	1 Bd. Schnittlauch

Blumenkohl putzen. In Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser in 15 Minuten beißfest kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Muskat eine Marinade rühren. Kresse waschen. Abtropfen lassen. In die Marinade geben. Gewaschenen, gehackten Schnittlauch auch. Blumenkohl in einer Schüssel anrichten. Salatsoße darüber verteilen. 20 Minuten ziehen lassen. Vorbereitung: 15 Minuten Zubereitung: 25 Minuten Menü 1/261

Stichworte: Blumenkohl, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.81 Blumenkohl Sellerie Salat

1 Blumenkohl, klein	2 EL Öl
1 Sellerieknolle	Salz
Salz	Pfeffer
Streuwürze	Zitronenmelisse
<i>FÜR DIE MARINADE</i>	1/2 Bd. Petersilie
3 EL Kräuteressig	1/2 Bd. Schnittlauch

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Gewaschene, geschälte Sellerieknolle in Scheiben oder Streifen schneiden. Beides in kochendes Wasser geben. Salz und Streuwürze zufügen. In 10 Minuten garkochen. Abtropfen und auskühlen lassen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer

und Zitronenmellisse eine Marinade rühren. Mit Blumenkohl und Sellerie mischen. Petersilie und Schnittlauch hacken. Unterheben. Bis zum Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 10 Minuten Wozu reichen: : Zu Braten und Salzkartoffeln. Menü 1/262

Stichworte: Blumenkohl, Salat, Sellerie

Mengenangabe: 4 Portionen

1.82 Blumenkohl-Broccoli-Salat

200 g Blumenkohl	Muskatnuß, frisch geriebene
200 g Broccoli	Salz
1/8 l Gemüsebrühe	Pfeffer, schwarzer frisch gemahlener
75 g Vollmilch-Joghurt (1/2 Becher)	Piment, etwas
2 EL Schlagsahne	

Dieser leichte Salat schmeckt, mit etwas Baguette serviert, als Vorspeise ebenso vorzüglich wie als Imbiss. Das Besondere dabei:

Das Gemüse wird noch lauwarm serviert, und die Joghurtsauce ist mit Muskatnuss raffiniert gewürzt.

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen.

Je die Hälfte der Brühe in zwei kleinen Töpfchen aufkochen. Die Blumenkohlröschen etwa 8 Minuten, die Broccoliröschen nur 4 Minuten zugedeckt knapp gardünsten.

Über eine Schüssel in ein Sieb abtropfen lassen.

Die abgetropfte Brühe mit dem Joghurt und der Sahne verquirlen, mit Muskat, Salz, Pfeffer und Piment abschmecken.

Blumenkohl- und Broccoliröschen dekorativ auf Portionstellern anrichten, die Sahne darüber träufeln. Sofort mit etwas Baguette servieren.

Tip I: ===== Restlichen Blumenkohl und Broccoli (diese Gemüsesorten bekommt man kaum in kleinen Mengen) kann/frau auf vielerlei Arten verwerten:

Stiele kleinschneiden, übrige Röschen klein zerteilen, alles 2 Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken, portionsweise einfrieren. Ihr könnt beide Sorten getrennt oder bunt gemischt einfrieren.

Tip II: ===== Oder das Gemüse putzen und waschen, über Nacht in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Am darauffolgenden Tag dünsten und als Gemüsebeilage zu Kurzgebratenem servieren.

Tip III: ===== Beide Gemüsesorten getrennt in wenig Brühe weich dünsten, durch ein Sieb streichen oder pürieren und am nächsten Tag als cremige Sauce zum Braten servieren.

Info I: ===== Zubereitungszeit: 25 Minuten Pro Portion etwa 88 kcal / 370 kJ 8 g Eiweiss 3 g Fett 9 g Kohlenhydrate

Info II: ===== Broccoli und Blumenkohl sind eng miteinander verwandt. Beide sind ausgesprochen leichte Gemüsesorten - sie enthalten je 100 Gramm lediglich 24 bzw. 23 Kalorien. Diese setzen sich auf gesunde Art aus Eiweiss und Kohlenhydraten zusammen, während Fett nur in geringen Mengen enthalten ist.

Erfasser: Joachim Datum: 03.07.1995 Stichworte: Salat, Gemüse, Vorspeise, P2

Stichworte: Gemüse, Salat, Vorspeise, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.83 Blumenkohl-Walnuss-Salat

200 g Blumenkohlrischen	100 g Sellerie, klein geschnitten
2 groß. Karotten, geraspelt	100 g Walnüsse
2 grüne Paprikaschoten, in Streifen geschnitten	

Blumenkohl für 2 min. in heisses Salzwasser geben, dann absieben und kühlen. Zutaten erst kurz vor dem Servieren mischen und mit Meerrettich-Senf-Dressing anmachen. ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Thu, 11 May 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 19.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Blumenkohl, Grapefruit, P4

Stichworte: Blumenkohl, Grapefruit, Salat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.84 Blumenkohlsalat

1 Blumenkohl	Pfeffer
8 Scheiben gekochten Schinken	Paprika
6 hartgekochte Eier	Curry
Saure Sahne/Schmand	Maggi
1 Eigelb	
Salz	

Blumenkohl in Salzwasser abkochen und abkühlen lassen. Den Schinken und die Eier in Würfel schneiden, aus saurer Sahne oder Schmand und Eigelb eine Sosse machen und mit den Gewürzen abschmecken (viel Curry!). Den in Röschen geschnittenen Blumenkohl schichtweise mit Schinken und Eiern in eine Auflaufform geben und die Sosse darüber giessen.

Dazu passt sehr gut Baguette. ** From: Michel@eloi.zer.sub.org Date: Sat, 13 Mar 1993 16:00:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: MICHEL Datum: 29.09.1993 Stichworte: ZER, Blumenkohl, Salate, Gemüsegerichte

Stichworte: Blumenkohl, Gemüse, Salate, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.85 Blumenkohlsalat an Roquefort

<i>ROQUEFORT-SAUCE</i>	1 mittelgrosser Blumenkohl,
40 g Roquefortkäse	in Röschen geschnitten
3 EL Essig	1 Liter Wasser 3 Blätter Liebstöckel
1 EL Schnittlauch, geschnitten	1 Zweiglein Thymian
1 EL Petersilie, gehackt	1/2 TL Salz
3 EL Rahm	2 EL Essig

Blumenkohl

Käse mit einer Gabel zerdrücken, Essig zugeben und glatt rühren. Kräuter begeben, glatt rühren. Die Sauce sollte kurz vor dem Essen zubereitet werden.

Wasser, Liebstöckel, Thymian, Salz und Essig zum Kochen bringen, Blumenkohl begeben, leise kochen lassen, bis er al dente ist (7 bis 9 Minuten), gut abtropfen.

Sauce mit dem leicht warmen Blumenkohl mischen und sofort oder ausgekühlt servieren. ** Area: /kochen.ger From: Rene Gagnaux Date: 24 Jun 93 12:00:00 Erfasser: Rene Datum: 21.10.1993

Stichworte: Salate, Blumenkohl, Roquefort

Stichworte: Blumenkohl, Salate, Roquefort

Mengenangabe: 4 Portionen

1.86 Blumenkohlsalat I

2 Blumenkohl-Köpfe

5 Schalotten

50 g Mandeln, gemahlen

4 EL Nußöl

100 g Mayonnaise

250 g Creme fraiche

150 g Sahne

3 TL Dijon-Senf

1 Bd. Schnittlauch; gehackt

Blumenkohl teilen und in Essigwasser waschen. Stiele entfernen und Röschen fein hacken. Mit den klein gehackten Schalotten und Mandeln mischen. Die übrigen Zutaten zu einer Sosse verrühren und unter den Blumenkohl heben. * Quelle: Nach Hessentext 02.05.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Blumenkohl, Vegetarisch, P1

Stichworte: Blumenkohl, Salat, P1, Kalt, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.87 Blumenkohlsalat II

Blumenkohl (gekocht, meist ist ja was über)

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Essig

Salatdressing

Blumenkohl und gewürfelte Zwiebel in Essig einlegen, mind. 2-3 Stunden ziehen lassen.

Mit Salatdressing, Salz und Pfeffer abschmecken. ** Area: /kochen.ger From: Jörg Neelen Date: 18 Jun 93 23:41:00 Erfasser: Jörg Datum: 21.10.1993 Stichworte: Blumenkohl, Salate

Stichworte: Blumenkohl, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.88 Blumenkohlsalat mit Käse

1/2 Blumenkohl

100 g Champignons

2 Tomaten

150 g Camembert

50 g Walnusskerne

SALATSAUCE

150 g Kefir oder Joghurt

1 EL Zitronensaft

1/2 TL Honig

1/2 EL ger. Meerrettich (evtl. mehr) (Glas)

1 TL Sojasauce (evtl. mehr)

Blumenkohl in Röschen zerteilen, in feine Scheiben schneiden. Vorbereitete Champignons ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Käse in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten, mit grob gehackten Walnusskernen bestreuen. Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander verrühren, mit Sojasauce abschmecken, über den Salat geben.

Tip: Damit die Champignonscheiben nicht dunkel werden, sollten sie kurz durch Mehl- oder Zitronen-Wasser gezogen werden. * Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 07.08.1996 Stichworte: Salat, Blumenkohl, P4
Stichworte: Blumenkohl, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.89 Blumenkohlsalat mit Krabben und Zitronensauce

1 Blumenkohl
Salzwasser
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
200 g Nordseekrabben

ZITRONENSAUCE
5 Eigelb
3 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
Abgeriebene Zitronenschale
Salz
1 Spur Zucker

Blumenkohl putzen, zerteilen, in Salzwasser 6 Min. blanchieren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl verrühren, mit Nordseekrabben über den Blumenkohl geben, 15 Min. ziehen lassen.

Eigelb, Zitronensaft mit Wasser, abgeriebener Zitronenschale, Salz, Zucker bei milder Hitze mit dem Schneebesen aufschlagen. Blumenkohl mit der Zitronensauce mischen.

* Pro Portion ca. 268 kcal/1116 kJ * * Quelle: ARD/ZDF - 1.06.94 ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer (2:246/1401.62) vom 01.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Salat, Warm, P4

Stichworte: P4, Salat, Warm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.90 Bohnen Gurken Tomaten Salat

250 g Bohnen, grüne
Salz
1/4 l Wasser
250 g Salatgurke
250 g Tomaten
FÜR DIE MARINADE
2 EL Essig

Salz
Pfeffer
1 Zwiebel; gewürfelt
1 Schuss Paprika, rosenscharf
1 Schuss Knoblauchsatz
4 EL Öl
1/2 Bd. Petersilie

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In gesalzenem Wasser in 20 Minuten beißfest kochen. Salatgurke gut waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. Auch die sauber gehäuteten

Tomaten. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade mischen. Gurken und Tomaten in vier Gläser schichten. Bohnen obendrauf geben. Marinade über die Gläser verteilen. 30 Minuten ziehen lassen. Mit gewaschener Petersilie garnieren. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 20 Minuten Wozu reichen: : Zu Braten und Salzkartoffeln. Menü 1/264

Stichworte: Salat, Bohnen, Tomaten, Gurken

Mengenangabe: 4 Portionen

1.91 Bohnen Paprika Salat

750 g Bohnen, grüne

Salz

FÜR DIE MARINADE

1 Zwiebel; gewürfelt

3 EL Essig

1/2 Tasse Fleischbrühe, Würfel

3 EL Öl

1 Schuss Zucker

Salz

Bohnenkraut

1 Paprikaschote, rot

Bohnen fädeln, waschen, brechen. In leicht gesalzenem Wasser in 20 Minuten beißfest kochen. Abtropfen lassen. Aus der gewürfelten Zwiebel, Essig, Fleischbrühe, Zucker und Salz eine Marinade rühren. Mit Bohnenkraut würzen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mit den Bohnen mischen. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Abschmecken. Vorbereitung: 30 Minuten Zubereitung: 5 Minuten ohne Marinierzeit. Menü 1/286

Stichworte: Salat, Bohnen, Paprikasch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.92 Bohnen-Thunfisch-Salat

0.4 Dos. Thunfisch in Öl (200 g)

0.4 Dos. Bohnen, weiße (425 g)

0.4 Becher Kapern

0.8 Zwiebeln, rote

0.4 EL Zitronenschale (fein abgerieben, unbeh.)

0.8 EL Zitronensaft

2 EL Gemüsebrühe (Instant)

Salz

Pfeffer

Zucker

1.2 EL Olivenöl

0.4 Zitrone

Thunfisch abgießen, grob zerpfücken. Bohnen und Kapern abgießen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Zitronenschale mit Saft, Brühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen, mindestens 3 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben garnieren.

:Stichworte : Bohne, Einfach, P10, Salat, September, Spanien : : Thunfisch :Notizen (★) : : : Quelle: Winke & Rezepte 09 / 97 :Notizen (★★) : : : Erfasst: Lothar Schäfer :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 15 Minuten :Pro Person ca. : 114 kcal :Pro Person ca. : 479 kJoule Stichworte: September, Spanien, Salat, Bohne, Einfach, P10

Mengenangabe: 4 Portionen

1.93 Bohnen-Tofu-Salat

200 ml Gemüsebrühe	3 EL Balsamessig
250 g grüne Bohnen	2 EL grober Senf
60 g Spriesskornweizen	Pfeffer; aus der Mühle
Salz	8 EL Öl
250 g Tomaten	1 Bd. Schnittlauch
150 g Tofu	

Den Weizen in die kochende Gemüsebrühe geben und 60 Minuten bei milder Hitze garen. Bohnen waschen, putzen und halbieren, in kochendes Salzwasser geben und 10 bis 15 Minuten garen.

Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, dann die Tomaten vierteln. Tofu in Streifen schneiden, Weizen abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Weizen mit den Bohnen, Tomaten und Tofu mischen.

Aus Balsamessig, der Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce anrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen.

Pro Portion ca. 614 kcal/2572 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 24.07.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 10.12.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Bohne, Tofu, Vegetarisch, P2

Stichworte: Salat, Kalt, Bohne, Tofu, Vegetarisch, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.94 Bohnenkern Salat

500 g Bohnen, dicke kleine Glas	1 Schuss Zucker
Salz	1 Schuss Paprika, rosenscharf
<i>FÜR DIE MARINADE</i>	4 EL Öl
2 EL Essig	1 Zwiebel; gewürfelt
Salz	125 g Speck, durchwachsen

Bohnen abtropfen lassen und leicht salzen. Marinade aus Essig, Salz, Zucker, Paprika, Öl und Zwiebelwürfel rühren. Bohnkerne mindestens eine Stunde (es können auch 3 oder 3 Stunden sein) darin ziehen lassen. Zuletzt den Speck in der Pfanne knusprig rösten. Unter den Bohnenkern Salat mischen. Vorbereitung: 5 Minuten Zubereitung: 10 Minuten ohne Marinierzeit Beilagen: : Bratkartoffeln Menü 1/287

Stichworte: Salat, Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.95 Bohnensalat

1 Dos. rote Bohnen	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Dos. weisse kleine Bohnen	150 g Kabanossi
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	
1/2 Bd. Petersilie	

MMMMM-----MARINADE-----

Saft einer Limone 3 tb Essig 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe Salz Pfeffer 1/2 Spritzer Tabasco 1 1/2 tb Öl

Bohnen abgetropft in eine Schüssel füllen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch zerkleinern. Wurst in dünne Scheiben schneiden. Alles zu den Bohnen geben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren, über den Salat giessen und gut durchziehen lassen.

Siehe: Karnevals-Buffer für 8-10 Personen * Quelle: meine familie & ich februar 90 ** Gepostet von Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 12.03.1996 Stichworte: Bohnen, Salat, Buffet, Karneval, P8, P10

Stichworte: Fasnacht, Salat, P8, Buffet, Bohnen, P10

Mengenangabe: 4 Portionen

1.96 Bohnensalat dänisch

250 g Bohnen, grüne

Salz

1 EL Butter

3 Matjesfilets

200 g Pellkartoffeln; gekocht

1 Zwiebel

4 EL Mayonnaise

1/2 Pkg. Joghurt

1/2 Zitronensaft

Pfeffer

1 Schuss Zucker

1/2 Bd. Petersilie

FÜR DIE MARINADE

Bohnen fädeln, waschen und brechen. In kochendes Wasser geben. Salz und Butter zufügen. 15 Minuten kochen. Auf einem Sieb abkühlen lassen. Heringsfilets und Pellkartoffeln in gleichmäßige Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel fein würfeln. Alles mischen. Für die Marinade die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. über den Salat gießen. 60 Minuten ziehen lassen. Noch mal abschmecken. Mit gewaschener, gehackter Petersilie bestreuen. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 15 Minuten ohne Marinierzeit Beilage: : Weißbrot. Menü 1/289

Stichworte: Salat, Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.97 Bohnensalat in Tomatenmarinade

1200 g Buschbohnen

1/2 l Wasser

Salz

4 Zweige Bohnenkraut

2 Bd. Frühlingszwiebeln

300 g Kasseleraufschnitt

1/2 l Tomatenpüree

4 EL Tomatenmark

2 EL feingehackter Oregano

Salz

Cayennepfeffer

8 EL Öl

MARINADE:

Bohnen in Stücke schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Bohnen und Bohnenkraut hineingeben und 20 Minuten fortkochen. Bohnenkraut entfernen, Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen

und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Kasseler in schmale Streifen schneiden.

Für die Marinade Tomatenpüree mit Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Marinade über die Salatzutaten giessen, mischen und abschmecken.

Beilage: Weizenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen. * Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P4, Salat, Bohne

Stichworte: P4, Salat, Bohne

Mengenangabe: 4 Portionen

1.98 Bohnensalat mit Curry

1 Dos. grüne Bohnen (Fadenbohnen)

250 g Zwiebeln

1 dl Essig (idealerweise Kräuternessig) ca.

75 g Zucker ca.

1 TL Salz

1 EL Mondamin

1 EL Curry (für Leute,

die es eher scharf lieben, auch mehr)

Delikater würziger Salat, passt gut zu Fondue, lässt sich langfristig vorbereiten. Arbeitszeit ca. 30 Minuten, muss aber mindestens 24 Stunden ziehen, besser mehr. Hält sich gut einige Tage im Kühlschrank.

Zwiebeln sehr fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Essig mit Zucker, Salz, Mondamin und Curry in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Zwiebeln im kochenden Sud verrühren und dann vom Feuer nehmen.

Sud über die Bohnen giessen, durchrühren und mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Erfasser: Norbert Datum: 26.02.1996 Stichworte: Salat, Bohnen

Stichworte: Salat, Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.99 Bohnensalat mit geräucherter Makrele

FÜR 4 PORTIONEN

100 g rote Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Essig

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

Thymian

4 Blatt Lollo Rosso

300 Makrelenfilets

Bohnen abseihen. Zwiebel in Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Thymian und dem Knoblauch eine Marinade rühren, Bohnen und Zwiebel untermengen.

Lollo Rosso waschen, zerpfücken. Makrelenfilets in mundgerechte Stücke teilen. Salat unter die Bohnen heben, anrichten und mit den Fischstückchen belegen.

(Pro Portion ca. 190 kcal/800 kJ) ** From: Krd@hot.zer.sub.org (Patrick Rother) Date: Mon, 28

Dec 92 13:54:00 MET Newsgroups: de.rec.mampf Erfasser: Patrik Datum: 29.09.1993 Stichworte:

News, Salate, Bohnen, Makrelen

Stichworte: Bohnen, Salate, Makrelen, News

Mengenangabe: 4 Portionen

1.100 Bohnensalat mit Rindfleisch

1 Dos. rote Bohnen (Abtropfgewicht etwa 265 g 400 g säuerliche Apfel
1 Dos. weisse Bohnen (Abtropfgewicht etwa 265 g 2 klein. Zwiebeln
g
400 g gekochtes Rindfleisch

MMMMM-----MARINADE-----

1/8 l Rindfleischbrühe 3 tb Essig 2 ts Senf Salz Pfeffer Zucker 2 tb Schnittlauchröllchen 4 tb Öl
Bohnen abtropfen lassen, Fleisch, Äpfel und Zwiebeln in Würfel schneiden. Aus den angegebenen
Zutaten eine Marinade bereiten, mit den Salatzutaten mischen, kühl stellen und durchziehen lassen.
Dazu schmecken Roggenbrötchen. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-
Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte:
P4, Salate, Bohnen, Fleischgerichte, Rindfleisch
Stichworte: Fleisch, P4, Rind, Bohnen, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.101 Bohnensalat mit Schafskäse

125 g Azukibohnen	80 g Rote Zwiebeln
1 TL frische Thymianblättchen	20 Grüne Oliven
200 ml Wasser	100 g Grüne Paprikaschoten
2 TL Gekörnte Gemüsebrühe	100 g Gelbe Paprikaschoten
3 klein. Kartoffeln (ca. 160 g)	2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL mittelscharfer Senf	Schwarzer Pfeffer
1 TL Tomatenmark	75 g Schafskäse
5 EL Rotweinessig	
3 EL Olivenöl; kalt gepresst	

Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag den Thymian und die Hälfte der gekörnten Brühe dazugeben. Die Kartoffeln unter
fliessendem Wasser sauber bürsten und auf die Bohnen legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa
35 Minuten kochen, bis die Bohnen weich sind.

Nach 20-25 Minuten prüfen, ob die Kartoffeln weich sind. Dann herausnehmen, schälen und in
kleine Würfel schneiden.

Für die Marinade 3 EL. heisses Wasser, die restliche Brühe, den Senf, das Tomatenmark und den
Essig verquirlen. Das Öl darunterschlagen. die Bohnen abtropfen lassen und mit den Kartoffeln in
eine Schüssel geben. Die Marinade untermischen.

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Oliven quer halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und
in schmale streifen schneiden. All diese Zutaten sowie den Schnittlauch zu den Bohnen geben. Mit
Pfeffer abschmecken.

Den Salat zugedeckt 20 Minuten durchziehen lassen. Den Schafskäse in kleine Würfel teilen. die
Hälfte unter den Salat mischen, die andere Hälfte oben drauf streuen. * Quelle: Kraut und Rüben
01/95 getestet von Diana Drossel ** Gepostet von Diana Drossel Date: Sat, 06 May 1995 Erfasser:

Diana Datum: 21.06.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Hülse, Schafskäse, P2
Stichworte: Salat, Kalt, Hülse, Schafskäse, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.102 Bohnensalat mit Sesamsauce (Taratorlu piyaz)

250 g weiße Bohnen	4 EL Olivenöl; kaltgepresst
2 Tomaten	3 EL Tahin; (Sesampaste) türk. Spezialgeschäft
1 mittl. Rote Zwiebel	1 Zitrone; den Saft davon
2 Peperoni; mild oder scharf	1/8 l Wasser
1 Bd. glatte Petersilie	ZUM GARNIEREN
Salz	2 Eier; hartgekocht
Pfeffer; frisch gemahlen	12 schwarze Oliven
4 EL Rotweinessig; oder das 1 1/2 -fache	

Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenem Topf etwa 15 Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgiessen, mit frischem warmem Wasser bedeckt erneut aufsetzen, bei mittlerer Hitze in 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Die Tomaten kochendheiss überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 1 Suppenteller pro Portion verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 Esslöffeln Essig und 1 Esslöffel Öl beträufeln.

Das Sesammus in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier pellen und vierteln. Die Oliven abrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Einstufung durch die Autorin: Raffiniert

Pro Portion 1800 kJ/430 kcal, Einweichzeit für die Bohnen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden ★ Quelle: Erika Casparek Türkkkan Türkisch kochen / GU ★★ Gepostet von Ulli Fetzter
Date: Sat, 15 Oct 1994 Erfasser: Ulli Datum: 28.10.1994 Stichworte: Salat, Warm, Bohne, Türkei, P4

Stichworte: Türkei, P4, Salat, Bohne, Warm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.103 Bohnensalat mit Thunfisch

600 g Brechbohnen	250 g Tomaten
1/4 l Wasser	1 rote Zwiebel
Salz	80 g schwarze Oliven
300 g kleine Pellkartoffeln	2 Dos. Thunfisch

(Abtropfgewicht je etwa 150 g)

MMMMM-----MARINADE-----

3 tb Weißweinessig (evtl. mehr) 1 Knoblauchzehe - (feingehackte) 1 ts Bohnenkraut (feingehackte) Salz Pfeffer 6 tb Olivenöl Bohnen im Wasser mit Salz ankochen und 15 Minuten fortkochen, abgiessen und abkühlen lassen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben, Tomaten in Spalten und Zwiebel in Ringe schneiden. Oliven entsteinen und vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Alle Zutaten mischen

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, unter die Salatzutaten heben und abschmecken. Salat mindestens 60 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Beilage: Fladenbrot. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 11.07.1995 Stichworte: P4, Hülsenfrucht, Thunfisch, Bohne, Spanien

Stichworte: Spanien, P4, Salat, Bohne, Thunfisch, Hülsenfrucht

Mengenangabe: 4 Portionen

1.104 Bohnensalat mit Walnüssen (Salat is fasoli s orechami)

300 g getrocknete rote Bohnen	1/2 Bd. Grüner Koriander
150 g Walnüsse	Salz
2 klein. Zwiebeln; feingehackt	Weinessig
3 Knoblauchzehen; in Scheibchen	

Eingeweichte Bohnen in Salzwasser weich kochen (sie dürfen nicht zerfallen!) und abgiessen. Walnüsse, Knoblauch und Korianderblätter mit Salz zerreiben und mit den Zwiebeln unter die Bohnen mischen. Mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken und mit Walnusshälften und Korianderblätter garnieren. * Quelle: Nach: Alla Sacharow Russische Küche Wilhelm Heine Verlag Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Mon, 06 Feb 1995 Erfasser: Rene Datum: 05.04.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Bohne, Walnuss, Russland, P2
Stichworte: Russland, Salat, Kalt, Walnuss, Bohne, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.105 Bohnensalat mit Walnüssen + Gänseleberpastete

1/2 kg grüne Bohnen	Pfeffer
66 g Walnusskerne	Salz
1 EL Estragon-Essig	1/3 Schuss Zucker
3 EL Öl	
66 g Gänseleberpastete	

Bohnen putzen, waschen, in mundgerechte Stücke brechen. (Oder Tk-Ware verwenden) Salzwasser erhitzen, die Bohnen darin in 15 Minuten knapp gar kochen. Abtropfen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Aus Estragon-Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl eine Salatsauce rühren. Bohnen und Walnüsse zugeben und gut mischen.

Gut durchziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren die gut gekühlte Gänseleberpastete in Scheibchen schneiden.

Bohnensalat und Leberpastete abwechselnd in eine gläserne Schüssel schichten. Nicht mehr durchmischen. * Quelle: Nach Essen + Trinken Kalte Küche erfasst von Ilka Spiess 11/95 Erfasser:

Ilka Datum: 30.01.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Bohnen, Walnuss, Gänseleber, P12

Stichworte: Salat, Kalt, Walnuss, Bohnen, Gänseleber, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.106 Bohnensalat weiß

300 g Bohnen, weiße

Salz

FÜR DIE MARINADE

1 Becher Remouladensosse

Dosenmilch

1 Prise Schaschliksoße oder Tomatenketchup

Salz

Pfeffer

1 Schuss Zucker

1 Petersiliensträusschen

1 Tomate

Manchmal gibt es die weißen Bohnenkerne auch frisch (also nicht getrocknet) zu kaufen. Wenn Sie solche haben, kochen Sie sie im leicht gesalzenen Wasser in 60 Minuten weich. Getrocknete Bohnen über Nacht einweichen und im gesalzenen Einweichwasser in 70 Minuten garkochen. Dann gut abtropfen lassen. Remouladensosse mit Dosenmilch, Schaschliksoße, Salz, Pfeffer und Zucker zur Marinade verrühren. Mit den Bohnen mischen und 2 bis 3 Stunden ziehen lassen. Noch mal abschmecken. Mit Petersilie und Tomatenschnitze garniert in Gläser anrichten. Vorbereitung: 75 Minuten Zubereitung: 5 Minuten ohne Marinierzeit Menü 1/290

Stichworte: Salat, Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.107 Brennesselsalat

=====ZUBEREITUNG

200 g junge Brennesselblätter

1 TL Joghurt

1 TL Mayonnaise

1 TL Zitronensaft

1 Schuss Salz

1 Schuss Pfeffer

1 Schuss Zucker

-Erfasst: Christian Welzel

Brennesselblätter eine Viertelstunde in kaltes Wasser legen. Restliche Zutaten zur Salatsosse verrühren. Blätter abtropfen lassen, in die Sosse geben und vorsichtig mischen. Mit Butterbrot servieren.

Erfasser: Christian Datum: 02.10.1995 Stichworte: Salat,Kalt,Brennesse, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Brennesse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.108 Broccoli-Salat

400 g Broccoli	66 g Magerer Speck
1 Zwiebeln	53 g Zucker
66 g Rosinen	1 EL Essig
66 g Sonnenblumenkerne	2/3 TL Weißer Pfeffer
66 g Salatmayonnaise	

Den Broccoli in kleine Stücke schneiden, waschen, im kochenden Salzwasser 4 Minuten kochen, und anschließend mit kaltem Wasser übergießen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne braten. Die Soße aus der Mayo, dem Zucker, dem Essig und dem Pfeffer zubereiten. Die restlichen Zutaten hinzufügen, und den Salat ziehen lassen. Guten Appetit Otto

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.109 Brokkoli-Pilz-Salat

<i>FÜR 1 PERSON:</i>	100 g Champignons
200 g Brokkoli	1 TL Zitronensaft 3 Stengel glatte Petersilie
100 ml Gemüsebrühe 2 EL Balsamico-Essig	2 EL Pinienkerne
Muskat, schwarzer Pfeffer, Salz	
2 EL Olivenöl	

Kohl hat von allen Gemüsesorten die wertvollsten Inhaltsstoffe, wird aber oft in der Schwangerschaft und Stillzeit schlecht vertragen. Brokkoli ist eine Ausnahme: Wenn sie ihn schonend dünsten, können Sie ihn problemlos genießen.

Zusammen mit den eiweißreichen Pilzen, Pinienkernen und reichlich Petersilie ergibt Brokkoli einen kalorienarmen, aber gehaltvollen Salat. Sie können ihn auch an den Arbeitsplatz mitnehmen. Brokkoli waschen und putzen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe bissfest garen.

Essig, Gewürze und Öl zugeben, den Brokkoli in der Marinade abkühlen lassen. Champignons trocken abreiben und die Stiele nachschneiden. Die Pilze feinblättrig schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen und trockenschleudern. Die dickeren Stiele entfernen, Blätter mittelfein hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett etwas Farbe annehmen lassen. Brokkoli mit Pilzen vermischen, mit Petersilie und den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot. (Pro Portion etwa 440 kcal)

Tip: Dieser Salat lässt sich auch zu eine Gemüsepfanne abwandeln: Im Wok gebraten, werden Pilze und Brokkoli besonders würzig und passen gut zu Reis oder Bulgur. * Quelle: Eltern-Zeitschrift 11/95 gepostet von Annette Bay Erfinder: Annette Datum: 08.01.1996 Stichworte: Brokkoli, Pilz, Salat, Schwanger, Stillend, Kalt, Hauptmahlzeit, P1

Stichworte: Salat, Pilz, Brokkoli, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.110 Brokkoli-Pilz-Salat I

FÜR 1 PERSON

200 g Brokkoli
 100 ml Gemüsebrühe 2 EL. Balsamico-Essig
 Muskat
 Pfeffer; schwarz, gemahlen
 Salz

2 EL Olivenöl
 100 g Champignons
 1 TL Zitronensaft 3 Stengel glatte Petersilie
 2 EL Pinienkerne

Kohl hat von allen Gemüsesorten die wertvollsten Inhaltsstoffe, wird aber oft in der Schwangerschaft und Stillzeit schlecht vertragen. Brokkoli ist eine Ausnahme: wenn Sie ihn schonend dünsten, können Sie ihn problemlos geniessen. Zusammen mit den eiweissreichen Pilzen, Pinienkernen und reichlich Petersilie ergibt Brokkoli einen kalorienarmen, aber gehaltvollen Salat. Sie können ihn auch mit an den Arbeitsplatz mitnehmen.

Brokkoli waschen und putzen, in Röschen teilen und in der Gemüsebrühe bissfest garen. Essig, Gewürze und Öl zugeben, den Brokkoli in der Marinade abkühlen lassen. Champignons trocken abreiben und die Stiele nachschneiden. Die Pilze feinblättrig schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Petersilie waschen und trockenschleudern. Die dicken Stiele entfernen, Blätter mittelfein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett etwas Farbe annehmen lassen. Brokkoli mit Pilzen vermischen, mit Petersilie und den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Tip: Dieser Salat lässt sich auch zu einer Gemüsepfanne abwandeln: Im Wok gebraten, werden Pilze und Brokkoli besonders würzig und passen gut zu Reis oder Bulgur. * Quelle: Eltern-Zeitschrift 11/95, abgetippt von Sabine Geissler ** Gepostet von: Sabine Geissler Erfasser: Sabine Datum: 08.01.1996 Stichworte: Salat, Brokkoli, Schwanger, Stillend, Kalt, Hauptmahlzeit
 Stichworte: Salat, Kalt, Brokkoli, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.111 Brunnenkresse-Apfel-Salat

1 Bd. Brunnenkresse
 50 g durchwachsener Speck
 4 EL Öl
 50 ml Geflügelfond; a.d.Glas
 4 EL Weissweinessig
 2 Rote Äpfel

3 EL Zitronensaft
 30 g Walnusskerne; zerbröckelt
 2 EL frischer Meerrettich; - geraspelt, Menge anpassen

Die Brunnenkresse abzupfen, waschen und trockenschleudern. Den Speck fein würfeln und im Öl langsam knusprig ausbraten. Mit Fond und Essig löschen, vom Herd nehmen.

Die Äpfel achteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel quer in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Kresse, Äpfel und Nüsse mischen, mit Speck-Vinaigrette beträufeln. Mit Meerrettich bestreut servieren. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996 Stichworte: Salat, Gemüse, Brunnenkresse, Apfel, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Brunnenkresse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.112 Brunnenkresse-Salat

FÜR 4 PORTIONEN

2 Bd. Radieschen
 120 g Schalotten
 2 Kohlrabi (ca. 650 g)
 5 EL Obstessig

Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 8 EL Öl
 1 Bd. Brunnenkresse

Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Obstessig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Gemüse mischen, die Salatsauce unterheben und alles 10 Minuten durchziehen lassen.

Blätter der Brunnenkresse von den Stielen zupfen und waschen. Blätter dann -am besten in der Salatschleuder- trockenschleudern oder gut abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat heben.

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Brunnenkresse-Salat

Hauptspeise: Leber mit Apfelringen

Dessert: Traubencreme Zubereitungszeit 45 Minuten * essen & trinken Erfasser: Barbara Datum:

23.11.1994 Stichworte: Radieschen, Kohlrabi, Brunnenkresse, Salat, Vorspeise

Stichworte: Salat, Radieschen, Kohlrabi, Brunnenkresse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.113 Brunnenkressesalat mit Lachs

50 g Brunnenkresse	1 Schalotte
100 g Gebeizter Lachs - in dünnen Scheiben	5 EL Fettarmer Kefir
1 klein. Apfel	Pfeffer
1 Spur Meerrettich; frischgerieben	1 Scheibe Toastbrot
1 TL Zitronensaft	

Brunnenkresse gründlich waschen, 10 Minuten in Salzwasser liegen lassen, dann abbrausen und abtropfen lassen.

Auf einem Teller mit dem Lachs anrichten. Apfel reiben, mit Meerrettich, Zitronensaft und gehackter Schalotte unter den Kefir mischen, Sauce mit Pfeffer würzen und über dem Salat verteilen.

Dazu Toast oder Baguette essen. * Quelle: Absender Michael Carlsson 2:2480/92.61, 11.06.1994 textlich überarbeitet Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Salat, Kalt, Brunnenkres, Lachs, P1

Stichworte: Lachs, Salat, P1, Kalt, Brunnenkres

Mengenangabe: 4 Portionen

1.114 Buchweizensalat mit Zitronensahne

200 g Buchweizen	(z.B. Lollo Verde)
400 ml Wasser (1)	1 Kohlrabi
250 g Kirschtomaten	1 klein. Zwiebel
80 g Butterkäse	1 Knoblauchzehe
1 Kopf grüner Blattsalat	2 EL Zitronensaft

3 EL Wasser (2)
 2 EL Walnussöl
 1 TL Hefeflocken
 Gekörnte Gemüsebrühe
 Kräutersalz
 Pfeffer
 1 Bd. Basilikum

FÜR DEN ZITRONENSCHAUM
 1 Unbehandelte Zitrone
 Salz
 Pfeffer
 1 EL Saure Sahne (10% Fett)
 2 TL Ger. Meerrettich
 125 ml Schlagsahne

Für die Familie: Vollwertrezept

Mit Getreide kombiniert, wird aus Rohkost-Salaten eine Hauptmahlzeit.

Buchweizen in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, 2 Minuten köcheln lassen, in ein Sieb schütten und kalt abrausen, damit der rötliche Schleim entfernt wird. Nun Buchweizen mit dem leicht gesalzenem Wasser (1) in 15 Minuten bissfest garen, abschütten, abschrecken und abkühlen lassen. Kirschtomaten waschen, Butterkäse in Stifte schneiden. Salat waschen, putzen, trockentupfen und 4 Teller damit auslegen. Kohlrabi schälen, putzen und grob raspeln. Mit Kirschtomaten, restlichem Salat, Käse und Buchweizen mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken. Zitronensaft mit Wasser (2), Öl und Hefeflocken verquirlen. Mit Zwiebel, Knoblauch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum würzen. Die Marinade unter den Salat heben, Salat auf die Teller verteilen. Zitrone auspressen, Schale abraspeln. Beides mit saurer Sahne, Salz, Meerrettich und Pfeffer verrühren, halbsteif geschlagene Sahne unterziehen und zum Salat reichen.

Pro Portion ca. 448 kcal. ★ Quelle: Eltern 5/93 ★★ Gepostet von Stephanie Miede Erfasser:

Stephanie Datum: 03.05.1996 Stichworte: Salat, Getreide, Vollwert, P4

Stichworte: P4, Salat, Vollwert, Getreide

Mengenangabe: 4 Portionen

1.115 Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh

250 g Bulgur
 500 g Tomaten
 1 St Gemüsezwiebel 4 St Knoblauchzehen
 1 Bd. Petersilie
 6 EL Olivenöl

1 St Zitrone; den Saft davon
 1 TL Kreuzkümmel; gemahlener
 Pfeffer; schwarz, frisch gemahlen
 Salz

Als Abwechslung mal was mit Bulgur gefällig? Im Nahen Osten wird Weizen nicht zu Kuskus, sondern zu Bulgur verarbeitet. Bulgur besteht aus vorgekochtem, wieder getrocknetem und geschrotetem Weizen. Bulgur könnt Ihr bei uns in jedem Reformhaus oder im Naturkostladen kaufen. Den Bulgur mit reichlich Wasser bedecken und etwa 20 Minuten quellen lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Alles in eine grosse Schüssel geben.

Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Kreuzkümmel verrühren und über die Zutaten in der Schüssel giessen. Den Bulgur in ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen. Alles gut vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 1 Stunde ziehen lassen. ★ Quelle: Ali Soliman

Arabisch kochen ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Fri, 25 Nov 1994
 Erfasser: Bollerix Datum: 18.01.1995 Stichworte: Bulgur, Arabisch, Salate
 Stichworte: Arabien, Bulgur, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.116 Bunter Bohnensalat

133 g Kabanossi (Knoblauchwurst)	2 EL Essig
2/3 Grüne Paprikaschoten	Salz
1/3 Dos. rote Bohnen (850 ml)	Pfeffer
2/3 Dos. weisse Bohnen (a 425 ml)	Zucker
1/3 Becher Silberzwiebeln (330 ml)	1 EL Öl
1/3 Bd. Petersilie	
einige Stiele Majoran	

1. Die Kabanossi in dünne Scheiben schneiden, Paprika in kleinen Stücke schneiden. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Silberzwiebeln ebenfalls abtropfen lassen. Kräuter fein hacken.
 2. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Öl darunterschlagen. Die Kräuter unterheben. Alle Salatzutaten mischen und die Vinaigrette unterheben. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und in einer Schüssel anrichten.

Por Portion ca. 1510 Joule / 360 Kalorien Zubereitungszeit ca. 45 Minuten * Aus der Maxi Erfasser:

Lothar Datum: 11.05.1994 Stichworte: Salate, Party, P12, Bohnen

Stichworte: Bohnen, Salate, Party, P12

Mengenangabe: 4 Portionen

1.117 Bunter Couscous-Salat

1 Zucchini	150 g Joghurt
3 Tomaten	3 EL Zitronensaft
1 Paprikaschote (gelb)	3 EL Olivenöl
1 Chilischote (rot)	1 Kümmel, gemahlen
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
200 g Couscous (vorgekocht)	

Gemüse (Tomaten, Paprika, Chilischoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Petersilie) möglichst klein schneiden bzw. hacken. Möglichst viel vom dabei austretenden Saft in die Schüssel bringen! Mit Joghurt, Zitronensaft, Öl und Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann ca. 30 min. quellen lassen (kann auch länger dauern), bis der Couscous weich ist. :Stichworte : Couscous, Preiswert, Salat, Vegetarisch :Notizen (*) : Quelle:etwas verändert nach Hess/Schinharl: Kochvergnügen täglich neu (GU)

Stichworte: Salat, Couscous, Vegetarisch, Preiswert

Mengenangabe: 4 Portionen

1.118 Bunter Erbsensalat

0.16 l Wasser	1 Paprikaschoten, rote
Salz	133 g gegartes Kasseler
200 g TK-Erbсен	1 Stengel Estragon
1 Stengel Bohnenkraut	2/3 TL Majoranblätter
2/3 Bd. Frühlingszwiebeln	2/3 TL Thymianblätter
2/3 Bd. Radieschen	

MMMMM—————SOSSE—————

100 g Creme fraiche 2 tb Süsse Sahne 2/3 tb Zitronensaft Salz Pfeffer Wasser mit Salz ankochen, Erbsen und Bohnenkraut dazugeben und 8 Minuten fortkochen. Wasser abgiessen und Bohnenkraut entfernen.

Frühlingszwiebeln in Ringe, Radieschen in Scheiben, Paprikaschoten und Kasseler in Würfel schneiden, Estragon-, Majoran- und Thymianblätter hacken. Alle Salatzutaten miteinander vermengen.

Für die Sosse Creme fraiche mit Sahne und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sosse über die Salatzutaten geben, mischen und nochmals abschmecken. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996

Stichworte: Salat, P4, Erbse

Stichworte: P4, Salat, Erbse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.119 Bunter Fenchelsalat

2 Fenchelknollen	150 g Joghurt
4 Karotten	1/2 Zitrone; Saft
150 g Champignons	1 EL Öl Salz Pfeffer
50 g Kresse	

Fenchel waschen, vierteln, Stengel und Wurzelansätze abschneiden und frisches Fenchelgrün mitverwenden. Fenchelviertel in Scheiben schneiden.

Karotten waschen, kleinschneiden. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Gemüse, Pilze und Kresse (etwas zum Garnieren aufheben) in eine Salatschüssel geben. Joghurt mit Zitronensaft und Öl anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Über das Gemüse giessen und untermischen. Zuletzt die restliche Kresse darüberstreuen. ★ Quelle: Südwest-Text 12.05.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte:

Salat, Kalt, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.120 Bunter Früchte-Cocktail

1/2 Honigmelone
200 g Erdbeeren
2 Kiwis
125 g Trauben, blaue

4 EL Portwein, roter
Puderzucker
Frische Minze

1. Melone halbieren, entkernen, in dicke Scheiben schneiden und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen. Melone in feine Scheiben teilen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen, halbieren, entkernen. Früchte in eine Schüssel geben, mit Portwein marinieren und zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Vier Dessertteller mit Puderzucker ausstreuen, jeweils eine Portion von dem Früchte-Cocktail darauf anrichten und mit der Minze garnieren.

:Stichworte : Obst, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (★★) : : Stichworte: Früchte, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.121 Bunter Gemüse-Thunfisch-Salat

4 Eier
1 rote Paprikaschote (200 g)
50 g schw. Oliven
1 klein. Salatgurke
4 Fleischtomaten (500 g)
1 Becher Sardellenfilets (Anchovis, 50 g)
1 Dos. Thunfisch in Öl (250 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Rotweinessig

6 EL Olivenöl
1/2 TL Senf
Salz
Schwarzer Pfeffer
1/2 Topf Basilikum
WENN'S BELIEBT, BEILAGE:
2 Stangenbaguette
reichlich Knoblauch

Eier hartkochen. Paprika in Streifen schneiden. Gurke in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Anchovis abspülen, auf Küchenkrepp abtrocknen. Thunfisch mit der Gabel zerpfücken. Essig, Senf, Öl, Pfeffer in ein Schraubglas geben, schütteln. Knoblauchzehen abziehen, halbieren, damit die Schüssel ausreiben.

Zwiebelringe schneiden. Gemüse, Thunfisch, Anchovis und Oliven mit Marinade mischen.

Eier vierteln, mit Basilikumblättern garnieren.

Tip: Als Beilage zum Salat Knoblauchbrot

Baguette halbieren, mit etwas Öl beträufeln, gehackte Knoblauchzehen darüberstreuen, im Backofen goldbraun backen. Salat Zubereitung ca. 45 Min. Pro Portion 515 kcal/ 2168 kJ (ohne Brot)

★★ Gepostet von: Reinhard Heinzel Erfasser: Reinhard Datum: 07.04.1996 Stichworte: Salat, Thunfisch, Fisch, Gemüse, P4, Südfrankreich, Frankreich

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salat, Thunfisch, Südfrankreich

Mengenangabe: 4 Portionen

1.122 Bunter Gemüsesalat mit Koriander

4 Stangen grüner Spargel	2 EL Weinessig
4 Stangen weißer Spargel	2/3 TL Senf
1/3 Bd. zarte junge Möhren	Salz
166 g Brokkoli	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
66 g Zuckerschotenerbsen	4 EL kaltgepresstes Öl (evtl. mehr)
2/3 Bd. Frühlingszwiebeln	(zum Beispiel Traubenkern- oder Olivenöl
2/3 Bd. weiße Eißapfen	2/3 EL fein gehackte frische Korianderblättchen
(ersatzweise mittelgroße Rettiche)	(evtl.
2 Stangen Staudensellerie	mehr)
133 g gelbe oder rote Kirschtomaten	
2/3 Handvoll Brunnenkresse	

1. Spargel und Möhren schälen und putzen. Spargel in 6 cm lange Stücke schneiden, Möhren einmal längs durchteilen. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen und - wenn nötig - Fäden entfernen. Spargel und Möhren jeweils 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, Brokkoli und Zuckerschoten je 1 Minute blanchieren. Alle Gemüsesorten in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 2. Zwiebeln putzen, harte dunkelgrüne Lauchröhren entfernen, etwas schönes Lauchgrün zum Dekorieren beiseite legen. Zwiebeln waschen und einmal längs halbieren. Rettiche putzen und waschen. Besonders kleine ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Staudensellerie putzen und waschen, Stangen in mundgerechte Stücke teilen. Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen, Früchte halbieren. Kresse waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und trockenschütteln. Das ganze Gemüse auf einer großen Platte dekorativ anordnen. 3. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren und die Korianderblättchen hinzufügen. Über die Salatzutaten ziehen. Tip: Diese Salatkomposition können Sie Gästen auch einmal als Salatfondue servieren. Die Menge der frischen (vorher blanchierten) Gemüsesorten richtet sich nach der Anzahl der Gäste (etwa 300-400 g pro Person). Die Vinaigrette bekommt jeder in einem Schälchen extra dazugestellt und die Gemüse werden einzeln hineingedippt. Anstelle der Vinaigrette können Sie auch eine Crème fraîche, mit frischen Kräutern vermischt, reichen.

:Stichworte : Gemüse, P6, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96
:Notizen (★★) Stichworte: Gemüse, Salat, P6

Mengenangabe: 4 Portionen

1.123 Bunter Mozzarellasalat mit Sprossen

1 Kopfsalat	Pfeffer
400 g Tomaten	Muskat
400 g Mozzarella; = zwei Kugeln	5 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig	4 EL Radieschen- oder Sojakeime
Salz	

Den Kopfsalat putzen, zerteilen und gut waschen. Abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und achteln.

Den Mozzarella erst in Scheiben und dann in kleine Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel den Rotweinessig mit dem Salz verrühren. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Das Olivenöl in dünnem Strahl dazufliessen lassen und dabei kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen.

Alle Zutaten in die Schüssel füllen und mit der Sosse mischen. Mit den Sprossen bestreuen. ★

Quelle: Veronika Gärtner (Hrsg.), Sprossen und Keime. Gepostet: Björn Fritsche 2:2426/3012
 07.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Käse, P4
 Stichworte: P4, Salat, Kalt, Käse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.124 Bunter Nudelsalat

250 g kurze Nudeln; dreifarbig	2 Dos. Sahne-Dickmilch; - Becher a 175g
3 Eier	2 EL Gurkenwasser
150 g TK-Erbesen	2 EL Ketchup
100 g Möhren	Salz
3 Gewürzgurken; 100g	Pfeffer
150 g Gekochter Schinken	Zucker

FÜR DIE SAUCE

Nudeln in Salzwasser nicht zu weich kochen, abschrecken. Die Eier hart kochen (10 Minuten), abschrecken und pellen.

Erbesen auftauen. Möhren waschen, roh oder kurz blanchiert in Scheiben schneiden hobeln. Gurken würfeln, Schinken in Streifen schneiden. Eier achteln, einige zur Dekoration zurück lassen. Alles andere in einer Schüssel mischen.

Saucen Zutaten verrühren. Über den Salat giessen. Vorsichtig mischen, durchziehen lassen. Mit Eiern garnieren. ★★ Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 7 Mar 95 19: Erfasser: K.-H. Datum: 05.05.1995 Stichworte: Salat, Nudeln, Gemüse, Kalt, P1

Stichworte: Gemüse, Salat, P1, Kalt, Nudeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.125 Bunter Nudelsalat I

<i>FÜR 1 PERSON:</i>	150 g Vollmilchjoghurt
150 g gekochte Hörnchennudeln	20 g Reibekäse
(in Weiss, Rot und Grün)	Salz
1 klein. Tasse Sonnenblumensprossen	Pfeffer
(ersatzweise blanchierte Sojabohnensprossen)	glatte Petersilie
1 Tomate	1 TL Öl
1/2 Bd. Radieschen	

Die Sonnenblumensprossen mit den Nudeln vermischen, die Tomate für 1 Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, häuten, dann in kleine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben oder Viertel schneiden. Tomaten- und Radieschenstücke mit den Nudeln mischen. Petersilie fein hacken und darüberstreuen. Den Joghurt mit Käse, Pfeffer, Salz und dem Öl vermischen, kurz vor dem Servieren unter den Salat ziehen. (Ca. 600 kcal bzw. 2500 kJ)

Tip 1: Wenn Sie die Zutaten vervielfachen, wird aus der Zwischenmahlzeit ein sommerliches Abendessen für die ganze Familie. Im Nudelsalat schmecken auch andere Sorten von Sprossen gut.

Tip 2: Diesen Salat können Sie auch gut ins Büro mitnehmen. Die Zutaten zu Hause vermischen, Sauce in ein extra Gefäss geben und erst kurz vor dem Essen über den Salat giessen. ★ Quelle:

Eltern-Zeitschrift 7/88, gepostet von Eva-Dorothea Bilgic Erfasser: Eva-D. Datum: 02.10.1995
 Stichworte: Schwangere, Stillende, Zwischenmahlzeit, Salat, Nudel
 Stichworte: Salat, Zwischenmahlzeit, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.126 Bunter Radicchio-Salat

2 mittl. Radicchio	1 EL frisches Basilikum
1 Avocado	1 TL Frische Zitronenmelisse
2 klein. Zucchini	2 EL Petersilie; gehackt
2 Kiwi	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
150 g Joghurt	

Radicchioblätter waschen, gut abtrocknen. Avocado schälen halbieren, Kern entfernen, quer in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Zwiebelwürfel mit Joghurt, Öl, Zitronensaft, Melisse und Basilikum verrühren, würzen. Sauce vorsichtig unter den Salat heben. Mit Petersilie bestreuen. * SUEDWEST-TEXT 4.07.94 Erfasst: Ulli Fetzner 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 16.09.1994 Stichworte: Salat, Kalt, Radicchio, Zucchini, Kiwi, P1

Stichworte: Kiwis, Salat, P1, Kalt, Zucchini, Radicchio

Mengenangabe: 4 Portionen

1.127 Bunter Rohkostsalat

100 g Radieschen	1 EL Sherryessig
3 Tomaten, klein	Salz
1 Zucchini, kleine (100 g)	Pfeffer, frisch gemahlenem
100 g Champignons	Zucker
100 g Sojasprossen	2 EL Kräuter, gehackt
1 Becher (1 50 g)	(z.B. Kerbel, Estragon, Basilikum)
Creme fraîche	
2 EL Schlagsahne	

Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, die Stengelansätze herausschneiden, die Tomaten achteln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, mit einem Sparschäler oder einem Messer in Scheiben schneiden. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden. Sojasprossen evtl. abspülen. Für die Salatsoße Creme fraîche mit Schlagsahne und Sherryessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Kräuter unterrühren. Die Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten, die Soße darüber verteilen oder extra servieren.

:Stichworte : P4, Roh, Salat :Notizen (*) : : Männerkochclub vom 13.01.98 : : an der Katholischen Familienbildungsstätte : : Bochum, Am Bergbaumuseum : : unter der Leitung von Kerstin Tomczak :Notizen (**) : : : Erfaßt: Lothar Schäfer : : lothar.schäfer@ruhr-uni-bochum.de Stichworte: P4,

Salat, Roh

Mengenangabe: 4 Portionen

1.128 Bunter Salat

1/2 Kopfsalat	5 EL Milch
2 Tomaten	2 gestrichene EL. Ketchup
1 grüne Paprikaschote	Paprika
1/2 Gemüsezwiebel	Salz
1/2 Bd. Radieschen	Zucker
1 Stück Salatgurke	3 EL geh. Kräuter
1 Becher Creme Fraiche	(Schnittlauch, Dill, Petersilie)
1 Becher saure Sahne	

Salat putzen, grosse Blätter vom Strunk lösen und teilen, die Herzblätter ganz lassen, den Salat in reichlich Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten in Achtel schneiden.

Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen, Scheidewände entfernen und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen in dünne Scheiben schneiden.

Radieschen putzen, waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden.

Salatgurke waschen und in dicke Scheiben schneiden.

Creme fraiche mit saurer Sahne, Milch und dem Ketchup verrühren und mit Paprika, Salz und Zucker abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren.

Die Salatzutaten vermengen, in eine Schüssel geben und die Sosse darüber verteilen. ** From: Karin_Schmidt@p25.f440.n2456.z2.fido.sub.org Date: Wed, 29 Jun 1994 Erfasser: Karin Datum: 16.08.1994 Stichworte: P4, Salate

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.129 Bunter Salat (Iran)

1/2 Eisbergsalat	3 EL Zitronensaft
2 klein. Salatgurken	1 Aufgußbeutel Pfefferminztee
1 Bd. Radieschen	Salz
1 gelbe Paprikaschote	frisch gemahlener Pfeffer
3 Tomaten	4 EL Olivenöl
1 klein. Zwiebel	

MMMMM—————QUELLE—————

– Brigitte 22/98 - viva! - Orient - erfaßt: Petra - Hildebrandt Den Eisbergsalat putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Die Salatgurken, die Radieschen und die Paprikaschote putzen, abspülen und klein würfeln. Die Tomaten abspülen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alle Salatzutaten mit dem Zitronensaft, der Pfefferminze aus dem Teebeutel, Salz und Pfeffer mischen. Das Olivenöl untermischen und den Salat kurz ziehen lassen. Dazu: Fladenbrot

Stichworte: Iran, Tomaten

Mengenangabe: 4 Portionen

1.130 Bunter Salat mit Croutons

FÜR DIE SALATSAUCE

1 Knoblauchzehe
2 Eiweiss
2 Sardellenfilets
1 cl Sherry-Essig
20 cl Olivenöl
10 cl Hühnerbrühe
Meersalz
Pfeffer, frisch aus der Mühle

Worcestershire-Sauce

1 Römervalat-Kopf
2 Radicchioköpfe
200 g Speck, mild geräuchert
3 EL Olivenöl, extra virgine
6 Toastbrot-Scheiben, gewürfelt
100 g Baars d'Or mit frischem Gartengemüse, gehobe

Die Knoblauchzehe, die beiden Eiweiss, Sardellenfilets mit dem Sherry-Essig verrühren. Das Olivenöl einträufeln; danach mit der Hühnerbrühe verdünnen und mit Meersalz, Pfeffer und Worcestershire-Sauce würzen.

Vom Römervalat und dem Radicchio die äusseren Salatblätter entfernen. Blätter vom Herzstück waschen und in Streifen schneiden.

Mild geräucherten Speck in Würfelchen schneiden, kross braten und auf Küchenkrepp entfetten. Etwas Olivenöl mit Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und 6 gewürfelte Toastbrot-Scheiben darin kross braten.

100 g gehobelten Baars d'Or mit frischem Gartengemüse darüberstreuen, von der Kochstelle nehmen und gut umrühren, sodass die Croutons vom Käse überzogen sind.

Salatblätter auf Portionstellern anrichten und mit Dressing beträufeln.

Mit Speckwürfeln und warmen Croutons garnieren, mit Kräutern und gehobeltem Baars d'Or Gartengemüse dekorieren und gleich servieren.

Erfasser: Datum: 03.07.1995 Stichworte: Salat, Beilage, P4

Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.131 Bunter Salat mit Lachs

200 g Bohnen grün
Meersalz
1 Paprikaschotte gelb
2 Tomaten
1 Zwiebel

1 klein. Kopfsalat
8 Oliven
130 g Lachs gebeizt
1 Ei hartgekocht

MMMMM _____ SAUCE _____ 1 1/2 tb Olivenöl kaltgepresst 1 1/2 tb Molkekonzentrat

4 tb Sahne süss 3 tb Petersilie gehackt 1 ts Kräutersalz 130 ml Wasser Bohnen wenn nötig abfädeln, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser etwa 18 Minuten garen, abgiessen und etwas abkühlen lassen. Die Stielansätze der Paprikaschotte und der Tomaten entfernen und das

Fruchtfleisch fein würfeln.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen, mit allen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Oliveöl, Molkekonzentrat Wasser und Sahne verrühren, gehackte Petersilie dazugeben und die Sauce mit dem Kräutersalz würzen.

Sauce über den Salat giessen und die Oliven darauf verteilen. Den Lachs in feine Streifen schneiden, das Ei achteln und den Salat damit garnieren. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Salat, Lachs, Fisch, Trennkost, P2

Stichworte: Fisch, Lachs, Salat, Trennkost, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.132 Bunter Salat mit Mozzarella

1 Kopfsalat	Salz
2 Pkt. Mozzarella-Kugeln (à 125 g)	Pfeffer
150 g Kirschtomaten	Zucker
2 EL Weissweinessig	5 EL Oliveöl
5 EL Gemüsebrühe	1 Topf Basilikum
2 TL Pesto (Basilikumpaste a. d. Glas)	

Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Mozzarella abgießen, Mozzarella-Kugeln halbieren. Kirschtomaten waschen, vierteln oder halbieren. Essig, warme Brühe, Pesto, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit dem Handrührgerät verrühren, das Öl darunterschlagen. Alle Salatzutaten anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren. Dazu paßt Baguette.

:Stichworte : Einfach, Juni, Mozzarella, P4, Salat :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 06 / 98 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : Zubereitungszeit : : 10 Minuten :Pro Person ca. : 364 kcal :Pro Person ca. : 1456 kJoule Stichworte: Juni, P4, Salat, Einfach, Mozzarella

Mengenangabe: 4 Portionen

1.133 Bunter Salat mit Sprossen

<i>FÜR 4 PORTIONEN</i>	ca. 90 g Sprossen (nach Geschmack)
1 Bd. Schnittlauch	1 grüne Paprika
2 Pr. Salz	1 Rote Paprika
Weißer Pfeffer	1 Chicoree
4 EL Obstessig	1 Friseesalat
1 TL Ahornsirup	2 EL Walnusskerne
10 EL Walnussöl	

Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Salz und Pfeffer mit dem Essig und dem Ahornsirup verrühren. Zuletzt das Öl und dem Schnittlauch untermischen. Die Sprossen mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren, vom

Stielende, der weissen Haut und den Kernen befreien und waschen. Das Fruchtfleisch würfeln. Vom Chicoree den Strunk keilförmig herauschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Vom Friseesalat die äusseren Blätter entfernen. Die übrigen Blätter vom Strunk lösen, putzen, waschen und abtropfen lassen, dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Den Friseesalat in die Mitte einer grossen Glasschüssel häufen, den Rand mit den Chicoreeblättern auskleiden. Die Paprikawürfel über den Salat streuen. Zuletzt die Nüsse und die Sprossen über den Salat verteilen.

Das Dressing noch einmal durchrühren und über den Salat träufeln.

Info:

pro Portion: 1700 kJ / 400 kcal; 8 g Eiweiss; 38 g Fett; 10 g Kohlenhydrate; 6 g Ballaststoffe. **

Gepostet von Hilt Enid Erfasser: Hilt Datum: 12.03.1996 Stichworte: Vegetarisch, Salat, P4

Stichworte: P4, Salat, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.134 Bunter Spargelsalat

500 g Spargel

Salz

Pfeffer

1 Spur ;Zucker

2 EL Weinessig

100 g gekochten Schinken

125 g Mayonnaise

4 Eier

1 Bd. Radieschen

2 EL Joghurt

1 klein. Bund Lauch

Schnittlauch

Spargel waschen, schälen und in 5 cm grosse Stücke schneiden. Dann in Salzwasser weichkochen, herausnehmen und noch heiss mit Weinessig marinieren, abkühlen und durchziehen lassen.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und zusammen mit der Hälfte der Mayonnaise vermischen und zum Spargel geben. Vorher die Marinade abgiessen.

Schinken und Spargel miteinander vermischen und über den Spargel giessen.

Nachdem alle Zutaten vermengt sind, den geschnittenen Schnittlauch daraufstreuen.

Quelle: Bayerntext 26.04.94 (Koch- UND Backkünste Der Landfrauen Des Parksteiner Landes)

Gepostet von Ulli Fetzter @ 2:246/1401.62 am 26.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.135 Bunter Sprossensalat

FÜR 4 PORTIONEN

100 g Weizen-, Hafer- und Buchweizensprossen; gemi

50 g Linsensprossen und gekeimte Sonnenblumenkerne

1 Handvoll gekeimte Kressesprossen

1 Handvoll gekeimte Senfsprossen

150 g Paksoi-Blätter

1/2 Bd. Radieschen

1 klein. rote Zwiebel

Salz

Weisser Pfeffer

1 TL Senf

3 EL milder Obstessig

5 EL Sonnenblumenöl

Alle Sprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Paksoiblätter waschen, trockenschwenken und fein schneiden. Die Radieschen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in dünne Ringe teilen. Alle diese Salatzutaten ausser den Kresse und Senfsprossen in einer Schüssel mischen.

Salz mit dem Senf, Pfeffer, dem Essig und dem Öl verrühren. Die Marinade über den Salat giessen und erneut mischen.

Die Kresse und den Senf über den Salat streuen.

Info: pro Portion 1400 kJ / 330 kcal; 8 g Eiweiss; 24 g Fett; 22 g Kohlenhydrate; 4 g Ballaststoffe

Anmerkung:

Paksoi (chinesischer Senfkohl) sieht ähnlich wie Mangold aus und ist in gut sortierten Gemüseläden erhältlich. Die ganze Staude können Sie in Butter dünsten, die Blätter schmecken als Salat. Die Stiele können wie Spargel gegessen werden. Wenn Sie keinen Paksoi bekommen, nehmen Sie Mangold oder Spinat. ★★ Gepostet von Halt Enid Date: Mon, 08 Jan 1996 Erfasser: Halt Datum: 12.03.1996 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Sprossen, P4

Stichworte: P4, Salat, Vegetarisch, Sprossen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.136 Burghul-Salat

FÜR EINE MAHLZEIT

1/2 Becher mittelfeiner Burghul
1 grüne Paprikaschote 2 Tomaten
1 groß. Zwiebel
1 klein. Gemüsegurke

gehackte Petersilie oder Minze 2 El. Olivenöl
Zitronensaft
Salz
einige Salatblätter

Burghul mit kochendem Wasser übergiessen, 5 Minuten quellen lassen. Wasser abgiessen und die letzten Tropfen ausdrücken. Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Gurke klein würfeln und unter den Burghul mischen. Mit Petersilie oder wenig Minze, Öl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Auf Salatblättern servieren. Das Rezept hat mir Tilli gegeben. Sie bereitet den Salat als Mahlzeit an Tagen zu, die ihr wenig Zeit zum Kochen lassen. Sie serviert Pitah dazu oder dunkles Brot, ausserdem Melone oder Trauben. ★★ Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Tü, 06 Jun 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 25.08.1995 Stichworte: Israel, Salat, Burghul

Stichworte: Israel, Salat, Burghul

Mengenangabe: 4 Portionen

1.137 Byzantinischer Salat

2 groß. Äpfel
2 Orangen
1 Dos. Ananasstücke
(Abtropfgewicht etwa 260 g)
200 g Gekochter Schinken

200 g mittelalter Goudakäse
1 Becher Tomatenpaprika
(Abtropfgewicht etwa 160 g)

MMMMM-----SOSSE-----

150 g Mayonnaise 150 g Joghurt Salz Pfeffer Zitronensaft Zucker Kirschwasser 2 tb Schnittlauchröllchen Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Würfel schneiden. Orangen filetieren, Ananasstücke abtropfen lassen, Schinken in Streifen, Käse und abgetropfte Tomatenpaprika in Würfel schneiden.

Für die Sosse Mayonnaise und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker und Kirschwasser abschmecken. Sosse über die Salatzutaten giessen und mischen.

Salat mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 11.07.1995

Stichworte: P4, Salat

Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.138 Cäsar Salat

3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 g Brotwürfel
1 Kopfsalat
1/2 TL Salz

1 Ei
1 EL Obstessig
3 EL Parmesan, gerieben
3 EL Roquefortkäse

In einer Pfanne den Knoblauch 1 min. mit 1 El. Öl dünsten. Brotwürfel zugeben und braun rösten. Salat mit 2 El. Öl und Salz anmachen. Essig und rohes Ei darübergeben und gut mischen. Als Krönung mit Brotwürfeln und Käse garnieren. ** Gepostet von Jürgen Linnhoff Date: Thu, 11 May 1995 Erfasser: Jürgen Datum: 19.06.1995 Stichworte: Vegetarisch, Salat, Kopfsalat, P4
Stichworte: P4, Salat, Vegetarisch, Kopfsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.139 Cäsar's Salat

3 St Toastbrot
3 St Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl; 6-8 je nach ...
1 St Romana-Salat; gross
100 g Blauschimmelkäse; milde Sorte
1 St Ei; gross und hartgekocht

2 EL Zitronensaft; oder auch 3 El
1 TL Worcestershire-Sauce
1 Pr. Zucker
2 Do Sardellenfilets in Öl; 12 Stück
20 g Parmesan; frisch gerieben

Brot 1cm gross würfeln. 2 Knoblauchzehen abziehen, pressen, mit 3 El. Öl verrühren. Brot in einer Pfanne im Knoblauchöl knusprig rösten.

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Käse in Würfel teilen. Ei schälen, klein hacken

Salz, Zitronensaft, Worcestershire-Sauce, Zucker und 4 El. Öl verrühren.

Teller mit Knoblauchzehe einreiben, dünn mit Marinade bestreichen. Salat darauflegen. Sardellen, Ei, Käsewürfel darauf verteilen. Marinade überträufeln. Brot und Parmesan überstreuen. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Wed, 15 Jun 1994 Erfasser: Bollerix Datum:

04.08.1994 Stichworte: Salate

Stichworte: Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.140 Carmen-Salat (Abendbrot-Salat)

2 Tas. Hähnchenfleisch; gekocht,
enthäutet

1/2 Tas. Erbsen, TK

Salz

1 Paprikaschote, rot

1/2 Tas. Patna-Reis, gekocht

FÜR DIE MARINADE:

1 Ei, hartgekocht

4 EL Öl

2 EL Weinessig

1/2 TL Senf, scharf

1 TL Zwiebel, fein gehackt

1 TL Estragonblätter; gehackt o.

zerrieben

1 TL Liebstöckelblätter; ge-

hackt o. zerrieben

Salz

Cayennepfeffer

4 Grosse Salatblätter

MMMMM-----QUELLE:-----

Salate Schlemmereien für - jeden Tag gepostet: von Renate - Schnapka Hühnerfleisch würfeln. Erbsen in wenig leicht gesalzenem Wasser gut 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Diese Zutaten mit dem gekochten Reis mischen. Für die Marinade das Ei ganz fein hacken. Mit Öl, Essig und Senf verrühren. Gehackte Zwiebel, Estragon und Liebstöckel dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Gut verrühren. Marinade über den Salat giessen. Auf Salatblättern anrichten.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min. Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

360 Kalorien/ 1506 Joule.

Erfasser: Datum: 04.06.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Geflügel, Hähnchen, Reis, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Geflügel, Reis, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.141 Catfish-Ananassalat

2000 g Catfishfilet

4 Zitrone, Saft von

Salz

100 g Butter

4 Ananas, mittelgroß

4 Paprikaschote, rote

800 g Salatgurke

FÜR DIE SAUCE

8 EL Senf, mittelscharfer

8 EL Ahornsirup

8 EL Öl

Salz

Pfeffer

4 Bd. Dill, fein gehackter

Fischfilet waschen, trockentupfen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Fett in einem Topf erhitzen, Fischwürfel darin bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten dünsten, beiseite stellen, erkalten lassen. Ananas schälen, in Scheiben schneiden, Strunk entfernen und die Scheiben in Stücke teilen. Paprikaschote putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.

Gewaschene Gurke in Scheiben schneiden. Für die Salatsauce Senf mit Ahornsirup und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackten Dill unterrühren. Die Salatzutaten vorsichtig mischen, die Sauce darüber geben und unterheben. Zum Salat warmes Baguette reichen. :Stichworte : Ananas, Catfish, Fisch, Salat :Notizen (★) : : Quelle: BWZ 2/97 Stichworte: Fisch, Ananas, Salat, Catfish

Mengenangabe: 4 Portionen

1.142 Césars Salat

<i>VINAIGRETTE</i>	1 EL Dijon-Senf
2 hartgekochte Eier	175 ml Olivenöl
2 gehackte Knoblauchzehen	Worcestersosse
2 gehackte Sardellenfilets	Salz
2 EL Zitronensaft (25 ml)	Pfeffer
2 EL Rotweinessig (25 ml)	

MMMMM—————SALAT—————

(Eisberg?) MMMMM—————GARNITUR—————

geröstete Speckwürfel geröstete Weissbrotwürfel Parmesan Vinaigrette zubereiten. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel anrichten und mit Speckwürfeln, Weissbrotwürfeln und (frisch geriebenem) Parmesan garnieren. ★ Quelle: Mein vorletzter Küchenchef, und der hat mehrere Jahre in Kanada gearbeitet. ★★ Gepostet von Dirk Decius Date: Wed, 28 Sep 1994 Erfasser: Dirk Datum: 08.11.1994 Stichworte: Sauce, Vinaigrette, Salate, P8 Stichworte: P8, Sauce, Salate, Vinaigrette

Mengenangabe: 4 Portionen

1.143 Champignon-Feldsalat

150 g Champignons	60 g Feldsalat
1/2 Zitrone (Saft von)	
5 Radieschen	

MMMMM—————MARINADE—————

2 tb Estragon-Weinessig Salz Pfeffer 2 tb Öl 1 bn Schnittlauch Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, Radieschen in Scheiben schneiden, beides mit Feldsalat mischen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Der Marinade über den Salat geben und mischen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 18.04.1995 Stichworte: P2, Salate, Feldsalat, Champignons, Pilz Stichworte: Pilz, Feldsalat, Salate, Champignons, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.144 Champignon-Salat mit Avocados

MMMMM-----ZUTATEN-----

4 tb Zitronensaft 1 Prise Salz 2 Prise weisser Pfeffer; - a.d.M. 1 Prise Zucker 1 ts abgeriebene - Zitronenschale; - - unbehandelt 8 tb Haselnussöl 1 Bd. Radieschen; grosser - Bund 250 g Champignons; grosse, weisse 2 reife Avocados; a 200g 1 Tablett Kresse Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale mit dem Schneebesen gut verschlagen. Nussöl nach und nach unterschlagen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden, Champignons waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Avocados schälen, halbieren, Stein herauslösen und das Fruchtfleisch längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons, Radieschen, Avocados auf Tellern anrichten und sofort mit der Vinaigrette übergiessen. Kresse abschneiden und darüberstreuen.

Variation: Bei Zucht-Champignons ist Putzen kaum nötig: Füsschen abschneiden, Pilze kurz abbrausen - fertig. Nie in Wasser liegen lassen - sie saugen sich voll!

Anmerkung: Ob weiss oder dunkel, gross oder klein, mit geschlossenem Hut oder offen: Alle Champignons gehören derselben Familie an. Wobei die hellen ein etwas zarteres Aroma haben, während die braunen, auch rosa Champignons oder Egerlinge genannt, herzhafter im Aroma sind. Will man Champignons füllen oder für robuste Eintöpfe verwenden, greift man zu den bei uns leider noch seltenen Riesen-Champignons, die oft auch schon mit offenem Hut verkauft werden und dann besonders gut zu füllen sind. Im vorigen Jahrhundert entwickelte man in Frankreich die Kunst, Champignons zu züchten, damals vor allem in Höhlen um Paris. heute wachsen die Zucht-Champignons meistens in grossen Hallen auf einem Bett von Substraten heran. Sie werden von Hand geerntet, wenn sie die gewünschte Grösse erreicht haben. Vorsicht! Während Zucht-Champignons praktisch frei von Schadstoffen sind, nehmen Wiesen-Champignons vor allem Schwermetall auf. Verwechseln kann ein ungeübter Sammler wilde Champignons mit dem giftigen weissen Knollenblätterpilz. Im Zweifelsfall die örtliche Beratungsstelle aufsuchen.

Info: Pro Portion: E 4g, F 38g, Kh 3g; 377kcal/1578kJ Zubereitungszeit ca. 45 Minuten ★ Quelle: e&t 2/95 modified by Bollerix posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De ★★ Gepostet von K.-H. Boller Date: Thu, 09 Feb 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 05.04.1995 Stichworte: Salat, Champignon, Radieschen, Avocado, P4

Stichworte: Avocado, P4, Salat, Radieschen, Champignon

Mengenangabe: 4 Portionen

1.145 Champignon-Tomatensalat

66 g Champignons	3.33 EL Sahne (evtl. mehr)
2 Tomaten (evtl. mehr)	Salz
1 EL Zitronensaft	Weisser Pfeffer
2 Stengel Petersilie (evtl. mehr)	2/3 EL Öl
2/3 EL Haselnüsse	2/3 EL abgeschn. Kresseblättchen
16.66 g Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse	

Tomaten und Champignons waschen. Tomaten achteln, Champignons in Scheiben schneiden. Pilze mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Petersilie fein, Haselnüsse grob hacken. Blauschimmelkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit 1 EL Zitronensaft, Sahne, Salz, und Pfeffer verrühren. Zum Schluss das Öl tropfenweise unterrühren. Die Sose vorsichtig unter die Salatzutaten mischen, mit Kresse bestreut servieren. Der Salat schmeckt zu allen Fleisch oder Fischgerichten.

13 g Eiweiss, 41 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2054 kJ, 490 kcal. Zubereitungszeit 15 Minuten
 * Quelle: Winke & Rezepte 08 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar
 Datum: 19.08.1996 Stichworte: Salat, Tomate, Champignon, P4, Einfach, August
 Stichworte: August, P4, Salat, Tomate, Einfach, Champignon

Mengenangabe: 4 Portionen

1.146 Champignonsalat

FÜR 4 PORTIONEN

150 g Feldsalat

375 g Champignons

6 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

10 EL Öl

1 Bd. Schnittlauch

1. Feldsalat waschen und verlesen, Champignons kurz waschen und putzen.
2. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl eine Sauce rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Sauce geben.
3. Champignons in dünne Scheiben schneiden.
4. Erst den Feldsalat in der Sauce wenden, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Dann die Champignons in der Salatsauce wenden und auf dem Feldsalat verteilen. Dazu passen Baguette und Rosewein.

Pro Portion ca. 3 g E, 25 g F, 6 g KH = 270 kcal (1133 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Champignonsalat

Hauptspeise: Gefüllter Schweinebauch mit Äpfeln und Aprikosen

Nachspeise: Birnentaschen mit Vanillesauce Zubereitungszeit 20 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 30.01.1995 Stichworte: Vorspeisen, Salate, Pilze, Champignons, P4

Stichworte: P4, Pilze, Salate, Vorspeisen, Champignons

Mengenangabe: 4 Portionen

1.147 Champignonsalat I

1 Kopfsalat 6 Champignons je nach Grösse und

wieviel man wi

1/2 Zwiebel

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

Petersilie oder Schnittlauch

Kopfsalat putzen , Champignons waschen und gegebenenfalls den Kopf häuten , die Champignons in dünne Scheiben schneiden ! Die Zwiebel fein würfeln ! Schnittlauch oder Petersilie klein schneiden !! In eine Schüssel zwei Esslöffel Öl , ein Esslöffel Essig geben ! Dazu Salz , Pfeffer die Kräuter und durchrühren !! Dahinein die Champignons geben !! Etwa 10 min. ziehen lassen und dann den Kopfsalat kurz vor dem Verzehr unterheben !! Fertig !! Passt zu allem, wo ein normaler Salat auch dazu passen würde !! ** Gepostet von Oliver Kurz Date: Sat, 01 Oct 1994 Erfasser:

Oliver Datum: 11.11.1994 Stichworte: Salate, Pilze, Champignons
Stichworte: Pilze, Salate, Champignons

Mengenangabe: 4 Portionen

1.148 Champignonsalat II

FÜR DIE SAUCE

1/4 TL Salz
1 EL Weissweinessig
2 EL Saure Sahne
2 EL Süsse Sahne
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Walnussöl
Schwarzer Pfeffer

FÜR DEN SALAT

50 g Mandeln
250 g kleine Champignons
2 EL Sherryessig
250 g Staudensellerie
1 Radicchio

Das Salz in dem Essig verrühren, bis es aufgelöst ist. Die saure und die süsse Sahne, den Senf, das Öl und den Pfeffer unterschlagen. Die Mandeln grob zerhacken und in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie würzig duften. Die Champignons mit Küchenkrepp säubern und in feine Scheiben schneiden. Mit dem Sherryessig in einer Schüssel mischen. Den Staudensellerie in einzelne Stangen zerteilen. Nur harte Stellen an der Oberfläche abschneiden. Die Sellerieblättchen abzupfen und beiseite legen. Die Stangen in schmale Streifen schneiden. Den Sellerie mit den Pilzen mischen. Die Sauce darübergiessen und vorsichtig unterziehen. Die Mandeln, bis auf einen kleinen Rest ebenfalls unter den Salat mischen. Den Radicchio grob zerpfücken und dekorativ auf Tellern anrichten. Den Champignonsalat darauf verteilen. Mit den restlichen Mandeln und den Sellerieblättchen garnieren.
★ Quelle: Früchtel: Vollwert Küche Ausprobiert und adaptiert von Diana Drossel ★★ Gepostet von Diana Drossel Date: Wed, 08 Feb 1995 Ersteller: Diana Datum: 05.04.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Pilz, Sellerie, Radicchio, P4
Stichworte: P4, Salat, Kalt, Sellerie, Pilz, Radicchio

Mengenangabe: 4 Portionen

1.149 Champignonsalat mit Haselnüssen

40 g Haselnusskerne (gehobelt)	Doppelte
1 klein. Bataviasalat	3 EL Wasser Salz, Pfeffer
500 g Champignons; (Stein-)	6 EL Öl
2 EL Balsamessig; auf Wunsch die - Hälfte mehr	
1 EL Worcestershiresauce; auf - Wunsch das	

MMMMM—————QUELLE—————

- ARD/ZDF - 27.09.94 - Erfasst: Ulli Fetzter - 2:246/1401.62 Haselnusskerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Bataviasalat in kleine Stücke zupfen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Balsamessig, Worcestershiresauce, und Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen, Öl untermischen. Alle Zutaten mit der Salatsauce mischen. Pro Portion 227 kcal/952 kJ.

Stichworte: Salat, Kalt, Haselnuss, Champignon

Mengenangabe: 4 Portionen

1.150 Chiccoreesalat mit Alfalfasprossen

1 EL Alfalfasamen	2 Orangen
200 g Joghurt	200 g Säuerliche Äpfel
175 g Sahne	200 g Chicoree
2 TL mittelscharfer Senf	1 Avocado
3 EL Zitronensaft	30 g Walnusskerne
2 TL Meerrettich; frisch gerieben	

Die Alfalfasamen 7-8 Tage keimen. Dann in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Für die Sauce den Joghurt, die Sahne, den Senf, den Zitronensaft und den Meerrettich verquirlen.

Die Orangen sorgfältig schälen und in Schnitze teilen. Einige zum Garnieren aufheben. Die übrigen würfeln.

Die Äpfel entkernen und in dünne Stifte schneiden. Die Chicoreekolen längs halbieren und quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Die Avocado längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalenhälften heben und würfeln.

Die Sauce mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Die Nüsse grob hacken. 3/4 davon zum Salat geben. Die Alfalfasprossen locker unterheben. Den Salat mit den Orangenfilets und den restlichen Nüssen garnieren. * Quelle: Kraut und Rüben 03/95 erfasst von Diana Drossel Erfasser: Diana Datum: 06.02.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Chicoree, Alfalfa, Sprossen, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Sprossen, Alfalfa, Chicoree

Mengenangabe: 4 Portionen

1.151 Chickensalat

1/2 gebratenes Hähnchen	5 EL Olivenöl
1 Kopfsalat	Salz
3 Bananen	Pfeffer
2 Äpfel	1 EL Tomatenmark
1 Zitrone, Saft	12 Walnusskerne
1 Eigelb	
2 EL Senf	

Huhn in Stücke teilen, Salat waschen und in Streifen schneiden, die Banane in Scheiben, die Äpfel schälen und in Würfel schneiden, beides mit Zitronensaft übergießen. Eigelb mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zu einer Sauce verrühren. Von den Nüssen die Haut abziehen und grob hacken. Dann Sauce, Fleisch und Obst gut vermischen.

16.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, Geflügel, P2

Stichworte: Salate, Geflügel, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.152 Chicoree-Birnen-Salat

FÜR 2 PORTIONEN

100 g frische (oder getrocknete) Datteln
 2 mittelgrosse rosa Grapefruits 2 reife Birnen
 250 g Chicoree
 1 Unbehandelte Zitrone
 Pfeffer

Salz
 1 Bd. (150 g) Sahnejoghurt
 evtl. 5 El. roter Portwein
 1 TL Honig

Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Grapefruits dick schälen, weisse Haut mit entfernen. Fruchtstücke zwischen den Trennwänden herauslösen, heraustretenden Saft dabei auffangen.

Geschälte Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheibchen schneiden. Chicoree putzen, waschen, einige äussere Blätter ablösen, zur Seite legen. Chicoreekolben der Länge nach halbieren. Stielansätze keilförmig herausschneiden, danach den Chicoree quer in Streifen schneiden. Gewaschene Zitrone dünn abreiben, Saft auspressen.

Joghurt, Portwein, Grapefruitsaft, Zitronenschale und -saft mit Honig verquirlen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Einen tiefen Teller mit ganzen Chicoreeblätter auslegen, den Salat darauf verteilen, die Salatsauce darübergiessen.

24 g Eiweiss, 15 g Fett, 176 g Kohlenhydrate, 4075 kJ, 972 kcal. * Quelle: Winke & Rezepte 12 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 11.02.1995 Stichworte: P2, Salat, Chicoree, Birnen

Stichworte: Birnen, Salat, Chicoree, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.153 Chicoree-Käse-Salat

500 g Chicoree
 250 g Tomaten
 4 hartgekochte Eier
 250 g Emmentaler
 1/2 Bd. Schnittlauch
 1 mittl. Zwiebel

1/2 Zitrone; Saft
 3 1/2 EL Öl
 1 TL Senf
 Pfeffer
 Salz
 1/2 TL Zucker
 1/8 l Saure Sahne

FÜR DIE SOSSE

4 EL Weinessig

Den Chicoree waschen und putzen. Am Wurzelende etwa 2 cm abschneiden und den bitteren Kern herausschneiden. Anschliessend etwa 60 Minuten in lauwarmes Salzwasser stellen. Die Chicoreestangen längs achteln, Die Tomaten kurz in heisses Wasser legen, abziehen, vierteln, den Strunk herausnehmen. Die Viertel noch einmal dreiteilen. Die Eier achteln, den Käse in feine Streifen schneiden.

Für die Sosse Schnittlauch und Zwiebeln fein hacken. Zusammen mit Essig, Zitronensaft, Öl, Senf, Salz und Zucker verrühren, Sahne darunterziehen. Dressing über den Salat geben. * Quelle: Hessentext - 23.06.94 ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzer (2:246/1401.62) vom 23.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Salat, Kalt, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.154 Chicoree-Mandarinen-Salat

2 Kolben Chicoree
 1 Scheibe (50 g) gek. Schinken
 100 g Champignons
 2 Mandarinen
 1/2 Kästchen Kresse
 40 g gehackte Mandeln

1 Orange
 2 EL Creme fraiche
 1 Zitrone
 Weißer Pfeffer
 Salz

Orange auspressen, den Saft mit Creme fraiche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicoree putzen, waschen, den Stielansatz kegelförmig herausschneiden. Die Kolben in 1 cm dicke Scheiben, gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden. Geputzte, gewaschene Pilze in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Mandarinen schälen, in Spalten teilen, mit den Chicoreestreifen mischen. Kresse mit einer Schere abschneiden, in einem Sieb waschen.

Die Sose mit dem Salat vermischen, mit gehackten Mandeln und Kresse bestreuen.

28 g Eiweiss, 44 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 3188 kJ, 761 kcal. Zubereitungszeit 25 Minuten

★ Quelle: Winke & Rezepte 02 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar

Datum: 05.02.1996 Stichworte: P4, Einfach, Salat, Februar

Stichworte: Februar, P4, Salat, Einfach

Mengenangabe: 4 Portionen

1.155 Chicoree-Orangen-Salat

3 Chicoreestauden
 150 g Schinken, roh
 2 Blutorange
 100 g Sojabohnensprossen

FUER DIE SAUCE

1 TL Honig; evtl. mehr

3 EL Honigessig ersatzweise Weinessig
 1 EL Traubenkernöl ersatzweise Salatöl
 1/2 Orange; Saft davon
 Salz
 Pfeffer, weiss; f.a.d.M.
 2 EL Walnüsse; gehackt

Vom Chicoree den bitteren Kern großzügig herausschneiden. Blätter waschen und trockentupfen. Auf je einem Teller pro Portion rosettenförmig anrichten. Vom Schinken Fettränder entfernen und Schinken in ca. 3 cm lange schmale Streifen schneiden. Blutorange großzügig schälen, Spalten längs durchschneiden. Sojabohnensprossen überbrühen. Orangen, Schinken und Sojabohnensprossen dekorativ auf den Tellern verteilen: Obst auf die Salatblätter legen, in die Tellermitte Schinken und Sprossen häufeln. Aus Honig, Essig, Öl, Orangensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren, über den Salat giessen. Mit Walnüsse dekorieren. Pro Portion: 290 kcal/1200 kJ TIP: Zum Verfeinern der Salatsauce eignet sich Honiglikör (z.B. Bärenjäger, 35 Prozent Alkohol). Quelle: meine familie & ich, Nr. 2/93 erfasst: Sabine Becker, 9. November 1997

Stichworte: Früchte, Salat, Schinken, Nuss

Mengenangabe: 4 Portionen

1.156 Chicoree-Porree-Salat

4 Chicoreestauden	4 EL Zitronensaft
1 Stange Porree	Salz, Pfeffer
1 Apfel	Schnittlauch
100 g Schinkenspeck	

Chicoree waschen, halbieren und in Streifen, den Porree in feine Ringe schneiden. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen, den Apfel in Scheiben schneiden.
Speck knusprig braten. Alle Zutaten mit der Sauce aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Schnittlauch darüber streuen.

13.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P1

Stichworte: P1, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.157 Chicoree-Salat

500 g Chicoree	1 Prise Ingwerpulver
2 unbehandelte Orangen	1 TL Zucker
1 kl. Zwiebel	3 EL Öl
4 EL Zitronensaft	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Chicoree waschen und kleinschneiden, Orangen waschen, eine Orange raspeln. Beide Orangen schälen und filetieren. Mit dem Chicoree mischen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwer, Zucker, gehackter Zwiebel und 3 EL Öl eine Sose rühren. Chicoree, Orangenfilets und Sose mischen. Den Salat mit Orangenschalenraspeln bestreuen.

Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Salate, Beilagen, Chicoree

Stichworte: Chicoree, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.158 Chicoree-Salat (Belgien)

300 g Chicoree	3 EL Öl
2 Tomaten	1 TL Senf
200 g Emmentaler, im Stück	1 Spur Zucker
4 Eier; hartgekocht	Salz und Pfeffer
3 EL Essig	
1 EL Zitronensaft	

Chicoree putzen, am unteren Ende konisch ausschneiden, die Kolben 60 Minuten in warmes Wasser stellen, damit die Bitterstoffe ausziehen können. Die Chicoreekolben längs in Achtel oder Viertel (je nach Grösse) teilen, Tomaten nach Belieben abziehen, in Würfel schneiden, Käse in Streifen oder Würfel schneiden, Eier achteln. Diese Zutaten in einer Salatschüssel anrichten. Dabei die Chicoreestücke dekorativ aufstellen. Essig mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen vermischen. Die Sauce über den angerichteten Salat giessen. Vor dem Servieren 30 Minuten kühl stellen. Variante:

Den Salat mit Flämischer Sauce (siehe Rezept) überziehen. Infos: Chicoreesalat kommt in Belgien zu fast jeder Mahlzeit auf den Tisch - schlicht mit Essig und Öl angemacht, mit flämischer Sauce oder auch mit einem fertigen Dressing aus der Flasche.. Chicoree, mit der Kaffeezichorie eng verwandt, ist erst seit ein paar Jahrzehnten aktuell - oder besser gesagt wieder aktuell, denn das Gemüse war schon bei Griechen und Römern für Salatzwecke und als Heilmittel bekannt. Rings um Brüssel leben viele Kleinbauern ausschliesslich vom Chicoreeanbau. * Quelle: -Nach: Die 100 berühmtesten Rezepte der Welt Sigloch Edition W. Hörnemann Verlag, Bonn Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sun, 05 Feb 1995 Erfasser: Ulli Datum: 27.03.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Chicoree, Käse, Ei, P4
Stichworte: P4, Salat, Kalt, Chicoree, Käse, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.159 Chicoree-Salat mit Avocados

1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
250 g Tomaten	1 TL Zucker; nach Belieben - die doppelte Menge
2 Avocados	500 g Chicoreekolben
2 EL Zitronensaft	1 Bd. glatte Petersilie
100 g Salatmayonnaise	
75 g Vollmilchjoghurt	

Zwiebeln pellen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten entkernen und würfeln. Avocados schälen, halbieren und die Steine herauslösen. Eine Avocadohälfte beiseite legen, die übrigen in Streifen schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Restliche Avocadohälfte mit dem restlichen Zitronensaft pürieren. Avocadopüree und Joghurt unter die Mayonnaise rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft würzen.

Chicoree putzen, längs halbieren und den bitteren Kern herauslösen. Chicoreehälften in Streifen schneiden, mit den Tomaten mischen. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten abwechselnd mit der Sosse in eine Schüssel schichten.

Pro Portion ca. 432 kcal/1807 kJ. * Quelle: Nach ARD/ZDF 25.12.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Chicoree, Avocado, P4

Stichworte: Avocado, P4, Salat, Kalt, Chicoree

Mengenangabe: 4 Portionen

1.160 Chicoree-Weintrauben-Salat

4 Chicoree	Pfeffer
5 EL Walnuss-Öl	Kräuter
1 Apfel	100 g Weintrauben
3 EL Sherry-Essig	2 EL Saure Sahne
2 Apfelsinen	50 g Walnusskerne
Salz	
Zucker	

Chicoree halbieren, den festen, kl. Stielansatz entfernen, in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Apfel schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Schale und Haut von den Apfelsinen entfernen und die Filets herausschneiden. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Walnusskerne hacken.

Für die Salatsauce Walnuss-Öl mit Sherry-Essig verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Kräuter fein gehackt unterheben. Sahne hinzufügen. Den Salat mit der Salatsauce anmachen. ★ Von ftp-Server der Uni Frankfurt Erfasser: Frankfurt Datum: 29.10.1993 Stichworte: ftp-Frankfurt, Salate, Chicoree

Stichworte: Chicoree, Salate, ftp-Frankfurt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.161 Chicoreesalat

8 Stauden Chicoree
4 Fleischtomaten
2 Röhrchen Kapern
200 g Krabbenfleisch
8 EL Öl
4 EL Essig

Kapernsud
Prise Salz
frisch gem. Pfeffer
Petersilie

Den bitteren Kern aus dem Chicoree herausschneiden, in einzelne Blätter zerteilen. Tomaten achteln, mit dem Chicoree zusammen anrichten. Kapern abtropfen lassen (Brühe auffangen) mit dem Krabbenfleisch auf dem Salat verteilen. Essig, Öl, Kapernsud, Salz und Pfeffer verrühren, mit Petersilie über den Salat geben. ★ (Pro Portion ca. 290 kcal/1225 kJ) ★★ From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 02.05.1993 Stichworte: ZER, Chicoree, Salate, Krabben

Stichworte: Chicoree, Krabben, Salate, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.162 Chicoreesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse

200 g Erdbeeren
0.8 EL Zitronensaft
0.4 TL Zucker

200 g Chicoree
1.2 EL Zitronensaft

MMMMM—————SOSSE—————

0.4 ts Eingelegter grüner Pfeffer 0.4 bn Zitronenmelisse 120 g Joghurt 0.4 tb Zitronensaft 0.8 ts Zucker 20 g Pinienkerne Erdbeeren halbieren, in Zitronensaft und Zucker marinieren.

Chicoree in Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Sosse Pfeffer und Zitronenmelisseblätter fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Zucker verrühren, Pfeffer und Zitronenmelisse unterheben.

Pinienkerne in der trockenen Pfanne rösten.

Chicoree und Erdbeeren mit der Sosse begießen und mit Pinienkernen garnieren. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: Salat, P4, Chicoree

Stichworte: P4, Salat, Chicoree

Mengenangabe: 4 Portionen

1.163 Chicoreesalat mit Gorgonzolasauce

MMMMM———SAUCE:———

200 g cremiger Gorgonzola 150 g Süsser Sahne 100 g Joghurt 2 reife Birne(n) Walnüsse Pfeffer Salz Weissweinessig[0.2cm] 500 g Chicoree Gorgonzola. Sahne und Joghurt mit dem Schneidestab pürieren. Bei Bedarf noch Joghurt oder Sahne zugeben. Salz, Pfeffer und Weissweinessig nach Belieben.

Chicoree fein schneiden (Strunk nicht vergessen herauszuschneiden), und gut warm waschen. Birne(n) blättrig schneiden und zum Chicoree geben, Walnüsse ein bisschen zerkleinern. Sauce unterrühren.

Tips: Herzhafter Salat ★ Olgastrasse ★★ Das Olgastrassen-Kochbuch von Barbara Burr Bitte geben Sie diese Rezepte immer nur als Gesamtheit weiter Anregungen bitte an burr@rus.uni-stuttgart.de

Erfasser: Barbara Datum: 17.09.1993 Stichworte: Olgastrasse, kalt, Chicoree, Gorgonzola, Salate

Stichworte: Kalt, Chicoree, Gorgonzola, Salate, Olgastrasse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.164 Chicoreesalat mit Krabben

3 Chicoreekolben

3 Senfgurken

1 Käst. Kresse

200 g Nordseekrabben, ausgelöst

FÜR DIE SAUCE

2 EL Mayonnaise

5 EL Joghurt Pur

1 EL Essig

1 TL Curry

Salz

Die einzelnen Blätter von den Chicoreekolben ablösen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Senfgurke ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Kresseblätter mit einer Schere am Wurzelende abschneiden. Alles mit den Krabben in einer Schüssel locker vermengen.

Für die Sauce Mayonnaise, Joghurt, Essig, Curry und Salz glatt verrühren.

Die Sauce über die Salatzutaten giessen und leicht unterheben.

Als Beilage nehmt am besten Walnussbrot oder wenn's einfacher sein soll Vollkornbrötchen.

Pro Portion ca. 100 kcal/420 kJ ca. 12 g E ca. 5 g F ca. 3 g K

Erfasser: Datum: 11.05.1995 Stichworte: Dessert, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Dessert

Mengenangabe: 4 Portionen

1.165 Chicoreesalat mit Orangen

1 TL Honig
 1/2 Zitrone; den Saft
 2 EL Tomatenketchup
 1 EL Sauerrahm
 2 Orangen

5 Chicoree-Kolben
 1 EL Weizenkeime
 1 Schuss Rosenpaprika
 Salz

Zitronensaft mit Honig, Tomatenketchup und Sauerrahm mischen, mit Salz und Paprika abschmecken. Orangen schälen, weisse Haut entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zur Sauce geben. Chicoree putzen, längs in Streifen schneiden, zugeben, mischen.

Im Kühlschrank 20 Min. zugedeckt kaltstellen. Mit Weizenkeimem bestreut servieren. ★ Quelle: Erfasst (31.12.95) von Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Chicoree, Orange, P1

Stichworte: Orangen, Salat, P1, Kalt, Chicoree

Mengenangabe: 4 Portionen

1.166 Chicoreesalat mit Thunfisch

FÜR 4 PORTIONEN

1 Dos. Thunfisch ohne Öl (185 g Ew.)
 4 EL Weissweinessig
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Zucker
 Muskatnuss

1/8 l Öl
 1 Bd. Dill
 250 g Möhren
 250 g Rettich
 3 Chicoree (ca. 350 g)

1. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen, dann das Öl unterrühren. Dill von den Stielen zupfen und hacken, einige Zweige zurückbehalten.

2. Möhren und Rettich putzen und waschen, in feine Streifen schneiden und zur Sauce geben. Chicoree putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

3. Die Chicoreeblätter quer in Streifen schneiden und zusammen mit dem Thunfisch und dem Dill zum Salat geben. 30 Minuten durchziehen lassen.

4. Salat nochmals abschmecken und mit dem restlichen Dill bestreut servieren. (plus 30 Minuten zum Durchziehen)

Pro Portion ca. 12 g E, 39 g F, 8 g KH = 445 kcal (1862 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Chicoreesalat mit Thunfisch

Hauptspeise: Mexikanischer Chili-Auflauf

Nachspeise: Gefüllte Birnenhälften Zubereitungszeit 40 Minuten ★ Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995 Stichworte: Vorspeisen, Salate, Fisch, Tunfisch, Chicoree, P4

Stichworte: Fisch, Chicoree, Salate, Vorspeisen, Tunfisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.167 Chinakohl mit Sesamsosse

500 g Chinakohl
2 Orangen

MMMMM—————SOSSE—————

2 tb Sesam 150 g Saure Sahne 1 tb Zitronensaft Salz Pfeffer Zucker Worcestersosse Chinakohl in feine Streifen schneiden. Eine Orange schälen - die weisse Haut muss entfernt sein - und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Zweite Orange auspressen. Filets und Saft zum Chinakohl geben.

Für die Sosse Sesam in der trockenen Pfanne rösten und anschliessend im Mörser zerreiben. Sesammehl mit Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Worcestersosse abschmecken, über den Salat geben, mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren eventuell noch einmal abschmecken. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Salat, Kohl, Chinakohl, Party

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Kohl, Party

Mengenangabe: 4 Portionen

1.168 Chinakohlsalat

1 Chinakohl	1/2 EL süss-scharfe Chilipaste
2 EL neutrales Speiseöl	(oder mehr oder weniger)
2 EL Sojasauce	Salz
2 EL chin. Sesamöl	Pfeffer
2 EL Sherryessig	
1/2 EL körniger Senf	

Chinakohl vierteln und fein schneiden (nicht vergessen, den Strunk zu entfernen). Aus den anderen Zutaten 1 Sosse rühren, mit Kohl vermischen, 10 Min. ziehen lassen und fertig. Lecker. ★★ Gepostet von Alexander Bachmann Date: 22 Jan 1995 1 Erfasser: Alexander Datum: 08.03.1995 Stichworte: Kohl, Chinakohl, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Kohl

Mengenangabe: 4 Portionen

1.169 Chinakohlsalat mit Erdnüssen

1 Orange; Saft davon	1 TL Kräuter-Meersalz
5 EL Zitronensaft	1 Spur Cayenne-Pfeffer
2 EL Sesamöl	1/2 TL Edelhefe
100 g Joghurt	2 Spur Kardamom; gemahlen
1/2 Zwiebel	Pfeffer
400 g Chinakohl	Salz
1 Apfel	1 TL Sojasauce
50 g Erdnüsse; halbiert	
2 Orangen	

Aus Orangensaft, Zitronensaft, Sesamöl, Joghurt und allen Gewürzen eine Salatsauce zusammenrühren. Zwiebel würfeln und unterrühren.

Den Chinakohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Orangen schälen und das Fruchtfleisch würfeln, bis auf wenige dünne Orangenscheiben, die man für die Dekoration zurückbehalten kann. Den Apfel ebenfalls in grosse Würfel schneiden. Chinakohl, Orangen- und Apfelwürfel und die Erdnüsse in die Salatsauce geben und vermischen.

Eine halbe Stunde durchziehen lassen und mit den zurückbehaltenen Orangenscheiben garnieren. *

Quelle: Nach: Brecht Gewürzmühle Erfasst: Barbara Furthmüller 19.3.95 ** Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Sun, 19 Mar 1995 Erfasser: Barbara Datum: 24.04.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Chinakohl, Orange, Erdnuss, P1

Stichworte: Orangen, Gemüse, Salat, P1, Kalt, Erdnuss

Mengenangabe: 4 Portionen

1.170 Chinakohlsalat mit Möhren

FÜR DIE SAUCE

6 EL Sahne
150 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Kräuter (Petersilie, Schnitlauch, Dill)

FÜR DEN SALAT

300 g Chinakohl
150 g Möhren
100 g grüne Paprikaschote
2 EL Kürbiskerne

Für die Sauce die Sahne halbsteif schlagen. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterziehen.

Für den Salat den Chinakohl waschen, putzen, halbieren, den Strunk mit einem spitzen Messer entfernen. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Möhren fein raspeln. Beides mischen und auf 4 Salatteller verteilen. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und mit den Kürbiskernen über den Salat verteilen. Die Sauce getrennt dazu servieren.

Erfasser: Datum: 25.10.1994 Stichworte: Salat, Frisch, Chinakohl, Möhren, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Frisch, Möhren

Mengenangabe: 4 Portionen

1.171 Chinakohlsalat mit Schafskäse

250 g Gemüsezwiebeln
4 EL Olivenöl
2 Zweiglein frischer Thymian
2/3 EL Weissweinessig
Salz

Schwarzer Pfeffer
800 g Chinakohl
200 g Schafskäse

MMMMM—————QUELLE—————

- Unbekannt Übernahme: - 10.02.1994 Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln glasig braten und mit dem Fett in eine Schüssel geben. Thymianblättchen fein hacken, zusammen mit dem Essig unter die Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chinakohl putzen, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Den Schafskäse in kleine Stücke brechen und zusammen mit dem Kohl in die bereits vorbereiteten

Zutaten mischen. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Stichworte: Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.172 Chinakokhlsalat mit Möhren

FÜR DIE SAUCE

6 EL Sahne
150 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

FÜR DEN SALAT

300 g Chinakohl
150 g Möhren
100 g grüne Paprikaschote
2 EL Kürbiskerne

Für die Sauce die Sahne halbsteif schlagen. Dann alle anderen Zutaten für die Sauce unterziehen. Für den Salat den Chinakohl waschen, putzen, halbieren, den Strunk mit einem spitzen Messer entfernen. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Möhren fein raspeln. Beides mischen und auf 4 Salzteller verteilen. Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und mit den Kürbiskernen über den Salat verteilen. Die Sauce getrennt dazu servieren.

Stichworte: Gemüse, Salat, Frisch, Möhren

Mengenangabe: 4 Portionen

1.173 Chinesischer Geflügelsalat

600 g Hähnchenbrustfilet
60 g Butterschmalz
Salz
Pfeffer
2 Bd. Petersilie
4 EL Honig
1 TL Sambal Ölek
2 Zitrone (Saft von)
8 EL Öl

2 Stange Porree
1 l Wasser
Salz
200 g Linsen
1 l Brühe
Salz
Pfeffer

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen und Fleisch darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie hacken. Honig mit Sambal Ölek, Zitronensaft und Petersilie verrühren, nach und nach Öl hinzufügen. Marinade über das Fleisch geben und etwa 10 Stunden kühl stellen

Porree in Ringe schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Porree hineingeben und kurz fortkochen, abtropfen und erkalten lassen.

Linsen in der Brühe ankochen, 20 Minuten fortkochen, abtropfen und erkalten lassen.

Salatzutaten kurz vor dem Servieren mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996 der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996

Stichworte: Salat, Geflügel, Huhn, P4

Stichworte: P4, Salat, Huhn, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.174 Chinesischer Nudelsalat

350 g dünne(!) Nudeln	4 EL fermentierte schwarze Sojabohnen
500 g Tomaten	4 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten in Olivenöl	1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 EL Tomatenmark	4 rote Peperonischoten, Chilischoten falls ihr sie
30 g Ingwer	

x getrocknete Chilischoten, - falls nur Hollandpeper 1 Bd. Schnittlauch 1 Bd. Basilikum 1/2 Bd. Koriander 3 tb Olivenöl 1/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe Salz Pfeffer

Nudeln al dente kochen

Tomaten häuten (d.h. am oberen Ende über Kreuz einschneiden, kurz - ca. 15s - in kochendes Wasser tunken, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen), entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Getrocknete Tomaten kleinschneiden, Ingwer und Knoblauch fein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Peperonischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in (Halb-)Ringe schneiden, die getrockneten Chilischoten entkernen und zerbröseln (1), die Sojabohnen zerdrücken. Das Öl im Wok (oder sonst einem Topf) erhitzen und alles gerade Geschnittene und Zerdrückte schnell und unter heftigem Durchmischen braten. Tomatenmark untermischen und mit Brühe aufkochen.

Schnittlauch und Basilikum fein schneiden.

Tomaten, gedünstetes Gemüse und Kräuter mit den warmen Nudeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über Nacht kalt stellen.

Mit zerzupftem Koriander verzieren und *Mahlzeit*.

(1) Vorsicht mit den Fingerchen... ** Gepostet von: Alexander Bachmann Erfasser: Alexander

Datum: 30.10.1995 Stichworte: Salat, Nudel

Stichworte: Salat, Nudel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.175 Chinesischer Salat

300 g Möhren; (Karotten)	6 EL Sojasosse
2 Bd. Frühlingszwiebeln	4 EL Limettensaft
125 g Sojasprossen	1 1/2 EL Honig; nach Geschmack
180 g Dose Bambussprossen	1 TL Ingwer; frisch gerieben
500 g Putenbrust	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	1/2 TL Sambal Ölek
Salz	6 EL Sesamöl
Pfeffer; aus der Mühle	
100 ml Instant-Brühe	

Möhren schälen, längs in Scheiben, dann in ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Sojasprossen grob zerbrechen. Bambussprossen abtropfen lassen.

Putenbrust in schmale Streifen schneiden, im heißen Öl braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren und die Brühe zugiessen, zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, nach 3 Minuten Frühlingszwiebeln zugeben. Zutaten aus der Pfanne nehmen.

Bratsud mit Sojasosse, Limettensaft, Honig, Ingwer, durchgepresstem Knoblauch, Sambal Ölek und Sesamöl verrühren. Alle Zutaten mit der Sosse mischen und in einer Schale anrichten.

Pro Portion ca. 245 kcal/1026 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 29.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter Erfasser:

Ulli Datum: 21.06.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Gemüse, Pute, P5

Stichworte: Gemüse, Salat, Kalt, Pute, P5

Mengenangabe: 4 Portionen

1.176 Chinesischer Spargelsalat

500 g grüner Spargel

1 Stück frischer Ingwer

Öl zum Braten

150 ml Gemüsebrühe (Instant)

10 g getrock. chines. Pilze (Mu Err)

MMMMM-----SAUCE-----

2 tb Reis- oder Apfelessig 1 tb Sojasauce 1 ts Sesamöl 2 tb Sonnenblumenöl Salz Pfeffer 2 tb Sesamsamen 2 tb Schnittlauchröllchen Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Spargel nur im unteren Drittel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Spargel zugeben und auf 2 oder Automatik- Kochplatte 4 - 5 unter Rühren ca. 5 Min. dünsten.

Gut abgetropfte Pilze und feingewürfelten Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 zugedeckt knapp weich garen. Anschliessend die Kochflüssigkeit abgiessen, das Gemüse in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten für die Sauce gut miteinander verrühren und über den warmen Spargel giessen. Zugedeckt ca. 30 Min. marinieren, Sesam in einer Pfanne leicht rösten, zusammen mit dem Schnittlauch über den Salat streuen, lauwarm oder kalt servieren.

10 g Eiweiss, 72 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 3282 kJ, 783 kcal. Zubereitungszeit 55 Minuten *

Quelle: Winke & Rezepte 5 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum:

16.05.1995 Stichworte: WR, China, Spargel, P4, Normal

Stichworte: China, P4, Spargel, Normal, WR

Mengenangabe: 4 Portionen

1.177 Coca-Cola-Salat

85 g Kirsch Gelatine(Jell-O)

1 Dos. Cola

85 g Erdbeer Gelatine

250 g Walnüsse, gehackt

450 g Schwarze Herzkirschen - entsteint

Oder Pecans

570 g Ananasstückchen

225 g Philadelphia

Kirschen und Ananas abschütten, Saft auffangen. Den Saft erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Den Philadelphia in kleine Stücke schneiden und zur Gelatine geben. Die Kirschen, Ananas, Cola und Nüsse zugeben. In eine Schüssel schütten und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Die Autorin dazu:

Dieser Salat ist auf meinen Parties immer ein Hit, es ist normalerweise das erste, was weg ist. Ich hoffe, er schmeckt euch auch so gut. * Quelle: von Heike aus den USA im AOL-Netz gepostet: A. Bendig Erfasser: Astrid Datum: 02.10.1995 Stichworte: Salat, Süss, Cola, Obst, P1
Stichworte: Früchte, Salat, P1, Süss, Cola

Mengenangabe: 4 Portionen

1.178 Cole Slaw mit Selleriesamen (Weisskohlsalat)

3 Tas. Weisskohl; fein geschnitten	2 EL Zucker
3 EL Öl	1/2 TL Senfpulver
1/3 Tas. Essig; angewärmt	1 TL Salz
1 EL Zwiebel; fein gehackt	1/2 TL Selleriesamen
1 TL Piment; fein gerieben	

Der Weisskohl wird sehr fein geschnitten oder im Mixer zerkleinert, mit Essig und Öl in einer Schüssel vermengt. Nun mischt man die restlichen Zutaten untermischen. Den Salat zudecken und kalt stellen bis zum Essen.

Nährwerte pro Portion: :Kalorien: 90 * Quelle: -Blanka aus Amerika -erfasst: v. Renate Schnapka -am 31.10.96 Erfasser: Renate Datum: 18.12.1996 Stichworte: Salat, Weisskohl, Kalt, P6
Stichworte: Salat, P6, Kalt, Weisskohl

Mengenangabe: 4 Portionen

1.179 Couscous-Fisch-Gemüse-Salat

2 Tomaten; in Schnitze	150 g Couscous
2 Fenchel; in Scheibchen	Salz
1 Zucchini; in Stengel	Pfeffer
5 dl Gemüsebouillon	
500 g Fisch; z.B. Dorschfilets	

MMMMM-----SAUCE-----

Liebstöckel; fein gehackt 1 Bd. Schnittlauch - fein - geschnitten 5 tb Olivenöl Sesamöl 4 tb Gemüsebouillon 4 tb Zitronensaft 1 Knoblauchzehe; ausgedrückt Salz Pfeffer (*) Die Portionen sind als Hauptmahlzeit gerechnet.

Bouillon aufkochen, Fenchel begeben und zugedeckt 5 Minuten sanft köcheln lassen. Dann Zucchini beifügen und weitere 5 Minuten mitgaren.

In der Zwischenzeit Fisch in Würfel schneiden. Couscous und Fisch in die Bouillon zum Gemüse geben und 10 Minuten ziehen lassen. Anschliessend Tomaten untermischen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren und mit den Salatzutaten sorgfältig vermengen. Noch warm servieren. * Quelle: Nach: Tele, August 1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 20.09.1995 Stichworte: Salat, Warm, Couscous, Fisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Salat, Couscous, Warm

Mengenangabe: 4 Portionen

1.180 Couscous-Salat

200 g Couscous-Griess	2 Bd. Petersilie
1 Zitrone	300 g Zucchini
3/8 l Molke (Reformhaus)	1 rote Paprikaschote
5 EL kaltgepresstes Olivenöl	300 g Fleischtomaten
1 TL Salz	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Pfeffer	200 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe	

Den Griess in eine Schüssel geben. Den Saft der Zitrone mit der halben Molke, Öl, Pfeffer und Salz unter den Griess mischen, etwa 1/4 Stunde quellen lassen. Knoblauch und Petersilie hacken. Das Gemüse waschen. Von den Zucchini die Enden abschneiden, Paprika halbieren, Kerne, Wände und Stielansatz entfernen. Zucchini und Paprika fein würfeln. Tomaten in feine Spalten schneiden. Von den Zwiebeln welke Blätter und Wurzeln entfernen. Zwiebelstangen in Ringe schneiden. Dieses Gemüse unter den Griess ziehen, den Käse in den Salat bröckeln und in einer Schüssel anrichten. Erst vor dem Essen die übrige Molke zufügen. Dazu passt herzhaftes, dunkles Brot.

(Pro Person ca. 520 kcal bzw. 2150 kJ) * Quelle: Eltern-Zeitschrift 6/87, erfasst von Eva-D. Bilgic
Erfasser: Eva-Dorothea Datum: 11.09.1995 Stichworte: P4, Griess, Vollwertkost
Stichworte: P4, Vollwertkost, Griess

Mengenangabe: 4 Portionen

1.181 Crapefruit-Shrimps-Salat

2 Grapefruits	Salz
80 g Bleichsellerie	Pfeffer
400 g Gekochte Shrimps; ohne - Schale und Kopf	1 EL Creme fraiche
100 g Sehr gute Mayonnaise	Kopfsalat-Blätter
2 EL Zitronensaft	

Die Grapefruits schälen, die einzelnen Segmente aus den Häuten lösen. Den Saft dabei auffangen. Den Sellerie in winzige Würfel schneiden. Grapefruits, Sellerie und Shrimps vermengen.

Die Mayonnaise mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Creme fraiche und Grapefruitsaft verrühren. Gut gekühlt auf Kopfsalatblättern anrichten. * Quelle: converted and adapted by K.-H. Boller, 17.02.96 ** Gepostet von K.-H. BOLLER Erfasser: K.-H. Datum: 03.05.1996 Stichworte: Salat, Shrimps, Obst, USA, P4

Stichworte: USA, Früchte, P4, Salat, Shrimps

Mengenangabe: 4 Portionen

1.182 Crostini mit Tomaten und Käse

4 Scheib. Baguette	1 EL Weinessig
4 EL Pflanzenöl (evtl. mehr)	Salz
2 Knoblauchzehen (evtl. mehr)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Fleischtomaten	einige Salatblätter (zum Beispiel
2 Frühlingszwiebeln	Friséesalat) und
50 g frisch geriebener	etwas Kresse zum Garnieren
Parmesankäse	

1. Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Baguettescheiben mit 3 EL Öl beträufeln. Knoblauchzehen abziehen und auf das Brot pressen. Die Baguettescheiben auf ein Blech setzen und 5 Minuten rösten (Gas: Stufe 3). 2. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Alles auf den Brotscheiben verteilen, mit Käse bestreuen und unterm heißen Grill 2-3 Minuten gratinieren. 3. Essig mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren. Salat und Kresse waschen, trockenschütteln und mit der Vinaigrette anmachen. Den Salat auf vier Teller verteilen, die heißen Schnitten dazugeben und servieren.

:Stichworte : P4, Salat, Tomate :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96

:Notizen (★★) : Stichworte: P4, Salat, Tomate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.183 Curry-Eier

6 hartgekochte Eier	3 EL Mayonnaise	1 Pr. Zucker
1 EL Cognac		6 Cocktailkirschen
Salz		
1 gestr. TL Currypulver		

Die Eier schälen, längs halbieren und die Dotter herausnehmen. Die Dotter mit einer Gabel zerdrücken und mit Mayonnaise, Cognac und den Gewürzen cremig rühren.

Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die Eierhälften spritzen. Die halbierten Cocktailkirschen garnieren.

Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Kalte, Eier

Stichworte: Kalte, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.184 Curry-Salat

1/2 Kg Nudeln (Gabelspaghetti)	2 Tassen Pfirsichsaft
2 Creme fraiche	2 EL Curry
2 Fleischsalat (a 200g)	1 Dos. Erbsen
4 Eigelb	1 Dos. Pilze
8 Pfirsiche	

Die Nudel kochen und die restlichen Zutaten zugeben. ★★ From: c.würdemann@subetha.zer.sub.org
Date: Fri, 26 Feb 1993 14:11:00 CET Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Carsten Datum:

25.06.1993 Stichworte: ZER, Salate, Nudeln, Nudelsalat, Curry
 Stichworte: Curry, Salate, Nudeln, Nudelsalat, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.185 Dänischer Nudelsalat

MMMMM-----ZUTATEN-----

400 g Hörnchennudel o.ä., Salz 450 g tiefgekühlte Erbsen und Karotten (1 - Packung) 1 sm Dose Spargelstücke 250 g Fleischwurst MMMMM-----FÜR DIE MARINADE-----

1 Beutel Mayonnaise 3 tb Dosenmilch Weißer Pfeffer Salz 1 Prise Zucker 1 tb Kräuteressig 1 bn Petersilie 1 bn Dill (oder 1 Teelöffel - getrocknete Dillspitzen) Salatblätter zum Garnieren Der Nudelsalat ist eine deftige Angelegenheit. Er kann als komplettes Abendbrot gegessen werden und wird als Imbiss bei einer Party grossen Anklang finden. Sehr beliebt ist dieser Salat auch bei Kindern - weil er so schön bunt ist.

Nudel in leicht gesalzenem Wasser beissfest kochen. Abschrecken, abtropfen lassen. Erbsen und Karotten nach Packungsangaben garen, abtropfen und auskühlen lassen. Spargelstücke abtropfen lassen. Wenn nötig, vorsichtig schälen. Fleischwurst häuten und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Alles miteinander mischen.

Für die Marinade die Mayonnaise mit der Dosenmilch verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Mit Kräuteressig abschmecken. Petersilie waschen, hacken. Dill waschen und einen Zweig zum Garnieren abnehmen, Rest hacken. Mit Petersilie zusammen unter die Marinade mischen. Marinade über den Salat giessen, mischen, im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen, Salatschüssel mit ihnen auslegen. Salat reingeben. Mit einem Dillzweig garnieren.

Kalorien pro Person: Etwa 600 (2512 Joule).

PS: Wenn Sie mit diesem Salat Gäste bewirten, kredenzen Sie ihnen am besten einen klaren Schnaps und ein kühles Bier. Das gilt natürlich nur für Ihre erwachsenen Gäste. Vorbereitung 50 Minuten Zubereitung 10 Minuten ** Aus der Rezeptsammlung von Andreas Kohout vom 04.12.1993
 Erfasser: Andreas Datum: 04.12.1993 Stichworte: Andreas, Nudelgerichte, Salate, Dänisch
 Stichworte: Salate, Dänemark, Andreas, Nudeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.186 Dänischer Salat

125 g Makkaroni

1 EL Salz

1 Dos. Erbsen (300 g)

1 Dos. Karotten (300 g), gewürfelt

3 EL Weinessig

Salz, Pfeffer

100 g Hartwurst

2 Äpfel

3 Gewürzgurken

125 g Mayonnaise, 50% Fett

2 EL Milch

Makkaroni kochen (nicht zu weich), abschrecken und auskühlen lassen. Dann in ca. zentimeterlange Stücke schneiden. Die Erbsen und die Karotten abtropfen lassen und mit Essig, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Wurst, Äpfel und Gewürzgurken in schmale, kurze Stifte schneiden. Alle Zutaten mischen, die

Mayonaise mit der Milch verrühren, darübergießen und gut durchmischen, circa 30 Minuten ziehen lassen.

16.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P6

Stichworte: P6, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.187 Dalmatinischer Linsensalat

250 g Linsen	4 EL Öl
1 Saurer Apfel	Essig
1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe; nach Belieben	Pfeffer
2 Sardellen	

Linsen einweichen und in leicht gesalzenem Wasser garen, aber nicht zu weich kochen, abseihen. Äpfel schälen und würfeln, Zwiebel, Knoblauch und Sardellen fein hacken, die Zutaten mit den Linsen vermengen, mit Öl und Essig anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen.

Zu Rühreiern oder duftigen Omeletts reichen. * Quelle: Roland Gööck, Die bürgerliche rustikale Küche der Länder Europas. Heyne, 1984 ISBN 3-453-40379-7 ** Abgetippt: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 - 9.07.94 Erfasser: Ulli Datum: 05.08.1994 Stichworte: Salat, Kalt, Linsen, Fisch, P4
Stichworte: Fisch, P4, Salat, Kalt, Linsen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.188 Delikate Eierschüssel

1 Pk. Tiefkühlerbsen; (300 g) Salz	4 Tomaten
6 Eier; hartgekocht	

MMMMM-----SOSSE-----

1 Beutel Mayonnaise 4 tb Saure Sahne Salz Weißer Pfeffer 1 tb Senf Currypulver 2 tb Chilisosse; mild MMMMM-----GARNITUR-----

Kresse; (man kann auch - Schnittlauch nehmen) Erbsen unaufgetaut in wenig gesalzenem Wasser 6 min. kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. In einer tiefen Platte anrichten. Eier schälen und halbieren. Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Eihälften und Tomatenachtel auf den Erbsen anrichten.

Mayonnaise mit der sauren Sahne verrühren. Salzen und Pfeffer. Mit Senf, Curry und Chilisosse abschmecken. Sosse über die Eier verteilen. Eierhälften mit Kresse (Schnittlauchröllchen) verzieren.

* Quelle: Meisterkoch-Rezeptkarten Gepostet: Heidi Nawothnig 2:2437/120.28 10.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Ei, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.189 Dicke-Bohnen-Salat mit Minze*FÜR SECHS PORTIONEN*

1 Paket TK-Dicke-Bohnen (300 g)
 Salz
 1 Paket TK-Erbesen
 1 Römer- oder Eisbergsalat
 75 g roher Schinken

1 Stiel Minze
 1 Bd. Petersilie
 1 klein. Zwiebel
 4 EL Essig
 frisch gemahlener Pfeffer

Dicke Bohnen in Salzwasser zehn Minuten, Erbsen zwei Minuten garen. Salat in Streifen schneiden. Abgetropfte Bohnen, Erbsen, Schinkenstreifen und gehackte Kräuter mischen. Zwiebel reiben oder im Blitzhacker oder Mixer fein zerkleinern. Essig mit Salz, Pfeffer und Zwiebel verrühren. Öl unterschlagen und abschmecken. Sauce über den Salat giessen und zehn Minuten durchziehen lassen. Zum Schluss Salatstreifen unterheben. ★ Pro Portion ca. 225 Kalorien / 942 kJ ★★ From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 02.05.1993 Stichworte: ZER, Dicke-Bohnen, Bohnen, Salate
 Stichworte: Bohnen, Salate, Dicke-Bohnen, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.190 Dill-Eier

6 hartgekochte Eier 4 EL Mayonnaise
 2 EL gehackter Dill
 Salz
 Weißer Pfeffer

1 Pr. Zucker
 Piri-Piri (kleine Pfefferschoten)
 Petersilie

Die Eier schälen, längs halbieren und die Dotter herausnehmen. Die Dotter mit einer Gabel zerdrücken und mit Mayonnaise cremig rühren. Mit Dill und den Gewürzen abschmecken. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die Eierhälften spritzen. Mit Piri-Piri und Petersilie garnieren.

Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Kalte, Eier, Dill, Hauptgerichte
 Stichworte: Hauptgericht, Kalte, Dill, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.191 Dreierlei Rohkost mit Currysauce

1 Kohlrabi (ca.- 220g)
 1 rote Beete (ca. 220 g)
 1 Bd. Radieschen

2 EL Distelöl
 2 EL Curry
 1 TL Honig

CURRYSAUCE:

1 Schalotte, fein gehackt
 250 g Sahnequark
 Saft von einer halben Zitrone

Salz
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 50 g Alfalfaspssen (aus dem Reformhaus)

Kohlrabi und die rote Beete schälen und mit der Gemüsereibe mittelfein raspeln. Die Radieschen samt Blättern gründlich waschen. Einige schöne Blätter aussuchen und in schmale Streifen schneiden. Die Radieschen in dünne Scheiben hobeln oder schneiden und mit den Blattstreifen mischen: Für die Currysauce die Schalottenwürfel und den Sahnequark mit dem Zitronensaft und dem Distelöl gründlich verrühren. Curry und Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Zitronensaft unterrühren. Die Hälfte der Alfalfaspossen unter die Currysauce mischen.

Kohlrabi, rote Beete und Radieschen als Häufchen auf 4 Teller setzen. In die Mitte als Klacks die Currysauce geben und mit Alfalfaspossen bestreuen.

Beilage: Vollkornbrot und Butter oder kleine, frische Pellkartoffelchen.

Getränkeempfehlung: Apfelsaftschorle oder trockenen Cidre

Tip: Die Gemüsesorten können je nach Saison variiert werden. So schmecken Zucchini, Möhren, roher Spargel, Staudensellerie, Zuckerschoten oder andere Gemüsesorten. Immer daran denken, dass auch das Auge mitisst, deshalb ist es gut, wenn man verschiedenfarbige Gemüsesorten auswählt. Die Sauce lässt sich auch beliebig ändern, beispielsweise mit Kräutern, Roquefort oder anderem Käse, sowie Nüssen, Mandeln und Sonnenblumenkerne.

Zubereitungszeit 1/3 Std.

pro Portion: 190 kcal, 9 g Eiweiss, 12 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Erfasser: Patrick Rother Datum: 28.01.1993 Stichworte: News, Salate, Rohkost, Saucen, Currysauce, News

Stichworte: Salate, Saucen, Rohkost, Currysauce, News

Mengenangabe: 4 Portionen

1.192 Duchesse-Salat

MMMMM-----ZUTATEN-----

300 g gekochte Spargelspitzen 250 g gekochte Kartoffeln 1 sm gekochte Sellerieknolle 2 Bananen 4 Tomaten MMMMM-----FÜR DIE MAYONNAISE-----

60 g Mayonnaise 1 Becher Joghurt 1/8 l Sahne Saft von 1/2 Zitrone Salz Weißer Pfeffer 1 Prise Zucker Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, gekochte Sellerieknolle in Stäbchen schneiden, Bananen in Scheiben schneiden, und Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden

Salatzutaten miteinander vermengen und in einer Glasschale anrichten. Mayonnaise mit allen Zutaten anrühren und über den Salat giessen. ** Gepostet von: Alfred Jäger Erfasser: Alfred Datum: 30.10.1995 Stichworte: Salat, Banane

Stichworte: Banane, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.193 Dünner Lattch (Lattich, Kopfsalat)

1 groß. Kopfsalat

2 l Dickmilch

Salz

100 g Fetter Speck

MMMMM-----BEILAGEN-----

Pellkartoffeln Blutwurst Leberwurst Salat waschen, kleinschneiden und mit Salz gut zerdrücken.

Den Speck kleinschneiden, ausbraten und heiss über den Salat geben. Sofort die Dickmilch darübergiessen und alles gut durchrühren.

Dazu reicht man Pellkartoffeln und Blut- und Leberwurst.

Ein frisches Sommeressen! * Quelle: Nach Bayerntext 02.08.95 Erfasst: Ulli Fetzner Erfasser: Ulli

Datum: 20.09.1995 Stichworte: Salat, Dickmilch, Speck, P4

Stichworte: P4, Salat, Dickmilch, Speck

Mengenangabe: 4 Portionen

1.194 Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei

500 g frische dicke Bohnen
(ersatzweise 300 g tiefgefrorene Bohne
siehe auch Tip unten)
150 g Zuckerschotenerbsen
8 Wachteleier
(in Feinkostläden) oder
4 klein. Hühnereier
1 klein. Eichblattsalat

1 klein. Reife Avocado
1 Knoblauchzehen (evtl. mehr)
1 Zitrone, Saft von
2 EL Wein- oder Kräuternessig
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. glatte Petersilie

1. Die Bohnen enthülsen, die Kerne in kochendem Wasser 10 Minuten blanchieren. Bohnen abgießen, in Eiswasser abschrecken und die Bohnenkerne aus den Häuten schnipsen. Erbsen putzen, wenn nötig die Fäden entfernen, in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und einmal schräg durchschneiden. Die Wachteleier ins kochende Wasser legen und 3 1/2 Minuten kochen (Hühnereier doppelt so lange). Eier abschrecken, pellen und halbieren. 2. Salat putzen, waschen, trockenschütteln. Blätter in mundgerechte Stücke teilen und auf einer Platte auslegen. Die Erbsen zusammen mit den Bohnenkernen darauf dekorativ anrichten. 3. Avocado halbieren, den Stein herausheben und die Frucht schälen. Das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Presse zu der Avocado drücken. Zitronensaft und Essig dazugeben und alles rasch verquirlen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Salatzutaten ziehen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Über den Salat streuen. Mit den Eihälften hübsch garnieren. Tip: Dicke Bohnen gibt es auch tiefgefroren. Nach Packungsanweisung verfahren, dann aber noch die Kerne aus den Häutchen schnipsen; so sind die Bohnen besonders zart, fein und besser verträglich.

:Stichworte : Eichblatt, P4, Salat :Notizen (*) : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96

:Notizen (**) Stichworte: P4, Salat, Eichblatt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.195 Eichblattsalat mit Honigsoße

1000 g Eichblattsalat
8 EL Öl
200 g Mandelblätter

8 Orangen

MMMMM—————SOSSE—————

8 ts Honig 8 tb Zitronensaft 8 tb gehackte Zitronenmelisse Salz Pfeffer 12 tb Öl Eichblattsalat

in kleine Stücke teilen. Öl erhitzen, Mandeln darin rösten. Orangen schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Für die Soße Honig mit Zitronensaft, Zitronenmelisse, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren Eichblattsalat mit Mandeln mischen und mit Orangenfilets auf Tellern anrichten. Soße darübergeben und sofort servieren.

:Stichworte : Eichblatt, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum :Notizen (★★) : : : Erfasst von Lothar Schäfer Stichworte: Salat, Eichblatt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.196 Eichblattsalat mit Käsetalern

KÄSETALER

3 EL Sesam

100 g Frischkäse

30 g milder Edelpilzkäse

Salz

Pfeffer

MMMMM—————SALAT—————

1 sm Kohlrabi 1 Eichblattsalat 2 hartgekochte Eier MARINADE 6 tb Sonnenblumenöl 3 tb Balsamico-Essig Salz Pfeffer 1 tb Schnittlauchröllchen Sesam in der trockenen Pfanne rösten und abkühlen lassen. Frischkäse mit Edelpilzkäse verkneten oder pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse eine Rolle von 2 cm Ø formen und kühl stellen. Kohlrabi fein raspeln, Eichblattsalat in Stücke zupfen, Eier in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Öl mit Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit der Marinade mischen und auf Tellern anrichten.

Salat mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Käserolle in Sesam wälzen, in Scheiben schneiden und die Taler auf dem Salat verteilen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Salat, Eichblatt

Stichworte: P4, Salat, Eichblatt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.197 Eichblattsalat mit Pfifferlingen

ZUTATEN (1) (2-4 PORTIONEN)

1 Kopf Eichblattsalat

200 g frische Pfifferlinge

70 g fetten, geräucherten Speck

1 EL Butter o. Margarine

1 Schalotte

3 EL Sherryessig

6 EL Nußöl

Salz

Pfeffer

FÜR DIE SALATSAUCE (2)

Zubereitung (1)

Welke Blätter vom Salat entfernen, die anderen vom Strunk lösen, den Salat in reichlich Wasser gründlich waschen, aber nicht drücken. Die Blätter abtropfen lassen oder in einem Tuch oder Drahtkorb ausschenken. Die Pfifferlinge putzen, waschen (aber nur ganz kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, damit sie kein Wasser aufsaugen können) und abtropfen lassen. Den Speck

in sehr feine Streifen schneiden, in einer Pfanne (ohne Fettzugabe) auslassen, die Grieben aus der Pfanne nehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Die Butter oder Margarine in dem Speckfett zerlassen, die Pilze dazugeben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren anbraten.

Zubereitung (2)

Die Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Sherryessig und Nussöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung (3)

Etwa die Hälfte der Sauce sofort unter die Pilze rühren, die restliche Sauce vorsichtig mit den Salatblättern vermengen. Salat und Pilze auf Portionstellern anrichten, mit den warmen Speckstückchen bestreuen. ★ Entnommen: Das beste Dr. Ötcker Kochbuch ★★ From: Viviane_Kronshage@p24.f102.n2447.z2.fido.sub.org Date: Sat, 28 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Viviane Datum: 29.06.1994 Stichworte: Fido

Stichworte: Fido

Mengenangabe: 4 Portionen

1.198 Eier-Curry-Salat mit Apfel

6 Eier, hartgekochte

2 Stangen Staudensellerie

1 groß. Apfel, säuerlicher

(zum Beispiel Delicious)

1 Zitrone, Saft von

150 g Sahnejoghurt

2 EL Salatmayonnaise

1 TL Currypulver

Salz

Zucker

Pfeffer aus der Mühle

Brunnenkresse für die Garnitur

1. Eier pellen und achteln. Sellerie waschen, putzen und in feine Halbmonde schneiden. Den Apfel gut waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheibchen teilen. Apfel mit Zitronensaft beträufeln und mit den anderen vorbereiteten Zutaten mischen. 2. Joghurt mit der Mayonnaise verrühren, mit Currypulver, Salz, Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Das Dressing über den Salat ziehen. Die Brunnenkresse waschen und trockenschütteln, den Salat zum Schluß damit garnieren.

:Stichworte : Ei, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (★★) : : Stichworte: P4, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.199 Eier-Käse-Salat a la Uwe

6 Eier; hart gekocht

1 Salatmajonaise; Beutel

4 EL Catalina

50 g Paprika; rot eingelegt

1/2 Schnittlauch; Bund

1/4 Petersilie; Bund

1 EL Essig

ZUBEREITUNG

GARNIEREN

MMMMM_____TIP_____

5 Eier in kleine Würfel - schneiden, ebenso mit dem - Käse verfahren. Den 1/2 Bund Schnittlauch

und den 1/4 Bund Petersilie kleingeschnitten dazu geben und mit max. 1 EL. Essig abschmecken. Jetzt den Beutel Salatmajonaise und die in Würfel geschnittenen Paprika hinzugeben und mit der Catalina unterheben. Den Salat ca. 15 - 20 Minuten ziehen lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Raumtemperatur in eine Salatschale geben, das verbliebene hartgekochte Ei in Viertel schneiden und damit dekorativ mit einigen Paprikastreifen abwechselnd den Salat dekorieren. Der Salat eignet sich gut für kalte Buffets. Weißbrot sollte natürlich nicht fehlen. Als Getränk kann sowohl Wein als auch Bier dazu serviert werden.

Stichworte:

Mengenangabe: 4 Portionen

1.200 Eier-Salat + Dressing

8 hartgekochte Eier	ersatzweise Rotweinessig
2 Scheiben gekochten Schinken	(weniger)
4 Tomaten (je eine)	Salz
1 Stück Salatgurke	Pfeffer
2 EL Mayonnaise	Schnittlauch
1/2 EL Süsse Sahne	1 Kopfsalat
1/3 EL Senf	(1 Paket Kresse)
1 EL Weissweinessig oder	

Die Eier vierteln, Tomaten achtern. Den Schinken in Streifen und die Gurken in Scheiben schneiden. In einer Schüssel alles mischen.

Dressing anrühren, d.h. Mayonnaise mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

Portionsschalen mit Salatblättern auslegen und das ganze darauf häufen. Schnittlauch evtl. Kresse darübergeben. ★ From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 03.05.1993 Stichworte: ZER, Eier, Salate

Stichworte: Salate, ZER, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.201 Eier-Sellerie-Salat

6 Eier	1 TL Senf
1 klein. Glas Sellerie; gewürfelt	4 EL Öl Salz Pfeffer
4 Tomaten	1 Bd. Dill
3 EL Essig	

Die Eier hartkochen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Sellerie abtropfen und dazugeben. Die Tomaten in Scheiben zufügen.

Aus Essig, Senf und Öl eine Marinade rühren, salzen und pfeffern und darübergeben. Alles mit gehacktem Dill überstreuen. ★ Quelle: Gepostet: Heidi Nawothnig 2:2437/120.28 10.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Ei, P1

Stichworte: Salat, P1, Kalt, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.202 Eier-Spargelsalat

6 Eier
250 g Spargelstücke (Dose)

FÜR DIE MARINADE

1 Beutel Mayonnaise
(besser selbst gemacht, siehe Rezept)
1 TL scharfen Senf

2 EL saure Sahne
weissem Pfeffer
Salz
Zucker
1 Bd. Petersilie

Eier hartkochen, ein Ei zum Garnieren vierteln, restliche in Scheiben schneiden. Spargelstücke abtropfen lassen, Eischeiben und Spargelstücke in eine Schüssel schichten.

Für die Marinade:

Mayonnaise glattrühren mit Senf, saurer Sahne. Mit weissem Pfeffer, Salz, Zucker pikant würzen. Petersilie fein hacken und in die Marinade geben und die Marinade über die Eischeiben und Spargelstücke geben. Vorsichtig mischen, garnieren und mindestens 15 Min. kalt stellen. ** From: Randolph_Hühn@f98.n2440.z2.fido.sub.org Date: Tü, 17 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Randolph Datum: 23.06.1994 Stichworte: Salate, Spargel, Fido Stichworte: Spargel, Salate, Fido

Mengenangabe: 4 Portionen

1.203 Eier-Tomaten-Salat mit Kapern

6 Eier, hartgekochte
4 Tomaten, vollreife feste
3 EL Sahne, saure
2 EL Salatmayonnaise
1 Zitrone, Saft von
1 Becher Kapern, kleines
1 Msp. Senf
Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
50 g Blattspinat, junger zarter
1 EL Obstessig
2 EL kaltgepresstes Öl
(zum Beispiel Olivenöl)
1/2 Bd. Schnittlauch

1. Eier pellen und in gleichmäßige Scheiben teilen. Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. 2. Sahne mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren. Kapern auf einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen und 1 TL davon unter die Mayonnaise geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Kapern hinzufügen. 3. Spinat waschen, verlesen und trockenschütteln. Essig mit 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, Öl zufügen, und die Spinatblätter einzeln durch die Marinade ziehen. Spinat zusammen mit Eiern und Tomaten anrichten. Die Kapernmayonnaise über den Salat ziehen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und zum Schluß überstreuen. Nach Belieben mit halbierten Cockailtomaten garnieren. Tip: Für ansehnliche Salate eignen sich am besten Eischeiben. Damit sie schön gleichmäßig werden, hilft die praktische Eierharfe oder der Eierschneider (in Haushaltsfachgeschäften).

:Stichworte : Ei, P4, Salat, Tomate :Notizen (*) : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (**) : : Erfasst: Lothar Schäfer : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: P4, Salat, Tomate, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.204 Eiersalat

6 Eier, hartgekochte
150 g Miracel Whip
75 g Magerjoghurt

1 Msp. Curry
1 EL Schnittlauchröllchen

Die hartgekochten Eier pellen und mit dem Eischneider kleinschneiden. Miracel Whip mit Joghurt und Curry verrühren. Die Eier untermengen und mit Schnittlauch bestreut servieren. :Stichworte : Ei, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum :Notizen (★★) : : : Erfasst von Lothar Schäfer :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : ca. 20 Minuten Stichworte: P4, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.205 Eiersalat Frühlings-Art

6 Eier
2 Bd. Radieschen
Saft einer 1/2 Zitrone
Pfeffer
Salz
2 EL Kondensmilch oder Sahne

125 g Kresse
2 EL Mayonnaise
Essig
1 Prise Zucker

Die hartgekochten Eier abkühlen lassen und mit 1 1/2 Bund Radieschen in Scheiben schneiden. Den Salat mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen, die Mayonnaise mit Kondensmilch verrühren, die Eier und Radieschenscheiben damit vorsichtig anrühren und auf einer Platte anrichten. Mit Kressesalat, Essig, Salz und etwas Zucker angemacht, umlegen. ★★ From: Karin_Schmidt@p25.f440.n2456.z2.fido.sub.org Date: Sun, 29 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Karin Datum: 29.06.1994 Stichworte: Salate, Eier, Eiersalate, Fido Stichworte: Salate, Eiersalate, Fido, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.206 Eiersalat für 8 Personen

12 Eier
500 g Fleischwurst
1 Bd. Radieschen
1 Paket Tiefkühl Erbsen
500 g Mayonnaise
150 g Joghurt

1 TL Senf
1 Bd. Schnittlauch
2 Beete Kresse
Salz
Pfeffer

Die Eier 10 Min. hart kochen und abkühlen lassen. Die Fleischwurst würfeln. Die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen auftauen. Mayonnaise, Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und in die Sauce geben. Die Kresse mit der Schere abschneiden, waschen und ebenfalls in die Sauce geben. Eier pellen, achteln und alle Zutaten mischen. ★★ Von ftp-Server der Uni Frankfurt Erfasser: Frankfurt Datum:

29.10.1993 Stichworte: ftp-Frankfurt, Salate, Eier, P8

Stichworte: P8, Salate, ftp-Frankfurt, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.207 Eiersalat I

MMMMM-----ZUTATEN-----

6 Eier; hartgekocht 4 Tomaten 3/4 Salatgurke 1 sm Kopfsalat 1/2 Bd. Radieschen 200 g Kasseler; ausgelöst 3/4 gelbe Paprikaschote 1 sm Zwiebel 1 Joghurt 2 tb Mayonnaise 1 ts scharfer Senf 1 Spur Salz 2 Spur Schwarzer Pfeffer 1 Prise Essig; - oder 1 tb Zitronensaft 1 Bd. Petersilie; feingehackt Eier schälen und in Achtel teilen. Geputzte Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden. Tomaten achteln und vom Stielansatz befreien. Das Kasseler in feine Würfel schneiden. Paprikaschote putzen und in klein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Salat, putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Alles abwechselnd in eine Schüssel füllen.

Joghurt, Mayonnaise und Senf verrühren, mit Salz Pfeffer und Essig oder Zitronensaft abschmecken.

Dreiviertel der gehackten Petersilie einrühren und die Sauce über den Salat giessen. Vor dem Servieren vorsichtig mischen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Mit Bauernbrot und Butter servieren.

Getränkervorschlag: Bier, Weissweinschorle. ★ Quelle: posted by K.-H. Boller Bolle-rix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 10.03.1995 Stichworte: Salat, Eier, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.208 Eiersalat II

5 Eier

1 1/2 Gewürzgurken

1/2 Zwiebel

1/2 Apfel

Salz

Pfeffer

1 Ecken - Milkana (a. 25 g) oder

sonstigen Kräuter Schmelzkäse

1/2 Ecke Sahne - Schmelzkäse (a 25 g)

1/2 gr. Glas Miracel - Wip

Eier 10 Min. hart kochen, abschrecken, abkühlen in Scheiben schneiden. Gurken fein würfeln, Zwiebel klein würfeln., Den Apfel auch klein würfeln. Alle Zutaten vorsichtig zusammen mischen. Aus dem Kräuter-Schmelzkäse, Salz, Pfeffer, Sahne, Schmelzkäse einen Schuss Gurkenwasser und dem Miracel- Whip eine pikante Sosse machen.

Dann die Sosse mit den vermischten Zutaten vorsichtig unterheben. Etwas durchziehen lassen.

Wer mag, kann einen Schuss Tabasco dazutun. ★★ Gepostet von: ROBERT SONNERT Erfasser: Robert Datum: 07.12.1995 Stichworte: Salat, Ei, P8

Stichworte: Salat, P8, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.209 Eiersalat mit Alfalfasproun

FÜR 3 PORTIONEN

6 Eier	2 EL Sahne
500 g vollreife Tomaten	2 EL Joghurt
1 klein. Zwiebel	1 TL Kräutersenf
100 g Alfalfasprossen	1 EL Zitronensaft oder Sherryessig
3 EL gem. Kräuter	Salz
100 g Saure Sahne	Weißer Pfeffer

Die Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und hacken. Tomaten waschen, abtrocknen und würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Die Sprossen kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen.

Die Eier, die Tomaten, die Zwiebel, die Sprossen und die Kräuter in eine Schüssel geben.

Die saure und die süsse Sahne mit dem Joghurt, dem Senf und dem Zitronensaft oder dem Essig verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Eier giessen und alles vorsichtig mischen.

Dazu passen Vollkornbrötchen und Butter oder Pellkartoffeln.

Info: pro Portion 1300 kJ / 310 kcal; 20 g Eiweiss; 20 g Fett; 11 g Kohlenhydrate; 4 g Ballaststoffe

★ Gepostet von Halt Enid Date: Mon, 08 Jan 1996 Erfasser: Halt Datum: 12.03.1996 Stichworte:

Vegetarisch, Salat, Ei, Alfalfa, P3

Stichworte: Salat, Vegetarisch, Alfalfa, Eier, P3

Mengenangabe: 4 Portionen

1.210 Eiersalat mit Avocado und Kaviar

6 Eier, hartgekochte	2 Tropfen Worcestersauce (evtl. mehr)
1 Avocado, reife	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Zitrone, Saft von	1/2 Bd. Dill
3 EL Sahne, süße	5 Blättchen Zitronenmelisse, frische
2 EL Salatmayonnaise	1 EL Keta-Lachs-Kaviar
1 TL Essig	1 EL Deutscher Kaviar
Salz	

1. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in gleichmäßige Spalten teilen. Avocadospalten mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit den Eiern anrichten. 2. Sahne mit der Mayonnaise verrühren. Mit Essig, Salz, Worcestersauce und Pfeffer abschmecken. Dill und Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. Den Dill fein schneiden und unter die Mayonnaise geben, den Salat mit dem Dressing anmachen. Mit Kaviarperlen und der Zitronenmelisse garnieren.

:Stichworte : Avocado, Ei, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (★★) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) Stichworte: Avocado, P4, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.211 Eiersalat mit Bohnen

8 Eier	4 EL Tomatenketchup
265 g Dose Kidney-Bohnen	Tabasco; nach Geschmack
285 g Dose Mais	1 Schuss Cayennepfeffer
100 g Tomatenpaprika-Streifen - aus dem Glas	Salz
50 g Salami - in hauchdünnen Scheiben	1 Schuss Zucker
1 Fleischtomate	6 EL Öl
<i>FÜR DIE SALATSAUCE</i>	1 klein. Bund glatte Petersilie
4 EL Weinessig	

Eier ca. 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Kidney-Bohnen, Mais und Tomatenpaprika-Streifen gut abtropfen lassen.

Tomate waschen, Stielansatz herausschneiden, Tomate würfeln. Salamischeiben nach Wunsch zerteilen. Abgekühlte Eier in Scheiben schneiden. Alles in eine grosse Schüssel geben.

Für die Salatsosse Essig, Ketchup und Gewürzzutaten verrühren. Öl langsam zugiessen und mit dem Schneebesen unterschlagen. Petersilie waschen und trockentupfen, Blättchen von den Stengeln zupfen und zerkleinern. Zur Salatsosse geben, abschmecken. Sosse über die Salatzutaten giessen und vorsichtig vermischen. * Quelle: Nach ARD/ZDF 19.06.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Ei, Bohne, Mais, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Bohne, Mais, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.212 Eiersalat mit Champignons

500 g Möhren	100 g Salatmayonnaise (a. d. Glas)
20 g Butterschmalz	50 g Crème fraîche
Salz	Pfeffer
500 g Champignons (weiß)	1 Beet Kresse
4 EL Zitronensaft	
6 Eier	

Möhren putzen, mit dem Schnitzelwerk in Scheiben schneiden. In heißem Butterschmalz auf 2 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 andünsten, mit Salz würzen, 5 Minuten im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Inzwischen die Champignons putzen, vierteln, zu den Möhren geben. Im offenen Topf 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Zitronensaft beträufeln. Eier mit 1 Tasse Wasser im geschlossenen Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 oder 12 zum Kochen bringen und 6 - 8 Minuten auf 0 hart kochen. Pellen, in Spalten schneiden. Für die Soße Mayonnaise mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Eispalten mischen. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden und zugeben. In einer Schüssel anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.

:Stichworte : Ei, Einfach, März, P4, Salat :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 03 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Zusatz : : Zubereitungszeit : : 30 Minuten :Pro Person ca. : 377 kcal :Pro Person ca. : 1881 kJoule Stichworte: März, P4, Salat, Einfach, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.213 Eiersalat mit Mortadella

200 g Kartoffeln; gekocht - und geschält	2 Gewürzgurken; gewürfelt
1/2 Salatgurke; geputzt	4 Eier; hartgekocht, geschält - und geachtelt
100 g Butterkäse; o.ä.	1 Bd. Schnittlauch; geschnitten
100 g Mortadella - alle vier in gleich - grosse Würfel	Salatblätter
2 Tomaten; enthäutet, - entkernt, gewürfelt	

MMMMM-----DRESSING-----

180 g Saure Sahne 180 g Joghurt Obstessig Zitronensaft 2 tb Johannisbeergelee 2 tb Tomatenketchup 1 ts Curry Salz Pfeffer 1 Spur Cayennepfeffer Kräuterzweige Die Salatzutaten vorsichtig miteinander vermischen. Den Schnittlauch unterheben und das Ganze dekorativ auf Salatblätter anrichten.

Für das Dressing, die Sahne, den Joghurt, den Obstessig, den Zitronensaft (beide dem Geschmack entsprechend dosiert), das Johannisbeergelee, den Tomatenketchup und den Curry in einer Schüssel glatrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und gleichmässig auf dem Salat verteilen.

Mit Kräuterzweige garnieren und servieren. ★ Quelle: Salate leicht und gut das ganze Jahr, Unipart, 1991 ISBN 3 8122 3104 2 Erfasst von Rene Gagnaux 2:301/212.19, 09.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Eier, Käse, Fleisch, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Salat, Kalt, Käse, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.214 Eiersalat mit Staudensellerie

1/2 Staudensellerie	Salz
3 Eier	Pfeffer
1 kl. Birne	etwas Zucker
Zitronensaft	Zitronensaft
50 g Blauschimmelkäse	
75 g Schlagsahne	

Staudensellerie in Streifen schneiden. Eier hart kochen, pellen, halbieren, Eigelb herauslösen, das Eiweiss würfeln.

Birne schälen, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Blauschimmelkäse zerdrücken, mit Schlagsahne. verschlagen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft würzen, über die anderen Zutaten giessen. Pro Portion ca. 360 kcal / 1507 kJ ** From: torsten_crull%pe@zermas.zer.sub.org Date: Fri, 28 Jan 1994 04:17:00 +0100 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Torsten Datum: 08.04.1994 Stichworte: Zer, Salate, Eier, P2

Stichworte: Salate, ZER, Eier, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.215 Einfacher Lauchsalat

800 g Zarter Lauch
 200 ml Milch
 3 EL Weissweinessig
 Salz
 Pfeffer

6 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Kräuter; Majoran, Kerbel - Schnittlauch;
 gehackt

Den Lauch reinigen und in 1/2 cm dicke Rädchen schneiden. Mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen, dass in ein Sieb abgiessen.

Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Öl und den Kräutern mischen. Den noch warmen Lauch mit der Sauce gut vermengen und eine Stunde bei Küchentemperatur ziehen lassen. * Quelle: Nach: Zeitschrift Tele ?? Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Wed, 22 Mar 1995 Erfasser: Rene Datum: 24.04.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Lauch, P4
 Stichworte: P4, Salat, Kalt, Lauch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.216 Einfacher Salat

1 Grüner Salat; in feine - Streifen geschnitten
 1 Gurke; geschält und der - Länge nach in feine
 -
 Streifen geschnitten
 2 Möhren; geschält und der - Länge nach in feine
 -
 Streifen geschnitten
 1 groß. Handvoll Bohnensprossen; - gewaschen
 und gut -
 abgetropft
 3 EL Koriandergrün; gehackt

3 EL Frische Minze; gehackt
 2 Eier; hartgekocht, geviertelt - zum Garnieren

SALATSAUCE

4 EL Nuoc Mam Sauce; oder
 3 EL Maggi-Flüssigwürze
 4 EL Zitronensaft
 1 EL Weinessig
 3 Knoblauchzehen; feingehackt - und zerdrückt
 1 Rote Chilischote; feingehackt
 3 EL Geröstete Erdnüsse; grob - gehackt

Salat. Gurke, Möhren und Bohnensprossen vermischen.

Nuoc Mam Sauce, Zitronensaft und Essig verrühren. Knoblauch und Zucker dazugeben und gründlich vermischen; Chilischote und Erdnüsse unterziehen.

Sauce über den Salat giessen und Koriander und Minze darüberstreuen. Mit Eiervierteln garnieren. ** Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 23.11.1996 Stichworte: Salat, Gemüse, Ei, Vietnam, P4

Stichworte: Vietnam, Gemüse, P4, Salat, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.217 Eisberg-Hähnchen-Mango-Salat

2 Hähnchenbruststücke; gekocht, in Würfeln
 1 Kopf Eisbergsalat
 1 groß. Mangos; in Würfeln

MMMMM-----DRESSING-----

1 Pk. Joghurt 1 tb Zitronensaft 1 tb Honig 1 ts Currypulver; oder mehr Salz und Pfeffer Das Hähnchenfleisch mit den Mangowürfeln und dem kleingerupften Eissalat in eine grossen Salatschüssel

geben.

Joghurt, Zitronensaft, Honig, Curry, Salz und Pfeffer zusammenrühren und über den Salat geben. Alles gut mischen. ★★ Gepostet von Barbara Furthmüller Date: Sat, 01 Apr 1995 Erfasser: Barbara Datum: 24.05.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Hähnchen, Mango, P1 Stichworte: Salat, P1, Kalt, Mango, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.218 Eisberg-Salat mit Sellerie und Pute

2 reife Birnen (a ca. 175 g)
1 Briefchen Safran (0,1 g)
3/8 l Weisswein
1 EL Zucker
1 Putenschnitzel (ca. 250 g)
Zitronenpfeffer
2 EL Öl
Salz
50 g Rote Linsen
1/8 l Rindfleischbrühe
1 klein. Eisbergsalat (ca.250g)
200 g Staudensellerie

100 g Weisse Champignons

AUSSERDEM

50 g Gehackte Kräuter
(z.B. Tiefgefrorene Salatkräuter)
4 EL Salatmayonnaise (100 g)
Pfeffer
Salz
3 EL Balsam-Essig
1/2 Becher Vollmilchjoghurt (75 g)
1 zerdrückte Knoblauchzehe

1. Eisbergsalat halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Eisbergsalat vierteln und anschließend quer in schmale Streifen schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in einer Salatschleuder gut trockenschleudern.
2. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnen, Safran, Wein und Zucker einmal aufkochen, zugedeckt beiseite stellen.
3. Putenschnitzel waschen, trockentupfen, pfeffern. Im heissen Fett von jeder Seite 4 Minuten braten. Salzen.
4. Linsen in der Brühe bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen. Auf ein Sieb giessen, kalt abspülen.
5. Champignons putzen, waschen, trockentupfen und blättrig schneiden. Birnen abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Putenschnitzel kleinschneiden. Vorbereitete Salatzutaten mischen.
6. Restliche Zutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Mit Selleriegrün und nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Zubereitungszeit 1 Stunde ★ Pro Person: 420 Kalorien Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Eisbergsalat, Sellerie, Puten, Salate, P4 Stichworte: P4, Sellerie, Pute, Salate, Eisbergsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.219 Eisberg-Salat mit Thunfisch und Tomaten

1 klein. Eisbergsalat (ca.250g)
2 Dos. Tunfisch ohne Öl (Abtropfgew. je 150 g)
125 g rote Kirschtomaten
1 Bd. Radieschen (200 g)
100 g Rote Zwiebeln

1/2 Salatgurke (ca. 300 g)

AUSSERDEM

4 EL Balsam-Essig
4 EL Gemüsebrühe (40 ml)

Salz	1 Bd. Schnittlauch
Pfeffer	2 EL Öl
Zucker	2 Scheiben Schwarzbrot (aca.50g)
8 EL Oliveröl	
25 g Kapern	

1. Eisbergsalat halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Eisbergsalat vierteln und anschließend quer in schmale Streifen schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in einer Salatschleuder gut trockenschleudern. Anschliessend in eine grosse Salatschüssel geben.
2. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen, dann mundgerecht zerpfücken und zum Salat geben.
3. Kirschtomaten waschen (evtl. halbieren), zum Salat geben. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, in Scheiben hobeln oder schneiden.
4. Vorbereitete Salatzutaten vorsichtig mischen. Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren, bis eine dickliche Sosse entsteht. Abschmecken.
5. Kapern zur Salatsosse geben. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls untermischen, Sosse über den Salat geben.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrotstücken darin knusprig anrösten, anschliessend herausnehmen und in Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren über den Salat streuen. Zubereitungszeit 45 Minuten * Pro Person: 360 Kalorien Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Eisbergsalat, Thunfisch, Tomaten, Salate, P4
Stichworte: P4, Tomaten, Salate, Eisbergsalat, Thunfisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.220 Eisbergsalat

1 Kopf Eisbergsalat	6 hartgekochte Eier
3 Grüne Paprikaschoten	200 g durchwachsenen Speck
1 kl. Dose Erbsen extra jung 7 Tomaten	2 EL Fondor oder Aromat
1 Becher Mayonnaise (Miracel Whip)	

Den Eisbergsalat, Paprikaschoten, Erbsen und Tomaten schichten. Darüber Mayonnaise streichen. Das ganze 1 Tag im Kühlschrank stehen lassen. Vor dem Servieren darübergeben. Die Eier gehackt mit Fondor oder Aromat. Den Speck würfeln und ausbraten. ** Von ftp-Server der Uni Frankfurt Erfasser: Frankfurt Datum: 29.10.1993 Stichworte: ftp-Frankfurt, Salate, Eisbergsalat
Stichworte: Salate, Eisbergsalat, ftp-Frankfurt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.221 Eisbergsalat -Aurora-

1/2 Eisbergsalat	1 klein. Roter Apfel
1 Bd. Radieschen	Saft von 1 Zitrone
1 Tomate	
1/2 klein. Sellerieknolle	

MMMMM-----MARINADE-----

1 ts Senf 1 ts Worcestersosse Tabasco 1 tb Tomatenketchup 1 tb Balsamico-Essig 5 tb Olivenöl
Pfeffer Salz MMMMM-----SONSTIGES-----

2 tb frisch geriebener - Parmesankäse Salat zerpfücken, Radieschen in Scheiben, Tomate in Achtel schneiden. Sellerie fein, Apfel grob raspeln und beides sofort mit Zitronensaft beträufeln. Alle Salatzutaten miteinander vermengen.

Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, über den Salat geben und mischen. Auf Salattellern anrichten und mit Parmesankäse bestreuen. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Salate, Eisbergsalat

Stichworte: P4, Salate, Eisbergsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.222 Eisbergsalat mit Forelle

200 g Eisbergsalat	1 1/2 TL Zitronensaft
250 g Salatgurke	1 Bd. Dill
100 g Forelle, geräuchert	4 Scheibe Roggentoast
1 Bd. Magermilchjoghurt (150 g)	
1 EL Meerrettich	

Salat putzen, waschen und kleinschneiden.

Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden. Beides auf Tellern anrichten.

Forelle in Stücke schneiden und dazulegen. Joghurt mit Meerrettich, Zitronensaft und gehacktem Dill verrühren und über den Salat geben.

Toastbrot toasten und zum Salat geben.

Erfasser: Joachim Datum: 22.03.1995 Stichworte: Abendessen, Cholesterinarm, Leicht, P2

Stichworte: Abendessen, Leicht, Cholesterinarm, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.223 Eisbergsalat mit Früchten

1 kl. Kopf Eisbergsalat	2 EL Essig
1 Pampelmuse	2 EL Zucker
1 Apfelsine	Salz
2 Kiwis	Zitronenpfeffer
4 EL Diät-Distel-Öl	50 g grob gehackte Walnusskerne
3 EL Zitronensaft	

Die äusseren Blätter des Salatkopfes entfernen, die übrigen zerpfücken, waschen und abtropfen lassen. Pampelmuse und Apfelsine schälen, völlig von der weissen Haut befreien und vierteln. Die geschälten Kiwis in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Diät-Distel-Öl, Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz, Zitronenpfeffer und gehackte Walnusskerne zu einer Salatsauce verrühren, über den Salat geben und sofort servieren. ** Von ftp-Server der Uni Frankfurt Erfasser: Frankfurt Datum: 29.10.1993 Stichworte: ftp-Frankfurt, Salate, Eisbergsalat

Stichworte: Salate, Eisbergssalat, ftp-Frankfurt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.224 Eisbergssalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonaise

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Joghurt 2 Zitronensaft 2 Sojasauce
20 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer
40 g Mandeln, gehackt	Instructions:
1 Eisbergssalat	
125 g Mayonnaise	

Fleisch in heissem Butterschmalz von beiden Seiten je 4-6 Minuten braten, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

Die gehackten Mandeln im Bratfett goldbraun rösten und leicht salzen.

Salat putzen, wenn nötig waschen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Mayonnaise mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Fleisch in Scheiben schneiden.

Salat auf einem grossen Teller anrichten, mit der Hälfte der Mandeln bestreuen, andere Hälfte unter die Mayonnaise rühren. Fleisch auf dem Salat anrichten und mit der Mayonnaise servieren. **

Gepostet von Wolfgang Thomas Erfasser: Wolfgang Datum: 20.09.1995 Stichworte: Salat, P4

Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.225 Eisbergssalat mit Huhn und Mangosauce

300 g Hähnchenbrust	2 EL Walnusskerne
1/4 l Wasser	4 EL Mayonnaise (50 %)
1/4 TL Salz	6 EL Mangosauce aus dem Glas
2 Prisen weisser Pfeffer	1 Becher Creme Fraiche
1 klein. Lorbeerblatt	1 Prise Salz
1 klein. Kopf Eisbergssalat	1 TL Zitronensaft
2 Scheiben frische Ananas	Etwas Worcestershiresauce
400 g Staudensellerie	

Die Hähnchenbrust in dem kochenden Salzwasser mit 1 Prise Pfeffer und dem Lorbeerblatt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Eisbergssalat in kleine Stücke zerpfücken. Ananas in Stifte schneiden. Sellerie in Streifen schneiden. Nüsse grob hacken.

Das gare Fleisch würfeln und noch lauwarm mit den übrigen Zutaten vermischen. Aus der Mayonnaise, der Mangosauce, der Creme fraiche, 1 Prise Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft eine Sauce rühren und diese mit Worcestershiresauce kräftig abschmecken. Die Sauce über die Salatzutaten giessen und alles locker durchmischen. Den Salat kurz durchziehen lassen.

Info: p.P.

840 kJ / 200 kcal

11 g Eiweiss; 13 g Fett; 12 g Kohlenhydrate ** Gepostet von: Halt Enid Erfasser: Ruth Datum: 30.11.1995 Stichworte: P8, Salat

Stichworte: Salat, P8

Mengenangabe: 4 Portionen

1.226 Eisbergsalat mit Kräuter-Garnelen

2 Pk. Tk-Barbecü Garnelen;
fertig - mariniert, a 200g
1 Bd. Radieschen; 250g
1 klein. Eisbergsalat; 250g
2 Avocados; a 250g
1/2 Limette; Saft davon

1 Bd. glatte Petersilie
1 Bd. Majoran
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

MMMMM—DRESSING—

1 rote Zwiebel 2 tb Mayonnaise 1 cn Schmand; 200g 1/2 Limette; Saft davon Salz schwarzer Pfeffer; f.a.d.M. 1 Spur Zucker Garnelen auf ein Sieb geben und auftauen lassen.

Radieschen putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Eisbergsalat putzen. Blätter waschen und abtropfen lassen. Eventuell in einer Salatschleuder trocknen. Eisbergsalat grob zerkleinern.

Avocados längs halbieren, Kerne entfernen und die Hälften schälen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen von den Stengeln zupfen, fein hacken.

Für das Dressing Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mayonnaise, Schmand, Limettensaft und Zwiebelwürfel verrühren, abschmecken.

Garnelen trockentupfen im heissen Öl 3 bis 4 Minuten braten. Kräuter zugeben, untermischen.

Würzen, Salatzutaten mit dem Dressing anrichten. ★ Quelle: Für Sie ★★ Gepostet von K.-H.

Boller Date: Mon, 27 Mar 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 05.05.1995 Stichworte: Salat, Gemüse, Meeresfrüchte, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Meeresfrüchte

Mengenangabe: 4 Portionen

1.227 Eisbergsalat mit Portweinmarinade

1 klein. Kopf Eisbergsalat
1/2 Salatgurke
125 g Champignons

4 Tomaten
2 hartgekochte Eier

MMMMM—MARINADE—

6 tb Öl 3 ts Weinessig 1/8 l Portwein Salz Weißer Pfeffer 1/2 bn Estragon, gehackt 1 Kästchen Kresse Salat in grosse Stücke zerpflücken, Gurke und Champignons in Scheiben, Tomaten und Eier in Achtel schneiden. Alle Salatzutaten in eine grosse Schüssel geben.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten und abschmecken.

Kräuter zur Marinade geben und über den Salat giessen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum:

07.08.1995 Stichworte: P4, Kräuter, Salat, Eisbergsalat

Stichworte: P4, Salat, Kräuter, Eisbergsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.228 Eisbergsalat mit Schafskäse

1 Eisbergsalat (ca. 250 g)	Pfeffer
250 g gelbe Kirschtomaten	1/4 TL italienische Kräutermischung
250 g rote Kirschtomaten	1 TL Tomatenmark
150 g milder Schafskäse	1 Knoblauchzehe
50 g grüne Oliven, mit Paprika gefüllt	6 EL Olivenöl
3 Scheiben Vollkorntoast	1 Bd. Basilikum
10 g Butter oder Margarine	40 g Pinienkerne
3 EL Obstessig	
Salz	

Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Oliven in Scheiben schneiden. Toast würfeln und in dem heißen Fett knusprig braten.

Essig und Gewürzzutaten verrühren. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Öl zufügen und alles verrühren. Vorbereitete Salatzutaten mischen und die Marinade darüber geben. Abschmecken.

Basilikum waschen, trockentupfen, Blättchen hacken und zum Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, den Salat damit bestreuen und nach Wunsch mit Basilikum anrichten.

(etwa 390 kcal) Zubereitungszeit ca. 45 Minuten * Quelle: FürSie-Kochkarten aus Heft 13/94 ** Erfasst und gepostet von Karin Förg (2:2480/3508.2) vom 04.06.1994 Erfasser: Karin Datum: 01.08.1994

Stichworte:

Mengenangabe: 4 Portionen

1.229 Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce

<i>FÜR 4 PORTIONEN</i>	Salz
1 Kopf Eisbergsalat	Pfeffer
70 g Ziegenfrischkäse 3 El. Joghurt	1 TL frisch gehackter Thymian
1 1/2 EL Wein- oder Sherryessig 4 El. Olivenöl	

Eisbergsalat putzen und waschen, in grobe Stücke schneiden. Käse durch ein Sieb streichen, mit Joghurt zu einer glatten Masse verrühren. Essig und nach und nach das Öl dazu rühren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss den Thymian untermischen.

Salatblätter auf Portionstellern anrichten, die Salatsauce darauf verteilen. * Quelle: Winke & Rezepte 10 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 27.02.1995

Stichworte: P4, Salat, Eisbergsalat, Käse

Stichworte: P4, Salat, Käse, Eisbergsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.230 Eisbergsalat mit Zuckererbsen

300 g Zuckerschoten
 Salz
 1 St Eisbergsalat; gross
 1 Bd. Lauchzwiebeln
 1 St Chicoree
 1 Bd. Radieschen

FÜR DAS DRESSING:
 125 ml Distelöl
 6 EL Estragonessig
 Salz
 Pfeffer; schwarz, a.d.M.
 2 TL Pesto; Kräutersauce, gibt's auch fertig

Zuckerschoten 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie eine intensiv-grüne Farbe haben. Dann in Eiswasser abschrecken

Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln wasche, putzen und in feine Ringe schneiden. Chicoree putzen, die Blätter einzeln abtrennen und waschen. Eisbergsalat in eine grosse Schüssel geben, in die Mitte die Zuckerschoten legen, Lauchzwiebeln darüber verteilen.

Eine Vinaigrette aus Distelöl, Essig, Salz und Pfeffer zubereiten, mit Pesto abschmecken.

Radieschen waschen, putzen und fein hacken. Erst unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat mischen, Salat mit der Vinaigrette anmachen und auf den Chicoreeblättern anrichten ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Thu, 25 Aug 1994 Erfasser: Bollerix Datum: 15.09.1994 Stichworte: Salate, Eisbergsalat, P4

Stichworte: P4, Salate, Eisbergsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.231 Eissalat mit Gurken und Tomaten

FÜR DIE SAUCE

1 klein. Knoblauchzehe
 4 EL Saure Sahne
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Obstessig
 1/2 TL Selleriesalz

2 EL feingehackte Kräuter
 (Schnittlauch, Petersilie,
 Dill, Borretsch, Estragon
 Liebstöckel/Maggikraut)

MMMMM—————SALAT—————

1 Kopf Eissalat 250 g Salatgurke 300 g Tomaten Zubereitungszeit: 20 Minuten

Den Knoblauch schälen und pürieren. Die Zutaten für die Sauce verquirlen. Den Eissalat putzen, die äusseren harten Blätter entfernen. Den Salatkopf gründlich waschen, dann vierteln und in 2 cm breite Streifen schneiden oder in Stücke reissen. Die Gurke hobeln, die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Alles locker mischen. Die Sauce darübergiessen und erst am Tisch unterheben.

Portionen: 4 * Quelle: Das vegetarische Kochbuch ** From: ödp.kv-nok@natbox.zer.sub.org Date: Sat, 11 Dec 1993 21:50:00 +0100 Newsgroups: zer.t-netz.essen Michael Temeschinko Roseggerstr. 10 74722 Buchen Erfasser: Michael Datum: 01.02.1994 Stichworte: Salate, Vollwertkost, Vegetarisch, zer

Stichworte: Vollwertkost, Salate, Vegetarisch, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.232 Eissalat mit Krabben

1 klein. Eissalat	1 Zitrone; Saft
1 Radicchio	Salz
250 g Frische Erbsen	Pfeffer
1 Zwiebel	Paprikapulver
150 g Krabben	1 Bd. Dill
150 g Joghurt	
2 EL Creme fraiche	

Eissalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Erbsen waschen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Min. kochen lassen. Zwiebel schälen, feinkwürfeln, mit Joghurt, Creme fraiche, Zitronensaft und Gewürzen verrühren. Dill waschen, feinhacken, dazugeben, abschmecken. Salat, Erbsen und gewaschene Krabben in eine Salatschüssel geben, Sauce darübergeben und leicht unterheben. * Quelle: SÜDWEST-TEXT - 16.06.94 ** Erfasst und gepostet von Ulli Fetzter (2:246/1401.62) vom 16.06.1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.08.1994 Stichworte: Salat, Frisch, Krabben, P1

Stichworte: Salat, P1, Frisch, Krabben

Mengenangabe: 4 Portionen

1.233 Emmentaler Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln	5 EL Öl
Salz und Pfeffer	1 Zwiebel
Muskatnuss	1 Bd. Petersilie
2 dl Bouillon	1 Bd. Schnittlauch
1 TL Senf	
2 EL Weissweinessig	

Kartoffeln gar kochen und solange sie noch warm sind schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die warme Bouillon darübergeben und stehen lassen, bis die Kartoffeln erkaltet sind. Senf, Essig, Öl und die feingehackte Zwiebel zu einer sämigen Sauce rühren und unter die Kartoffeln mischen. Petersilie und Schnittlauch hacken und über den Salat geben. * Quelle: -Nach Südwest-Text/08.04.95 Kathrin Rüegg und Wern O. Feisst präsentieren Kochen wie im Emmental Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Wed, 26 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Kartoffel, Schweiz, P1

Stichworte: Schweiz, Salat, P1, Kalt, Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.234 Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce

1/2 Endiviensalat	1/2 Bd. Petersilie
1 Fenchelknolle	Salz
1 Orange, unbehandelt	Pfeffer, weiß
1/2 Avocado, unbehandelt	1 TL Haselnusskerne, feingehackt
2 EL Magerjoghurt	

Endivie putzen, gründlich waschen und in fingerbreite Streifen schneiden.

Fenchel putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen. Knolle halbieren, waschen, den Strunk herausschneiden.

In kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, dann quer zu den Fasern in dünne Streifen schneiden.

Für die Sauce die Orange waschen, abtrocknen und die Schale rundherum etwa zur Hälfte ganz dünn abschneiden. Den Saft auspressen, Avocado schälen, Fruchtfleisch mit Orangensaft, der -schale, dem Joghurt und der Petersilie pürieren.

Sauce mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Endivien- und Fenchelstreifen mit der Sauce auf zwei Tellern anrichten. Das Fenchelgrün fein hacken und mit den Nüssen über den Salat streuen.

Als kleines Schmankerl Vollkorntoast dazu! ** Gepostet von Joachim M. Meng Erfasser: Joachim

Datum: 12.03.1996 Stichworte: Leicht, Fenchel, Salat, P2

Stichworte: Salat, Fenchel, Leicht, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.235 Endivien-Grapefruit-Cocktail

2 Grapefruits

1 Kopf Endiviensalat

MMMMM-----MARINADE-----

1 ts Pfefferminze, getrocknet 5 tb Apfelsaft, naturreiner 2 tb Preiselbeerkompott oder - Johannisbeergelee 1 Msp. Meersalz 1/8 l Sahne 1 Prise Kardamom, gemahlener MMMMM-----

-----ZUM GARNIEREN-----

etwas Preiselbeerkompott Getrocknete Pfefferminze zwischen den Fingern zerreiben. Zwei El. Apfelsaft in einem Topf erhitzen und die Minze 10 Minuten darin ziehen lassen. Dann durch ein Sieb giessen. Mit dem übrigen Apfelsaft, Kompott oder Gelee, Sahne und Kardamom verrühren. Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und in dünne Streifen schneiden. Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch zwischen den einzelnen Segmenten herauslesen und in kleine Stücke schneiden. Den Saft zu der Cocktailsauce geben. Das Grapefruitfleisch mit dem Endiviensalat vermengen, auf Portionsteller verteilen und mit der Sauce übergiessen. Nach Belieben mit Preiselbeerkompott garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1996 Stichworte: Gasherd, P4, November, Salat, Cocktail

Stichworte: November, P4, Cocktail, Salat, Gasherd

Mengenangabe: 4 Portionen

1.236 Endivien-Tomaten-Salat

100 g Tomaten

50 g Endivie,

1/2 TL Öl

10 g Zwiebel

5 g Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Süsstoff

Essig

Tomaten achteln und auf Teller anrichten. Endivie in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten Dressing herstellen und die Endivie damit marinieren. Nach 10 Min. zu den Tomaten geben. Mit Schnittlauch garnieren.

Als Menü (Broccoli-Suppe, Putengeschnetzeltes, Endivien-Tomaten-Salat, Kirsch\ -gelee garniert mit frischen Früchten und Zimtsahne), besonders geeignet für Diabetespatienten ** From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 03.05.1993 Stichworte: ZER, Endivien, Tomaten, Salate

Stichworte: Tomaten, Salate, Endivien, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.237 Endiviensalat

2 Endivienköpfe

1 klein. Zwiebel

3 EL Öl

3 EL Essig

1/4 l Schmand

Salz und Pfeffer.

Endivien in schmale Streifen schneiden, mehrmals waschen und abtropfen lassen. Sosse aus gehackter Zwiebel, Öl, Essig, Schmand, Salz und Pfeffer rühren. Den Salat erst kurz vor dem Essen anmachen.

Quelle: hessentext (Videotext des Hr): Aus dem Büdinger Land.

29.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P4

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.238 Endiviensalat mit Champignons

MMMMM _____ SALAT _____

1 Endivie 200 g Champignons MMMMM _____ SOSSE _____

4 Sardellenfilets oder 4 cm Sardellenpaste 1/2 Becher Sahne (100 ml) 3 tb Wein- oder Obstessig 50 g Haselnüsse, gemahlen 3 tb kaltgepresstes Olivenöl Pfeffer, frisch gemahlen Salz Endivie gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Champignons mit einem feuchten Tuch abwischen und von oben nach unten in feine Scheiben schneiden. Champignons aber nicht waschen und nicht häuten. Endivienstreifen und Champignonscheiben mischen.

Sardellenfilets mit einer Gabel zerdrücken und mit Sahne, Essig, Haselnüssen, Öl, Pfeffer und Salz (Vorsichtig, da die Sardellen auch salzig sind) verrühren. Sosse über den Salat geben, abschmecken, servieren.

Erfasser: Lothar Datum: 29.11.1993 Stichworte: Salate, Endivien, Champignons

Stichworte: Salate, Champignons, Endivien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.239 Endiviensalat mit geräucherter Forelle

FÜR 4 PORTIONEN

2 Scheiben Graubrot
 30 g Butter oder Margarine
 1 Endiviensalat (250 g)
 3 EL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Zucker

2 EL Öl
 150 g Doppelrahmfrischkäse
 6 EL Milch
 20 g Meerrettich
 2 geräucherte Forellen (je ca. 350 g)
 1/2 Bd. Dill
 4 Zitronenscheiben

1. Brot entrinden, würfeln und in der Butter oder Margarine goldbraun braten.
2. Salat putzen, waschen, trocknen und zerteilen. 2 El. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Öl verrühren, den Salat darin wenden.
3. Frischkäse mit Milch, dem restlichen Zitronensaft und dem Meerrettich glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Forellen häuten und filetieren und mit der Meerrettichcreme auf 4 Tellern anrichten. Den Salat dazugeben und mit den Brotwürfeln bestreuen. Mit Dillzweigen und dünnen Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion ca. 27 g E, 42 g F, 16 g KH = 569 kcal (2378 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Endiviensalat mit geräucherter Forelle

Hauptspeise: Hähnchen mit Spinatfüllung

Nachspeise: Halbgefrorenes mit Sauerkirschen Zubereitungszeit 45 Minuten * Quelle: Menüs für jeden Tag (essen & trinken) Erfasser: Lothar Datum: 29.01.1995 Stichworte: Vorspeisen, Salate, Fisch, Forelle, Endivien, P4

Stichworte: Fisch, Forelle, Salate, Vorspeisen, Endivien

Mengenangabe: 4 Portionen

1.240 Endiviensalat mit Linsensprossen

250 g Linsensprossen
 1 Endiviensalat
 1 Staude Chicoree
 3 Frühlingszwiebeln

1 Rosa Grapefruit
 2 EL Mandeln

MMMMM—————SOSSE—————

200 g Saure Sahne 3 tb Obstessig Salz Schwarzer Pfeffer Zucker 2 hartgekochte Eier Linsensprossen abspülen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren. Endiviensalat, Chicoree und Zwiebeln in Streifen bzw. Ringe schneiden. Grapefruit schälen - die weisse Haut muss entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Mandeln grob hacken. Salatzutaten mit Saft mischen. Sahne mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem Salat mischen. Eier in Achtel schneiden und darauf anrichten. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Salate, Endivien, Linsensprossen, Linsen Stichworte: P4, Linsen, Salate, Endivien, Linsensprossen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.241 Endiviensalat mit Reis und sprossen

60 g Grüne Linsen	2 EL Joghurt
75 g Langkorn Naturreis	50 g Zwiebeln; fein gewürfelt Pfeffer; frisch gemahlen
1/2 TL Gekörnte Gemüsebrühe	Reichlich Kräuter; Petersilie, Borretsch, Schnittlauch
2 TL mittelscharfer Senf	1 Endiviensalat
2 EL Weissweinessig	200 g Tomaten
1 EL Aceto balsamico	
1 TL Meersalz	
2 EL Sonnenblumenöl; kalt gepresst	

Die Linsen 4 Tage vor der Zubereitung zum Keimen ansetzen. Den Reis kalt abspülen und 8-12 Stunden in der doppelten Menge Wasser einweichen. Dann 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die gekörnte Brühe unterrühren und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen für die Sauce den Senf, beide Essigsorten und das Salz verrühren. Das Öl mit dem Joghurt drunterschlagen. Die Linsensprossen in einem Sieb kalt abspülen und 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Sprossen, den Reis und die Zwiebeln in eine Schüssel füllen. Die Sauce untermischen und mit Pfeffer abschmecken. Den Salat 20 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

Den Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Dann in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Die Kräuter hinzufügen. 2/3 der Tomaten grob würfeln. Alle Zutaten mischen und den Salat nochmals abschmecken. Die restlichen Tomaten in Achtel schneiden und den Salat damit garnieren. * Quelle: Kraut und Rüben 10/94 ** Gepostet von Diana Drossel Date: Fri, 19 May 1995 Ersteller: Diana Datum: 21.06.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Reis, Linse, P2
Stichworte: Salat, Kalt, Linse, Reis, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.242 Endiviensalat mit Schwarzwurst

2 mittl. Endivien	1 EL Butter
1 Bd. Koriandergrün	1 EL Zucker
2 EL Essig (1)	1 EL Essig (2)
Salz	250 g Schwarzwurst
Pfeffer	2 EL Öl (2)
6 EL Öl (1)	
4 mittl. Äpfel	

Endivien putzen, waschen und trockentupfen. Korianderblätter vom Stiel zupfen. Essig (1) mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl (1) unterschlagen. Endivien- und Korianderblätter in der Vinaigrette wenden, auf Teller verteilen. Äpfel vierteln, in heisser Butter schwenken und mit Zucker bestreut karamelisieren lassen. Mit Essig (2) ablöschen. Wurst häuten, in Scheiben schneiden und im erhitzten Öl (2) auf beiden Seiten rasch rösten. Mit den warmen Äpfeln zum Salat geben. * Quelle: Iwz vom 16.09.1995 erfasst: Margit Schmoigl Ersteller: Margit Datum: 02.10.1995 Stichworte: Salate, Vorspeisen, P4

Stichworte: P4, Salate, Vorspeisen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.243 Endiviensalat mit Wildbeeren

MMMMM—————SOSSE————— 1200 g Brombeeren
 400 g Preiselbeeren 400 g Joghurt 8 ts Honig 4 tb Walnussöl 8 tb Balsamico-Essig 20 dr Worcestersoße (evtl. mehr) 2 ts Zitronenpfeffer Ingwer, gemahlen Rosmarin, gemahlen Curry Thymian 4 Kopf Endiviensalat 640 g Sahne-Gorgonzola 80 g Butter 320 g Getreideflocken 64 Walnußkerne, halbe MMMMM—————MARINADE—————

12 tb Zitronensaft 4 tb Kirschwasser 8 tb Kräuter, gehackte (Dill, - Kerbel) Salz Pfeffer Zucker 12 tb Öl 8 tb Brombeeren und 1 EL - Preiselbeeren zum - Garnieren beiseite legen. Für die Soße restliche Beeren mit Joghurt, Honig, Öl, Essig und Worcestersoße pürieren. Mit Zitronenpfeffer, Ingwer, Rosmarin, Curry und Thymian abschmecken. Salat in Stücke zupfen. Gorgonzola durch ein Sieb streichen. Butter erhitzen, Getreideflocken darin rösten Salat portionsweise auf Tellern mit Gorgonzola und Soße anrichten. Mit Getreideflocken, Walnüssen, Brombeeren und Preiselbeeren garnieren.

1 Kopf Friseesalat 100 g Sauerkirschen, aus dem Glas Friséesalat in Streifen schneiden, Kirschen abtropfen lassen Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, abschmecken, mit Kirschen über den Salat geben und mischen. Bald servieren.

:Stichworte : Endivie, Frisée, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum :Notizen (★★) : : : Erfasst von Lothar Schäfer :Notizen (★★1) : : : Erfasst von Lothar Schäfer :Notizen (★1) : : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 : : der Stadtwerke Bochum Stichworte: Salat, Endivie, Frisée

Mengenangabe: 4 Portionen

1.244 Ensalada de Grao de Bico Kichererbsensalat

100 g Kichererbsen	1 groß. Tomate
1 Tasse Langkornreis	Oliven
2 groß. Kartoffeln	Olivenöl
100 g getrockneter Stockfisch	Essig
1 Büchse Thunfisch	Salz
2 Eier	Pfeffer
1 Zwiebel	

Kichererbsen und auch Stockfisch getrennt 24 h in Wasser einlegen. Kichererbsen-Wasser abschütten. Und die eingeweichten Erbsen kochen (Dampfkochtopf 20 min.) Fisch gut wässern, dann in Wasser kochen. In kleine Teile zerlegen. Reis in Salzwasser weichkochen. Nun die gekochten Kartoffeln und die gestückelte Tomate sowie die in Stücke geschnittenen Eier, Oliven und die gehackte Zwiebel mit dem Thunfisch unter die Kichererbsen geben. Stockfisch sowie Reis dazumengen. Alles mit einer Salatsauce aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen. ★★ Gepostet von Martin Förster Date Wed, 26 Jul 95 Erfasser: Martin Datum: 18.09.1995 Stichworte: Kichererbse, Salat, Kapverdische

Stichworte: Salat, Kichererbse, Kapverdische

Mengenangabe: 4 Portionen

1.245 Erdbeer-Mozzarella-Salat

500 g Erdbeeren
150 g Mozzarellakäse

MMMMM-----MARINADE-----

3 tb Himbeeressig Salz Pfeffer Zucker 2 tb Öl 1/2 bn Basilikum Etwas geschroteter bunter - Pfeffer
Erdbeeren in Viertel schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden
Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren und abschmecken
Basilikum in feine Streifen schneiden, in die Marinade geben und mit den Salatzutaten mischen
Salat abschmecken und mit Pfeffer bestreut servieren. ★ Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1996
der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 14.04.1996 Stichworte: P4, Salat, Erdbeere,
Mozzarella

Stichworte: Erdbeeren, P4, Salat, Mozzarella

Mengenangabe: 4 Portionen

1.246 Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce

20 g Sesamsaat	1 Prise Zucker
75 ml Orangensaft	500 g Erdbeeren
1 EL mittelscharfer Senf	1 Kopf Friséesalat
3 EL Himbeeressig	500 g Spargel
1 EL Apfeldicksaft	100 g Alfalfasprossen
3 EL Mandelöl	
Salz	

Die Sesamsaat in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Für die Salatsauce Orangensaft, Senf, Essig, Apfeldicksaft, Öl, Salz und Zucker verschlagen. Erdbeeren vorbereiten und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Nur die zarten Blätter verwenden. Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Salatsauce auf 2 Schüsseln verteilen. Spargel- und Erdbeerscheiben in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermengen. Salat und Sprossen in der anderen Schüssel vermischen. Dann alle Zutaten auf großen Tellern anrichten, mit der restlichen Sauce begießen und mit Sesamsaat bestreuen.

:Stichworte : Erdbeere, Mai, P4, Salat, Spargel :Notizen (★) : : : Quelle: Erdgas, Haushalts-Kalender 1997 : Zubereitungszeit : : ca. 45 Minuten Stichworte: Erdbeeren, Mai, P4, Salat, Spargel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.247 Erdbeer-Spinat-Salat

100 g Pinienkerne	1 EL Senf, scharfer
350 g Blattspinat	250 g Erdbeeren
1 Orange, unbehandelt	
250 ml Mayonnaise	

Pinienkerne rösten. Spinat waschen, putzen und trockenschleudern. In Streifen schneiden.
1 Tl. Orangenschale abreiben, Orange auspressen. Mayonnaise mit Orangenschale, 4 El. Oragensaft

und Senf verrühren, mit dem Spinat mischen.

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und zusammen mit den Pinienkernen über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum:

17.08.1995 Stichworte: Salat, Obst, P4

Stichworte: Früchte, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.248 Erdbeersalat mit grünem Pfeffer

500 g Erdbeeren

etwas Puderzucker

1 Orange, Saft von

Frische Minze

1 EL Pfefferkörner, eingelegte grüne

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit dem frisch ausgepressten Orangensaft beträufeln und mit den grünen Pfefferkörnern bestreuen. 2. Vier Portionsteller mit Puderzucker ausstreuen. Jeweils ein Viertel Erdbeersalat auf den Tellern anrichten und mit den Minzeblättchen dekorativ garnieren.

:Stichworte : Erdbeere, Obst, P4, Salat :Notizen (*) : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 /

96 Stichworte: Erdbeeren, Früchte, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.249 Erdbeersalat mit Mango und Basilikum

MMMMM-----SOSSE-----

Saft von 4 Orangen Saft von 1/2 Zitrone 2 ts Speisestärke 30 g Zucker 2 tb Orangenlikör 500 g Erdbeeren 1 Mango (etwa 400 g) 50 g Pinienkerne 1/2 bn Basilikum Für die Sosse etwas vom Saft abnehmen und Speisestärke damit anrühren. Restlichen Saft mit Zucker aufkochen und mit Speisestärke binden.

Sosse abkühlen lassen und Likör unterrühren.

Erdbeeren halbieren, Mango in schmale Spalten schneiden. Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldgelb rösten. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten mit der kalten Orangensosse mischen und den Salat sofort servieren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5

Erfasser: Lothar Datum: 18.02.1995 Stichworte: P4, Erdbeeren, Mango, Salat

Stichworte: Erdbeeren, P4, Salat, Mango

Mengenangabe: 4 Portionen

1.250 Essigknödel

8 Semmelknödel vom Vortag

5 EL Essig

1 groß. Zwiebel

Salz

1 Bd. Schnittlauch

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

6 EL Öl

Die Knödel halbieren und jede Hälfte in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Aus dem Öl, dem Essig und ein wenig lauwarmem Wasser eine Marinade anrühren. Salzen und pfeffern.

In einer grossen Schüssel die Knödelscheiben und die Zwiebelringe vermengen. Die Marinade darüber giessen und alles mischen. Mit dem Schnittlauch überstreuen. Nach Belieben ziehen lassen. Ich habe noch Fleischwurst in Scheiben geschnitten und in den Salat getan. Schmeckte echt gut. ★
Quelle: Bayerisch kochen von Rosemarie Donhauser, Gu-Verlag ★★ Gepostet von: Iris Cierpinsky
Erfasser: Iris Datum: 30.10.1995 Stichworte: Salat, Knödel, P4
Stichworte: P4, Salat, Knödel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.251 Exotischer Kartoffelsalat

750 g Pellkartoffeln	2 EL Mangochutney 2 El. Curry
1 Becher eingel. Kürbis (400 g)	Salz
200 g Staudensellerie	Pfeffer
100 g Rosinen	Zucker
200 g Putenbrustaufschnitt	1 Bd. gehackte Petersilie
500 g Vollmilchjoghurt	

Pellkartoffeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Eingelegten Kürbis abtropfen lassen. Staudensellerie putzen waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Rosine und in Streifen geschnittenem Putenbrustaufschnitt mischen.

Aus Vollmilchjoghurt, Mangochutney, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie eine Marinade rühren.

Über den Salat geben, mischen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion ca. 355 Kalorien / 1491 Joule

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten ★ Quelle: Journal für die Frau 12/94 ★★ Gepostet von Lothar Schäfer
Erfasser: Barbara Datum: 04.08.1994 Stichworte: Kartoffelgerichte, Salate, P4, Kartoffelsalat

Stichworte: P4, Salate, Kartoffeln, Kartoffelsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.252 Exotischer Möhrensalat

500 g Möhren	2 EL Kokosflocken
2 Scheiben Ananas (aus der Dose)	
1 EL Rosinen	

MMMMM-----MARINADE-----

3 tb Zitronensaft 3 tb Ananassaft 1 tb Honig 1 Prise Cayennepfeffer 1 Prise gemahlener Koriander
2 tb Öl MMMMM-----SONSTIGES-----

4 lg Blätter Kopfsalat Möhren fein raspeln, Ananas in kleine Würfel schneiden, Rosinen waschen. Alles mit Kokosflocken mischen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Ananassaft und Honig verrühren, mit Cayennepfeffer und

Koriander abschmecken. Öl hinzufügen, Marinade mit den Salatzutaten mischen, kühl stellen und durchziehen lassen.

Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken. Teller mit Salatblättern belegen und den Möhrensalat darauf anrichten. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Salat, Möhren

Stichworte: P4, Salat, Möhren

Mengenangabe: 4 Portionen

1.253 Exotischer Salat

3 EL Kokosflocken

0.1 l Wasser

2 EL Rosinen

300 g gegarte Hähnchenbrust

200 g Ananas

1 Banane

1 Rote Chilischote

1 Eisbergsalat

12 Cashewkerne

MMMMM—————SOSSE—————

Saft von 1 Zitrone 2 tb Creme fraiche Salz Zucker Kokosflocken mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten stehen lassen. Rosinen dazugeben und nochmals 10 Minuten stehen lassen. Hähnchenfleisch und Ananas in Streifen, Banane in Scheiben, Chilischote entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken, Cashewkerne halbieren. Kokoswasser auffangen, mit Zitronensaft, Creme fraiche Salz und Zucker zu einer Sosse verrühren. Kokosflocken und Rosinen hinzufügen, über die Salatzutaten geben, mischen und einige Zeit kühl stellen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Salate, Geflügel, Hähnchen

Stichworte: P4, Salate, Geflügel, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.254 Ezme - Schwarzer Gemüsesalat

1 Rote Paprika

1 Gelbe Paprika

1 grüne Paprika

1/2 Salatgurke

1/2 Gemüsezwiebel

2 Tomaten

1/2 Knoblauchzehe

1/2 Bd. Petersilie

2 EL Olivenöl; oder anderes Öl

1 EL Tomatenmark

1 TL Scharfe Paprika-Sauce; (im - türk. Super-

markt

oder - Gewürzstand)

1/2 TL Cumin; (Kreuzkümmel)

2 TL Paprikapulver

1/2 TL Schwarzer Pfeffer

1/2 Zitrone; den Saft davon

1/2 TL Oregano, getr.

1/2 TL Salz

1 TL Gebrochener Paprika; (im - türk. Supermarkt)

Alle Gemüsezutaten bis auf die Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Petersilie hacken. Tomaten kleinschneiden und zu einem Extrahäuflein formen. Mit einem Wiegemesser oder einem

schweren Gemüsemesser die Tomaten fein wiegen und danach das Gemüse des zweiten Haufens. Wenn alles eine sehr feine Struktur hat, die Tomaten zum übrigen Gemüse hinzufügen. Die Gewürze, Paprikapaste und Tomatenmark, gepressten Knoblauch, Öl und den Zitronensaft darübergeben. Alles gut durchmengen und kühl servieren. * Quelle: Nach Nordtext 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Sat, 18 Mar 1995 Erfasser: Ulli Datum: 24.04.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Gemüse, Vegetarisch, Türkei, P4 Stichworte: Türkei, Gemüse, P4, Salat, Kalt, Vegetarisch

Mengenangabe: 4 Portionen

1.255 Fantasie-Salat mit Sherrysauce

NACH BELIEBEN:

Lollo rosso - Salat
Avocado
Salatgurke
Fleischtomaten
Staudensellerie

1 Ei
1 1/2 Schnapsgläser Sherry
1 Prise Salz
2 TL Flüssige Butter
4 EL Orangensaft
2 EL Zitronensaft
4 EL Sahne

SHERRYSAUCE

Die Salatzutaten putzen, waschen und zerkleinern. Nach Belieben miteinander vermengen oder nebeneinander auf Salattellern anrichten. Für die Sauce das Ei mit einem Schneebesen verquirlen, unter ständigem Rühren langsam Zucker, Sherry, Salz, flüssige Butter, Orangen- und Zitronensaft unterrühren. Die Sauce im heißen Wasserbad so lange rühren, bis die Masse anfängt dicklich zu werden. Die Sauce dann abkühlen lassen. Zuletzt die geschlagene Sahne unterziehen und zum Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 08.01.1996 Stichworte: P4, Salat, Mai Stichworte: Mai, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.256 Farbiger Rettichsalat

3 EL Weinessig
1/2 TL Senf
Salz
Pfeffer
3 EL Petersilie; gehackt - oder
3 EL Kerbel; gehackt

4 EL Öl
500 g Sommerrettich - in kleinen Würfeln
1 Zwiebel; gehackt
1/2 Rote Gemüsepaprika - in Streifen

Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Petersilie - bzw. Kerbel - mit dem Handschneebesen gut verrühren, Öl beigeben und gut rühren.

Rettich, Zwiebel und Gemüsepaprika in die Sauce geben, mischen und 10 bis 15 Minuten marinieren lassen.

Umrühren und servieren.

Variante: Tomatenwürfel statt Gemüsepaprika ★ Quelle: Die Jahreszeiten-Küche, Salate und Kräuter, Unionsverlag Zürich, 1990 ISBN 3-293-00164-5 Erfasst: Rene Gagnaux 2:301/212.19, 01.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, P4
Stichworte: P4, Salat, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.257 Feiner Eiersalat mit Aiola

1 Kopf Salat	1 Tasse Öl
2 hartgekochte Eier	2 Knoblauchzehen
1 kl. Dose Champignons	Salz
1 kl. Dose Spargel	Pfeffer
Walnüsse	Etwas Essig
<i>FÜR DIE AIOLA</i>	1 Becher Joghurt
1 Ei	

Die Eier und die Champignons in Scheiben schneiden. Salat waschen und Blätter auf Tellern anrichten. Eier, Champignons und Spargel auf den Salat dekorieren. Das Ei, zerdrückte Knoblauchzehen, Essig, Senf und Gewürze in einer Schüssel miteinander verrühren. Das Öl bei ständigem Rühren tropfenweise unterrühren. Wenn die Aiola dick ist nochmals abschmecken und mit Joghurt verlängern und über den Salat geben. Die gehackten Walnüsse darüber streuen.

Mit Petersiliensträusschen garnieren. ★★ From: schub@double-m.zer.sub.org Date: Wed, 11 May 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Schub Datum: 17.06.1994 Stichworte: Salate, Eier, Eiersalate, Zer

Stichworte: Salate, Eiersalate, ZER, Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

1.258 Feiner Geflügelsalat

2/3 Poularde (etwa 1,3 kg)	2 EL Schmand oder Crème fraîche
Salz	2/3 EL Essig (beispielsweise Weinessig)
weißer Pfeffer aus der Mühle	Salz
2/3 Bd. Suppengrün	2/3 Prise Zucker
2/3 Lorbeerblatt	1/3 TL Currypulver
2 Stangen Staudensellerie	einige Salatblätter
1 Mangos, reif	(zum Beispiel Kopfsalat oder Kraussalat)
2/3 Zitronen, Saft von (evtl. mehr)	2 Kiwis
166 g Champignons	etwas frischer Kerbel
3.33 EL Salatmayonnaise	

1. Die Poularde kurz unter fließend kaltem Wasser innen und außen waschen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Ausreichend Wasser in einem Topf (so daß die Poularde mit Wasser bedeckt ist) zum Kochen bringen. Die Poularde hineinlegen, auf kochen lassen und abschäumen. Suppengrün putzen, waschen und zusammen mit dem Lorbeerblatt zum Huhn geben. Hitze herunterschalten und in 40- 50 Minuten gar ziehen lassen. Poularde herausnehmen,

abkühlen lassen, entbeinen und häuten. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 2. Sellerie putzen, waschen und in 1 cm breite Halbmonde schneiden. Die Mangos schälen und rechts und links vom Stein trennen, in Spalten schneiden, dabei den Saft auffangen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Champignons putzen, häuten, dann in feine Scheibchen schneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. 3. Mayonnaise mit Schmand und Essig verrühren. Den Saft der Mangos hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben, mit der Mayonnaise überziehen und vorsichtig mischen. Dann 20 Minuten ziehen lassen, nochmals abschmecken. 4. Salat waschen und trockenschütteln. Eine Schüssel oder Platte damit auslegen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Salat auf den Blättern anrichten, mit den Kiwischeiben umlegen und mit gewaschenen Kerbelblättchen bestreuen. Tip: Die Geflügelbrühe durch ein Sieb geben und als Fond (Basis für feine Suppen und Saucen) einfrieren.

:Stichworte : Geflügel, P6, Salat :Notizen (*) : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96
:Notizen (**) Stichworte: Salat, P6, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.259 Feinschmecker-Geflügelsalat

250 g Spargel; geschält	1 EL Sahne-Dickmilch
100 g Hähnchenbrust	1 EL Zitronensaft
Weißer Pfeffer	Pfeffer
Curry	Salz
1 TL Öl	Süsstoff
100 g Erdbeeren; geputzt	1 Scheibe Knäckebrot
50 g Blattsalat ;Rauke,Frisee,etc.	1 TL Halbfettmargarine
5 EL Fettarmer Kefir	

Spargel garen.

Fleisch würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Nach etwa 7 Minuten das Fleisch herausnehmen und in Streifen schneiden.

Erdbeeren vierteln. Salat waschen, putzen und zerpfücken.

Spargel abgießen, in Stücke schneiden und mit Hähnchenfleisch, Erdbeeren und Salatblättern mischen.

Auf einem Teller anrichten und mit einem Dressing aus Kefir, Sahne-Dickmilch und den Würz-
zutaten servieren. Dazu Knäckebrot, bestrichen mit Halbfett, essen. ★ Quelle: Absender Michael
Carlsson 2:2480/92.61, 11.06.1994 textlich überarbeitet Ersteller: Datum: 10.11.1994 Stichworte:
Salat, Kalt, Geflügel, Spargel, Erdbeere, P1

Stichworte: Erdbeeren, Salat, P1, Kalt, Spargel, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.260 Feinschmeckersalat

2 Grüne Paprikaschoten	1 kl. Glas Mixed Pickles
125 g Gekochter Schinken	<i>FÜR DIE MARINADE:</i>
125 g Salami	4 EL Öl
2 hartgekochte Eier	

2 EL Essig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

1 Prise Zucker
2 kl. Tomaten zum Garnieren.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Salami und gekochter Schinken ebenfalls in Streifen schneiden, die hartgekochte Eier pellen und in Scheiben schneiden. Mixed Pickles abtropfen lassen. Evtl. grössere Stücke zerkleinern. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander vermischen.

Öl mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und kräftig abschmecken. Über den Salat giessen und ca. 30 min. ziehen lassen. * Pro Portion: Ca. 1810 kJ/430 kcal ** From: Michel@eloi.zer.sub.org - Newsgroups: Of zer.t-netz.essen Erfasser: Michel Datum: 13.05.1993
Stichworte: ZER, Salate, Paprika
Stichworte: Paprika, Salate, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.261 Feinschmeckersalat I

1/4 Kopf Lollo Rosso
1/4 Kopf Römischer Salat
1 klein. Friseesalat
50 g Radicchio
200 g roher Schinken
1 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Salate quer in Streifen schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Schinken darin rösten mit Essig ablöschen.

Salate in eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mischen. Abgekühlte Schinkenwürfel darübergeben. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995
Stichworte: P4, Salate, Blattsalat, Lollo-rosso, Frisee, Radicchio
Stichworte: P4, Salate, Frisee, Blattsalat, Lollo-rosso

Mengenangabe: 4 Portionen

1.262 Feld-Apfel-Salat im Rucoladressing

600 g Feldsalat
1 Bd. Rucola
120 Walnüsse; gehackt und ohne Fett in einer Pfanne geröstet

4 Sauerliche Äpfel; z.B. Gravensteiner
125 ml Weisswein
Honig
Zimt

MMMMM—DRESSING—

2 Schalotten; gewürfelt 8 tb Walnussöl 4 tb Apfelessig Feldsalat putzen und waschen. Rucola fein hacken.

Aus den Äpfeln mit einem runden Ausstecher Kugeln stechen. Weisswein mit Zimt und Honig erwärmen. Die Apfelmugeln darin vorsichtig erwärmen (nicht auf der Flamme, sonst zerfallen die Kugeln).

Aus Schalotten, Walnussöl und Apfelessig einen Dressing anmachen. Rucola, Feldsalat und Apfelmugeln damit marinieren. Walnüsse dazugeben und servieren. * Quelle: Nach: Restaurant Hessler in: schrot & korn 10/95 Erfasst: Barbara Furthmüller Erfasser: Barbara Datum: 10.12.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Feldsalat, Apfel, Rucola, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Feldsalat, Rucola

Mengenangabe: 4 Portionen

1.263 Feldsalat in Walnussöl mit gebratener Geflügelleber

500 g Feldsalat
300 g Geflügelleber
Walnussöl
Essigdressing

3 Scheibe Toast oder Weissbrot; ohne - Rinde
Butter

Feldsalat putzen und waschen. Salatdressing herstellen, mit Walnussöl vollenden. Geflügelleber abtupfen, in Scheiben schneiden, in Butter kurz anbraten und über den angerichteten Feldsalat verteilen.

In Butter geröstete Brotwürfel darüberstreuen.

Getränkeempfehlung: Schozacher Riesling, Kabinett trocken * Quelle: Backnanger Kreiszeitung vom 10.12.94 Weihnachtsmenü von Andreas Müller, 'Fritzle' Allmersbach am Weinberg Abgetippt: Ulli Fetzer ** Gepostet von Ulli Fetzer Dateien vorhanden s Erfasser: Ulli Datum: 19.01.1995

Stichworte: Vorspeise, Kalt, Feldsalat, Leber, P6

Stichworte: P6, Kalt, Leber, Feldsalat, Vorspeise

Mengenangabe: 4 Portionen

1.264 Feldsalat mit Avocado

Walnussöl
Balsamessig
Senf
Pfeffer
Salz
Zucker

0.04 klein. gehackte Zwiebel
0.08 Fein gehackte Knoblauchzehen
0.04 Vollreife Avocado, - fein gewürfelt
Feldsalat

Für die Sauce alles zusammenmischen. Kurz vor dem Servieren den gesäuberten Feldsalat untermischen.

07.01.1994

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P99

Stichworte: Salate, P99

Mengenangabe: 4 Portionen

1.265 Feldsalat mit Champignons

Feldsalat
4 Frische Champignons
2 EL Nußöl
1 EL Weissweinessig

Feldsalat säubern und trocknen. Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden. Marinade verrühren, Salat und Champignons darin leicht marinieren und servieren. ★ Quelle: NORDTEXT 09.12.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ★★ Gepostet von Ulli Fetzter Date: Fri, 09 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 19.01.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Feldsalat, Champignon, P1 Stichworte: Salat, P1, Kalt, Champignon, Feldsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.266 Feldsalat mit roten Linsen

FÜR 1 PERSON:
1 Ei
50 g Rote Linsen
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 Scheiben Toastbrot
50 g Feldsalat 2 El. milder Rotweinessig
1 TL Öl
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Msp. Basilikum in Öl
15 g Butter
3 TL schwarzer Sesamsamen
50 g Apfel (z.B. Golden Delicious)

Rote Linsen sind leichter verdaulich als ihre braunen Verwandten. Sie sind blitzschnell gar und geben dem Salat neben wertvollem Eiweiss auch Ballaststoffe. Sesam sorgt für reichlich Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin E!

Das Ei hartkochen, pellen und zum Auskühlen zur Seite stellen. Linsen abbrausen, mit der Gemüsebrühe aufkochen und 6 Minuten bei milder Hitze köcheln. Das Toastbrot rösten. Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Linsen auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum in Öl zu einem Dressing rühren. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Scheiben in kleine Dreiecke schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Apfel in kleine Stifte schneiden. Mit Feldsalat, Linsen und Dressing vermischen und auf einem Teller anrichten. Den Salat mit Toastdreiecken und Eihälften garnieren.

(Etwa 655 kcal)

Tip: Ein säuerlicher Apfel passt gut zum Salat, verfärbt sich aber leicht. Zitronensaft schützt davor. Die Säure von beiden kann für gestillte Babys problematisch werden. Stillende sollten lieber eine säurearme Apfelsorte wählen. ★ Quelle: Eltern-Zeitschrift 11/94 gepostet von Eva-D. Bilgic Erfasser: Eva-D. Datum: 08.01.1996 Stichworte: Salat, Feldsalat, Linse, Schwanger, Stillend, Kalt, Hauptmahlzeit

Stichworte: Salat, Linse, Feldsalat, Schwangere

Mengenangabe: 4 Portionen

1.267 Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen

200 g Rote Bete, frisch	1 EL Rotweinessig
200 g Feldsalat	1 EL Balsamessig
50 g Walnüsse	Salz, Pfeffer
5 EL Walnussöl	

Rote Bete mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen (das dauert je nach Grösse 30 - 45 Minuten). Rote Bete kalt abschrecken, schälen, in zentimetergrosse Würfel schneiden.

Feldsalat gründlich waschen, verlesen, in der Salatschleuder trocknen.

Nusskerne hacken. In einer Schüssel die Rote Bete mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Den Salat damit anmachen. ★ Stern 1/95 Kochen mit Bio Erfasser: Barbara
Datum: 15.03.1995 Stichworte: Feldsalat, Rote, Walnüsse

Stichworte: Feldsalat, Walnüsse, Rote

Mengenangabe: 4 Portionen

1.268 Feldsalat mit Sojabohnensprossen

150 g Feldsalat	1/8 l Fettarmer Kefir
2 Mandarinen oder entsprechend	1 EL Sonnenblumenöl
Viele Mandarinenspalten aus	Salz
Der Dose	Pfeffer
100 g Sojabohnensprossen (aus dem	Zitronensaft
Glas)	
1 Lauchzwiebel	

Den Feldsalat putzen, waschen und auf einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Mandarinen schälen und in Spalten zerlegen (Mandarinenspalten aus der Dose gut abtropfen lassen). Sojabohnensprossen kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten locker mischen. Kefir, Sonnenblumenöl und Zitronensaft verrühren. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Marinade getrennt zum Salat reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 250 Joule / 60 Kalorien ★ Quelle: bella ★★ Gepostet von Michael Kiok Date: Sat, 29 Oct 1994 Erfasser: Michael Datum: 17.11.1994 Stichworte: Salate, P4

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.269 Feldsalat mit Tomaten

300 g Feldsalat	Salz
4 klein. Tomaten	Pfeffer, weiß
1 klein. Zwiebel	1 TL Schnittlauch; geschnitten
4 EL Öl	
1 1/2 EL Weinessig	

Feldsalat unter fließendem Wasser waschen, putzen und abtropfen lassen. Tomaten achteln. Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Öl mit Weinessig, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Zwiebelwürfeln

unter den Salat heben.

Salat mit Tomatenachteln belegen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. * Quelle: Anette Wolter, Bunte Salate mit Variationen Gepostet: Björn Fritsche 2:2426/3012 07.05.94 Erfasser: Datum: 24.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.270 Feldsalat mit Walnüssen

150 g Frische Champignons	Salz
4 klein. Tomaten	Schwarzer Pfeffer
1 Pk. Feldsalat	4 EL Walnussöl
Basilikum, nach Möglichkeit - frisch, sonst TK	10 Walnusskerne
2 EL Balsamessig	

Champignons waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden, Tomaten putzen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Champignons, Tomaten, Feldsalat auf grossen Tellern (tiefe Teller sind sehr gut geeignet) hübsch anrichten.

Sauce: Basilikum in Streifen schneiden. Einige Blätter zum Garnieren aufheben. Essig, Salz, Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen (wichtig! Schneebesen o.ä.), abschmecken. Gleichmässig über die angerichteten Teller giessen.

Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Mit Basilikum garnieren.

Ideal zum Vorbereiten, nur die Sauce erst kurz vorher zufügen.

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P1

Stichworte: P1, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.271 Feldssalat mit rote Beete und Nüssen

200 Feldsalat	1 EL Aceto balsamico
1 groß. Knolle Rote Beete	weisser Pfeffer; f.a.d.M.
125 g Walnusskerne; ca.	1 Schuss Salz
4 1/2 EL Walnussöl	
1 EL Rotweinessig	

Rote Beete in ca. 45 Minuten gar kochen, schälen und würfeln (1 cm).

Walnüsse in nicht zu kleine Stücke hacken.

Feldsalat waschen und gut trocknen. In eine Schüssel geben und mit der Rote Beete und den Nüssen grob vermengen.

Das Walnussöl mit dem Rotweinessig und dem Aceto Balsamico sowie den gewürzen mischen, gut verrühren. Über den Salat geben und vorsichtig vermischen.

Ps: Man kann die rote Beete auch in Alufolie gewickelt im Backofen garen. Über die Garzeit kann ich leider keine Angaben machen, sie wird sich nach der Grösse der Knolle richten und ungefähr die gleiche Zeit wie im Kochtopf benötigen. * Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 07.01.95

Erfasser: K.-H. Datum: 06.02.1996 Stichworte: Salat, P4

Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.272 Fenchel-Apfel-Salat

500 g Fenchel	Zucker
250 g Äpfel	Pfeffer
200 g Joghurt	1/2 TL Senf
2 EL Öl	
Salz	

Fenchel säubern, waschen und in feine Scheiben schneiden. Äpfel waschen und ohne Kerngehäuse aber mit der Schale in feine Spalten schneiden. Aus dem Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf eine Sosse rühren, über den Salat giessen und gut vermengen

Erfasst von: H. Oswald ++

Erfasser: Helmut Datum: 20.09.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Fenchel, Apfel, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Fenchel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.273 Fenchel-Chicoree-Salat mit Weizen

60 g Weizen	50 g abgezogene Mandeln
1 Fenchelknolle	2 Orangen
3 Stauden Chicoree	100 g TK-Erbсен
1 Apfel	

MMMMM-----MARINADE-----

Saft von 1 Orange 4 tb Zitronensaft 3 tb Öl Salz Pfeffer Zucker Weizenkörner über Nacht einweichen, Wasser abgiessen und Körner 3 Tage keimen lassen, dabei täglich mit Wasser abspülen. Fenchel und Chicoree in feine Streifen schneiden, Apfel grob raspeln und Mandeln hacken. Orange schälen - die weisse Haut muss entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Erbsen auftauen lassen. Alle Salatzutaten mischen.

Orangen- und Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Marinade über den Salat giessen und einige Zeit kühl stellen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 05.02.1995

Stichworte: P4, Salate, Fenchel, Chicoree

Stichworte: P4, Chicoree, Fenchel, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.274 Fenchel-Grapefruitsalat

MMMMM-----ZUTATEN-----

3 sm Fenchel 2 rote oder weiße Grapefruits MMMMM-----SAUCE-----

2 tb Zitronensaft 1/2 ts Streuwürze 1/4 ts Paprika 1 ts Worcestershiresauce Senf, nach Belieben
180 g Joghurt nature Fenchel rüsten, aber ganz lassen. Grapefruits schälen und dabei die weiße Haut
entfernen. Alle Zutaten für die Sauce verrühren. Die Fenchel in Scheiben schneiden, mit der Sauce
vermischen. Die Grapefruits in Schnitze teilen, diese ev. nochmals längs halbieren und als Garnitur
darüberlegen. :Stichworte : Früchte, P4, Salat :Notizen (*) : : Quelle: Betty Bossi 86 erfasst von
M. Herrsche Stichworte: Früchte, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.275 Fenchel-Sellerie-Frischkost

1 Fenchelknolle	1 EL Zitronensaft
1/2 Sellerieknolle	1 Orange
2 Äpfel säuerlich	

MMMMM-----SAUCE-----

1 Orange 1/2 ts Cayennepfeffer 1 tb Frutlose 1 ts Kräutersalz 3 tb Sahne sauer 2 tb Rosinen
ungeschwefelt 1 tb Mandeln gehackt Fenchelknolle halbieren, vom Strunk befreien und in feine
Streifen schneiden. Sellerie schälen und fein raspeln. Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen
und die Früchte in dünne Spalten schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und mit dem
Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Orange schälen, an den Zwischenhäuten
einschneiden, die Filets herauslösen und den Salatzutaten beimischen.

Zweite Orange auspressen und den Saft mit Cayennepfeffer, Frutlose, Kräutersalz und der sauren
Sahne gut verrühren. Sauce über den Salat giessen, diesen mit Rosinen und Mandeln bestreuen
und etwa 30 Minuten ziehen lassen. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498
4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Salat, Fenchel,
Sellerie, Trennkost, P2

Stichworte: Salat, Sellerie, Fenchel, Trennkost, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.276 Fenchelsalat

750 g Fenchel	125 g Schmand
1 Bd. Dill	1 kl. Zwiebel
5 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Fenchel putzen, das Grün aufbewahren. 2
Pfeffer a. d. Mühle	Knollen
2 EL Öl	längs in dünne
125 g Mayonnaise	

Scheiben schneiden, Dill waschen, trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. 2 EL
Zitronensaft mit dem Salz, Pfeffer, Dill und Öl verrühren und unter die Fenchelscheiben mischen.
Mayonnaise mit dem Schmand und dem restlichen Zitronensaft verrühren. Zwiebel und Knoblauch
pellen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken und beides mit der Soße
verrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fenchelgrün hacken. Fenchel mit der Soße
servieren und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu passen Roastbeef und ein Roggenbrot.

:Stichworte : Einfach, Fenchel, P4, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Winke & Rezepte 01 / 98
 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (★★) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : :
 (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 20 Minuten :Pro Person ca.
 : 431 kcal :Pro Person ca. : 1803 kJoule Stichworte: P4, Salat, Einfach, Fenchel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.277 Fenchelsalat Doro

2 Fenchelknollen	2 EL Obstessig
3 Apfelsinen	1 EL Senf Salz, Pfeffer
3 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Fenchelgrün; gehackt
200 g Joghurt	
2 EL Sonnenblumenöl	

Fenchel putzen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Apfelsinen schälen, in Scheiben schneiden, achteln. Joghurt, Öl, Essig miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Salatzutaten mischen und mit der Marinade vermengen. Salat mit dem gehackten Fenchelgrün garnieren. ★ Quelle: Südwest-Text 30.12.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 ★★ Gepostet von Ulli Fetzer Date: Fri, 13 Jan 1995 Erfasser: Ulli Datum: 09.03.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Fenchel, Orange, Joghurt, P1

Stichworte: Orangen, Salat, P1, Kalt, Joghurt, Fenchel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.278 Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud

1 Fenchel-Knolle, mit Grün	1 TL gemahlenen Safran
2 Zwiebeln	100 ml Weisswein
100 g Perlzwiebeln	Salz
6 Stangen Lauch, geputzt	Pfeffer
2 klein. Fleischtomaten	12 Oliven
1 gelbe Paprikaschote	4 EL Estragon-Essig
6 Knoblauchzehen	
80 ml Olivenöl	

Fenchel putzen, mundgerecht schneiden, das Grün aufbewahren. Zwiebeln in Streifen schneiden. Perlzwiebeln pellen. Lauch schräg in 5 Stücke schneiden. Fleischtomaten häuten und achteln. Paprika mundgerecht schneiden.

Fenchel, in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, Zwiebeln, Perlzwiebeln und Paprikastücke in 3 El. Olivenöl andünsten. Safran zugeben und mit dem Weisswein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knapp garen. Oliven, Lauch, Tomatenstücke zugeben, würzen und kurz mitgaren.

Fenchelkraut zugeben. Das Safran-Gemüse mit Essig und dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Das Gemüse gemischt auf einen Teller geben. ★ Quelle: Meisterwerke, Heinz Wehmann, Stern 30 / 95 Erfasser: Lothar Datum: 02.10.1995 Stichworte: P4, Salat, Fenchel

Stichworte: P4, Salat, Fenchel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.279 Fenchelsalat mit Früchten

2 Fenchelknollen
2 Chicoreestauden
1 groß. Apfel sauer
1 EL Zitronensaft

1 Grapefruit
1 EL Mandelblättchen

MMMMM ————— SAUCE —————

1 Grapefruit 100 g Sahne süß 1 tb Fructose 1/4 ts Cayennepfeffer 1 ts Meersalz Fenchel putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Fenchelgrün sehr fein hacken und beiseite stellen. Chicoree der Länge nach halbieren, von den bitteren Strünken befreien, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und mit den Fenchelstreifen mischen. Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln.

Erste Grapefruit schälen und filetieren. Reste auspressen und Saft auffangen. Zweite Grapefruit auspressen, Saft zu dem der ersten geben und Sahne darunterrühren. Sauce mit Fructose süßen und mit Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Sauce unter die vorbereiteten Zutaten mischen und mit Fenchelgrün und Mandelblättchen bestreuen.

★ Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser:

Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Salat, Fenchel, Trennkost, P2

Stichworte: Salat, Fenchel, Trennkost, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.280 Fenchelsalat mit Muscheln

800 g Miesmuscheln
1 Zwiebel; feingeschnitten
9 EL Rapsöl
150 ml Weisswein
Pfeffer
2 mittl. Fenchelknollen

2 Tomaten; geschält
5 EL Weissweinessig
Salz
Nüsslisalat; Feldsalat

Von den Muscheln die Bärte entfernen, die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten.

Zwiebel in 1/3 vom Rapsöl dünsten, die Muscheln und den Weisswein zugeben, pfeffern und zugedeckt 3 bis 4 Minuten garen. Beiseite stellen und auskühlen lassen. Das Muschelfleisch dann aus den Schalen lösen.

Die Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelkraut hacken. Die Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.

Den Essig mit etwas Muschelsud mischen, salzen, pfeffern und das restliche Rapsöl unterrühren. Das Muschelfleisch zusammen mit dem Fenchel, den Tomaten und der Salatsauce mischen, einige Minuten marinieren lassen.

Das Fenchelkraut darüberstreuen, anrichten und mit dem gewaschenen Nüsslisalat garnieren. ★

Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 03.05.1996 Stichworte: Salat, Kalt,

Muschel, Fenchel, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Muschel, Fenchel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.281 Feuerbohnenalat mit Balsamessig-Sauce

250 g Feuerbohnen

3 Rote Zwiebeln

4 EL Balsamessig

1/8 l Weisswein, trocken

6 EL Sonnenblumenkernöl

1 Kopfsalat

250 g Champignons

1 Bd. Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag bei mässiger Hitze 1,5-2 Stunden garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz würzen, dann abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Aus Essig, Wein, Pfeffer und Öl eine Sauce rühren. Die noch heissen Bohnen und die Zwiebeln mit der Sauce mischen. Ziehen lassen, bis die Bohnen abgekühlt sind. Salat putzen und zerpfücken, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen, dann in Scheiben schneiden. Bohnen über ein Sieb abtropfen lassen. Salat und Champignons in der aufgefundenen Sauce wenden. Zuletzt alle Zutaten mischen und mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch anrichten. * Quelle: Aus: Das grosse Buch der - Vollwertküche - Naumann & Göbel ** Gepostet von Holger Hunger Date: Fri, 02 Dec 1994 Erfasser: Holger Datum: 19.01.1995 Stichworte: Salat, Bohnen, P4

Stichworte: P4, Salat, Bohnen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.282 Feuriger Matjessalat

6 Matjesfilets

1 Rote Paprikaschote; halbiert - entkernet, in Streifen

1 Grüne Paprikaschote; dito

1 Gemüsezwiebel - in feine Scheiben

1 Dos. Mais; kleine Dose

1 Dos. Erbsen; kleine Dose

MMMMM-----SAUCE-----

180 g Joghurt 180 g Saure Sahne 3 tb Chilisauc 3 tb Curryketchup 4 tb Obstessig Zitronensaft Salz Pfeffer 1 Spur Zucker Pfeffersauce M-----ZUM GARNIEREM-----

Kresse Die gut gewässerten Matjesfilets unter fliessendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Den Mais und die Erbsen gut abtropfen lassen.

Die Salatzutaten in einer Schüssel vorsichtig miteinander vermischen.

Den Joghurt mit der sauren Sahne, der Chilisauc und dem Curryketchup glattrühren. Mit Obstessig, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker und etwas Pfeffersauce kräftig abschmecken und den Salat damit anmachen.

Den Salat im Kühlschrank 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und anschliessend nochmals nachschmecken.

Anrichten und mit Kresse garnieren.

Nach: Salate, leicht und gut das ganze Jahr, Unipart-Verlag, 1991, ISBN 3 81223104 2, erfasst von Rene Gagnaux@2:301/212.19

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Hering, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Hering

Mengenangabe: 4 Portionen

1.283 Fischsalat

2 Zwiebeln

1/2 l Salzwasser

1 Lorbeerblatt

3 Nelken

2 EL Zitronensaft

700 g Rotbarschfilet

1 Bd. Radieschen

1/2 Eisbergsalat

4 EL Fischsud

4 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer und Zucker

3 EL Meerrettich

8 EL Öl

1 Bd. Petersilie

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, in Salzwasser 3 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Lorbeerblatt, Nelken und Zitronensaft ins Zwiebelwasser geben, aufkochen. Rotbarschfilet darin bei milder Hitze 10 Minuten garen. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden. Eisbergsalat putzen, in fingerbreite Streifen schneiden.

Fisch aus dem Sud nehmen, abkühlen lassen. Etwas Sud abnehmen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, und Meerrettich verrühren und das Öl unterrühren. Petersilie hacken, unter die Sauce geben.

Fisch zerteilen, mit Radieschen, Zwiebeln und Salat in der Sauce mischen.

Den Salat ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

* pro Portion 277 kcal/1160 kJ * * Quelle: ARD/ZDF 2.07.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62

Erfasser: Datum: 10.11.1994 Stichworte: Salat, Kalt, Fisch, P5

Stichworte: Fisch, Salat, Kalt, P5

Mengenangabe: 4 Portionen

1.284 Fischsalat Neptun (Vorspeise)

500 g Heilbutt

Saft einer Zitrone

1/4 l Wasser

Salz

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

2 Grapefruit

2 Äpfel

2 Tomaten

1 Gewürzgurke

90 g Gefüllte Oliven (Glas)

140 g Nordseekrabben; Garnelen

1 Schuss Zucker

2 EL Öl

Worcestersosse

FÜR DIE MARINADE

1 Becher Joghurt

1/2 Pk. Mayonnaise

1/2 TL Getrocknete Dillspitzen

Salz

Pfeffer
1 Schuss Zucker

1 Kleiner Salatkopf
1/2 Bd. Petersilie

ZUM GARNIEREN

Heilbutt unter kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone (Rest zum Marinieren zurücklassen) beträufeln. Wasser mit Salz, geschälter, ganzer Zwiebel, Lorbeerblatt und Nelke aufkochen. Fisch reingeben. Hitze reduzieren, den Fisch in 10 Min. gar ziehen lassen. Haut abziehen, entgräten, in Schuppenteile zerpfücken. 30 Min. auskühlen lassen. Die Grapefruits halbieren. Fruchtfleisch rausheben. Schalen zum Füllen aufheben. Äpfel waschen (nicht schälen), halbieren und würfeln. Tomaten mit kochendheissem Wasser überbrühen. Abziehen. Stengelansätze rausschneiden, in Schnitze teilen. Gewürzgurke grob würfeln. Oliven abtropfen lassen, halbieren. Zutaten mit Fischstücken, zurückgelassenem Zitronensaft, abgetropften Krabben (ein paar zum Garnieren zurücklassen), Salz, Zucker, Öl und etwas Worcestersosse mischen, 10 Min. ziehen lassen. Joghurt mit Mayonnaise und Dillspitzen (im Sommer frischen Dill nehmen) mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Kopfsalat putzen, waschen abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten. Fischsalat in die Grapefruitschalen füllen. Etwas Marinade darauf verteilen. Rest getrennt reichen. Grapefruitschalen auf Salatblättern anrichten. Mit Petersilie und restlichen Garnelen garnieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

★ Quelle: -Salate Schlemmereien für -jeden Tag -gepostet:v.Renate Schnapka Erfasser: Rainer
Datum: 24.10.1996 Stichworte: Salat, Garnelen, Obst, Deutschland, P1
Stichworte: Garnele, Deutschland, Früchte, Salat, P1

Mengenangabe: 4 Portionen

1.285 Fischstäbchensalat

1 Pk. Fischstäbchen TK (300 g)
Öl zum Braten
400 g Grüne Bohnen (TK)
Salz
200 g Silberzwiebeln
4 mittl. Tomaten
1 gelbe Paprikaschote

1 klein. Zwiebel
4 EL Essig
4 EL Öl
Pfeffer
Zucker
1 EL Gehackte Kräuter

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Die Fischstäbchen in erhitztem Öl von beiden Seiten braten. Bohnen in kochendem Salzwasser garen, beides abkühlen lassen. Silberzwiebeln abgiessen, Tomaten waschen und achteln. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse mit Fischstäbchen-Stücken vermischen. Für die Sauce Zwiebel fein würfeln. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer verrühren. Sauce über die Salatzutaten geben und sofort servieren.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Salate, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.286 Fitness-Salat

133 g div. Blattsalate	2 EL Weinessig
(Lollo Rosso, Spinat, Radicchio)	1 TL Senf
2/3 kl. Kohlrabi	Salz
1 Möhre	Pfeffer
4 Radieschen	Zucker
5 Champignons	5 EL Sonnenblumenöl
2 EL gekeimte Mungobohnen oder Sojabohnen-	1 EL Sonnenblumenkerne.
sprossen	

Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen, z.T. etwas kleiner zupfen. Kohlrabi, Möhre und Radieschen mit der groben Raspelscheibe des Schnitzelwerkes zerkleinern. Champignons vierteln. Alle Salatzutaten miteinander vermischen. Aus Essig, Senf, Gewürzen und Öl eine Salatsauce rühren, über den Salat geben und gut vermischen. Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in einer Bratpfanne kurz anrösten, über den Salat streuen. ★ Quelle: Köstlichkeiten für das ganze Jahr 1996 Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum Erfasser: Lothar Datum: 10.08.1996 Stichworte: Salat, P3 Stichworte: Salat, P3

Mengenangabe: 4 Portionen

1.287 Fleischsalat

CA. 4-5 PORTIONEN	Whip)
500 g Lyoner	Worcestersosse
2 mittl. Zwiebeln 2 säuerliche Äpfel (Boskop,	Salz
Morgenduft..) 8 Essiggurken (je nach Grösse)	Pfeffer
1 grossen Becher Joghurt 3 EL. Mayonnaise	
(Miracel	

Von der Lyoner Haut abziehen, in Scheiben schneiden und dann in Stifte. Die Zwiebeln fein würfeln. Äpfel schälen und in Stifte schneiden. Essiggurken auch in Stifte (ich mache die Stifte mit einem Hobel, da geht es am einfachsten). Alles mischen, Joghurt und Mayonnaise untermengen und mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzer Worcestersosse abschmecken.

Kommt auch gut auf Parties an. ★★ From: petra@km21.zfe.siemens.de (Petra Biersack) Date: Thu, 9 Dec 1993 12:32:15 GMT Erfasser: Petra Datum: 03.01.1994 Stichworte: Salate, Parties, Fleischsalate

Stichworte: Salate, Parties, Fleischsalate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.288 Fleischsalat mit Eiern und Kapern

400 g Kalbfleischwurst	1 1/2 TL mittelscharfer Senf
6 frische Eier, ca. 8 min. gekocht	Pfeffer
2 bis 3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 Romanasalat	2 EL Kapern
3 bis 4 El. Traubenkernöl	
2 bis 3 El. Weinessig	

1. Kalbfleischwurst in dünne Streifen, die geschälten Eier in Viertel zerteilen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Romanasalat putzen, einen Teller oder eine Platte damit auslegen. Die vorbereiteten Zutaten darauf anrichten.

2. Aus Traubenkernöl, Essig, Senf, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Kapern eine Marinade herstellen und separat zum Salat servieren.

Beilage: Frisches Weissbrot Zubereitungszeit 20 Minuten * Aus Lukullus 5-94 Erfasser: Lothar Datum: 18.02.1994 Stichworte: Wurstsalate, Salate, Fleischwurst

Stichworte: Salate, Fleischwurst, Wurstsalate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.289 Fleischwurstsalat

800 g Schinkenfleischwurst

3 Tomaten

1 Apfel

1 klein. Glas gelbe Zwiebeln

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Öl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Currypulver

Knoblauchpulver

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Fleischwurst abziehen, Tomaten waschen, beides in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Gelbe Zwiebel halbieren, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Essigsud aus dem Zwiebelglas mit den restlichen Zutaten verrühren und mit den Salatzutaten vermischen.

Wer will kann auch noch eine eine halbe Salatgurke dazuschneiden und das ganze ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Salate, P4

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.290 Fränkischer Spargelsalat mit Morcheln

1 1/2 kg Spargel;nicht zu dick

1 l Wasser

1 EL Salz

1 EL Zucker

150 g Morcheln

VINAIGRETTE:

100 ml Spargelsud

2 EL Champagneressig

Weisser Pfeffer;fein gem.

Kerbel

Spargel schälen und auf Tellerlänge (18cm) kürzen. Aus den Abschnitten können Sie eine Suppe kochen. Wasser in einem entsprechend grossen Topf aufkochen, Salz und Zucker und Spargel (in einer Richtung) hineingeben, knackig kochen und auf ein Blech herausnehmen, nicht abschrecken. Etwa 100 ml Spargelsud herausnehmen, mit Essig und wenig weissem Pfeffer abschmecken, evtl. mit Salz und Zucker nachwürzen und über den noch warmen Spargel giessen. Mindestens 30 Minuten marinieren. Möchten Sie den Spargelsalat kalt essen, dann für diese Zeit in den

Kühlschrank stellen. Morcheln mit 2-3 Esslöffel Spargelwasser heiss machen, mit Salz, Pfeffer und frischgeschnittenem Schnittlauch abschmecken. Anrichten: Spargelstangen in eine Richtung auf den Teller legen, mit dem Löffel etwas Marinade darübergiessen, die Morcheln darauf anrichten und mit Kerbel garnieren. * Quelle: Die leichte Küche des schwarzen Adlers Peter Wagner W.Tümmels Buchdruckerei Nürnberg gepostet von Jörg Weinkauf ** Gepostet von Jörg Weinkauf Date: Wed, 19 Apr 1995 Erfasser: Jörg Datum: 01.06.1995 Stichworte: Salat, Gemüse, Pilze, P4
Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Pilze

Mengenangabe: 4 Portionen

1.291 Frankfurter Salat

1 Kleiner Kopfsalat	1/2 TL Senf
1 Frankfurter- oder	1 TL feingehackte Zwiebelstück
Wiener- Würstchen	1 EL Essig
Einige gefüllte Oliven	2 EL Öl
Selleriesalz	

Salatblätter zerkleinern, waschen und abtropfen lassen. Würstchen und Oliven in Scheiben schneiden und zu den Salatblättern geben. Salz mit Senf, Zwiebel, Essig und Öl vermischen und den Salat erst kurz vor dem Essen mit der Marinade anmachen.

Quelle: Gong: Das Singles-Rezept der Woche

17.10.94 ** Gepostet von Michael Kiok Date: Wed, 09 Nov 1994 Erfasser: Michael Datum: 01.12.1994 Stichworte: Diät, Diabetes, P1

Stichworte: P1, Diät, Diabetes

Mengenangabe: 4 Portionen

1.292 Französischer Radicchiosalat

400 g Radicchiosalat	1 Avocado
2 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer weiss
1 EL Weissweinessig	1 TL Zitronensaft
1 EL Salatkräuter (Fuchs)	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	
Zitronenpfeffer	

Radicchio säubern, in Blättchen teilen, waschen. Auf einem Glasteller anrichten. Öl, Essig, Salatkräuter, Salz, Zitronen-Pfeffer verrühren. Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl zu einer sämigen Sauce verrühren. Eischeiben und Petersilie zum verzieren. * FUCHS-Gewürz Rezept Erfasser: Barbara Datum: 29.11.1993 Stichworte: Salate, Radicchio, Avocados

Stichworte: Radicchio, Salate, Avocados

Mengenangabe: 4 Portionen

1.293 Freundschaftssalat

230 g Bambussprossen
1 rote Paprikaschote
1 klein. Stange Lauch

452 g Mango; Dose

MMMMM-----DRESSING-----

5 tb Sonnenblumenöl 4 tb Soja-Sauce; pikant 4 tb Mangosaft Pfeffer; f.a.d.M. Bohnenkeime und Bambussprossen abtropfen lassen. Paprikaschote putzen, waschen und in Rauten schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Mangos abtropfen lassen, Saft auffangen. Mangos kleinschneiden und mit dem Gemüse vermengen.

Für das Salatdressing Öl, Soja-Sauce pikant, Mangosaft und Pfeffer verühren.

Tip! Gut schmecken dazu Puten- oder Schweineschnitzel, die mit Käse und Gewürzen gefüllt sind. ★ Quelle: posted and modified by K.-H. Boller, 27.01.96 Erfasser: K.-H. Datum: 06.02.1996

Stichworte: Salat, Asien, P4

Stichworte: Asien, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.294 Frischer Kartoffelsalat

500 g gekochte Salatkartoffeln
1 kl. Salatgurke
1 Bd. Petersilie
2 schnittfeste Tomaten
2 Eier
250 g gekochter Schinken o. Braten
2 Bd. Radieschen

2 Zwiebeln
2 Bd. Schnittlauch
1 Tasse Mayonnaise
1/8 l Sauerrahm o. Joghurt
1 EL Zitronensaft
Etwas Essig

Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Essig über Nacht durchziehen lassen.

Salatgurke waschen, mit Schale halbieren, entkernen und in Würfel schneiden, salzen und 2 Std. ziehen lassen.

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, Eier, Schinken und Zwiebeln würfeln und mit der gehackten Petersilie und dem Schnittlauch unter die Kartoffeln mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren und über den Salat geben, alles gut mischen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Salate, Kartoffelsalat, Kartoffeln

Stichworte: Salate, Kartoffeln, Kartoffelsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.295 Frisee - Salat Grenoble

3 Scheibe Toastbrot
50 g Butter
1 Frisee - Salat
1 groß. rote Zwiebel

150 g Walnusskerne
2 EL Weissweinessig
4 EL Walnussöl Pfeffer Salz

Das Toastbrot entrinden und würfeln. In der Butter von jeder Seite goldbraun braten, beiseite stellen. Den Salat in Streifen schneiden, gründlich waschen und gut trockenschleudern. Die Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden. Salat mit den Zwiebelringen und den Nüssen mischen. Essig, Pfeffer, Salz und Nussöl gut verrühren und unter den Salat heben. Mit den Brotwürfeln bestreuen.

Erfasst am 30.08.95 * Quelle: Kalte Küche von Erika Köhler Erfasst von Josef Bihler Erfasser: Josef Datum: 20.09.1995 Stichworte: Frisee, Salat, P4

Stichworte: P4, Salat, Frisee

Mengenangabe: 4 Portionen

1.296 Frisée mit Knoblauch, Speck und Brot-Croûtons

1 groß. Friséesalat	sig)
4 Scheib. Weißbrot (vom Vortag)	Salz
40 g Butter	weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz	1/2 TL Honig, flüssiger
1 Knolle Knoblauch, jung mit Grün (evtl. mehr)	1/4 TL Senf
50 g durchwachsener Speck	4 EL Pflanzenöl
3 EL Essig (zum Beispiel Kräuter- oder Apfeles-	

1. Den Frisée putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. 2. Brot in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin groß rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Vom Knoblauch nur die äußeren dicken Schichten entfernen und jeweils den Wurzelansatz abschneiden. Die Knoblauchzehen mit Grün voneinander lösen und in der restlichen erhitzten Butter bei milder Hitze weich dünsten. Speck würfeln, zum Knoblauch geben. Kurz mitrösten. 3. Salat mit der Knoblauch-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Essig mit etwas Salz, Pfeffer, Honig und Senf verrühren, das Öl langsam zufügen und alles über den Salat gießen. Salat vorsichtig mischen und mit den Brot-Croûtons bestreuen. Tip: Wer Knoblauch in so geballter Konzentration nicht mag, reibt nur die Schüssel mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe aus.

:Stichworte : Frisée, P4, Salat :Notizen (*) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (**) : : Stichworte: P4, Salat, Frisée

Mengenangabe: 4 Portionen

1.297 Frisee-Salat mit Steinpilzen

1 Frisee-Salat	1/2 Bd. Kerbel
400 g Steinpilze	1/2 Bd. Schnittlauch
2 EL Butter	5 EL Walnussöl
Salz	3 EL Sherryessig
Pfeffer	50 g Walnüsse
2 Schalotten	

Salat putzen, Blätter teilen, gut waschen und trockenschütteln. Pilze putz und längs in dicke Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kurz anbraten, salzen und pfeffern.

Schalotten fein hacken, Kräuter waschen und fein schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Den Salat auf einer Platte anrichten, die Pilze darauf verteilen. Mit Schalotten, Walnusshälften und Kräutern bestreuen.

Die Marinade darübergiessen, 10 Minuten ziehen lassen. ★ Quelle: Frau Aktuell gepostet von: I. Benerts 19.10.96 Erfasser: Ingrid Datum: 23.11.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Pilz, P4
Stichworte: P4, Salat, Kalt, Pilz

Mengenangabe: 4 Portionen

1.298 Friseesalat mit Champignons und Tomaten

1 Kopf Friseesalat
250 g Kirschtomaten

MMMMM-----MARINADE-----

4 tb Balsamico-Essig Salz Pfeffer 1 tb Ahornsirup 4 tb Olivenöl 200 g Champignons 2 tb Olivenöl (evtl. mehr) Salz Pfeffer 1 tb Wasser Salat in Stücke teilen, Tomaten halbieren und mit Salat mischen.

Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermengen und Öl unterrühren, über den Salat geben.

Champignons in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Champignons 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Salat geben.

Bratensud mit Wasser ablöschen und mit dem Salat vermengen. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1993 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 03.05.1995 Stichworte: P4, Salat, Blattsalat, Frisee, Champignon, Tomate, Pilz

Stichworte: P4, Salat, Tomate, Champignon, Frisee, Blattsalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.299 Friséesalat mit Forelle

133 g Friséesalat	66 ml Olivenöl
100 g Mungobohnensprossen	166 g Forellenfilet, geräuchertes
1 EL Zitronensaft	33.33 g Kaviar
Salz	
Pfeffer	

Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfücken. Mungobohnensprossen waschen, in einem Durchschlag abtropfen lassen und, wenn nötig, putzen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 3 EL Wasser und dem Olivenöl verquirlen. Friséesalat und Sprossen darin wenden und auf 6 Teller verteilen. Die geräucherten Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Kaviar auf dem Salat anrichten.

:Stichworte : Februar, Forelle, Frisée, Normal, P6, Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Winke & Rezepte 02 / 98 : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 15 Minuten :Pro Person ca. : 199 kcal :Pro Person ca. : 836 kJoule Stichworte: Forelle, Februar, Salat, P6, Normal, Frisée

Mengenangabe: 4 Portionen

1.300 Friseesalat mit Himbeeren

1 klein. Friseesalat
 2 EL Himbeeressig
 Salz
 Pfeffer
 1 TL Honig
 3 EL Sojaöl

1 klein. Honigmelone
 400 g Himbeeren
 50 g Sprossen
 ZUBEREITUNG:

Friseesalat putzen, waschen und zerpfücken. Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl unterschlagen. Den Friseesalat darin wenden. Honigmelone würfeln, Himbeeren verlesen, Sprossen vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Salat ebenfalls abtropfen lassen und auf die Teller legen. Melone, Himbeeren und Sprossen darauf anrichten, mit der restlichen Marinade beträufeln.

Holger Hollstein @ 2:246/60.6, 25.04.93

Menge: 4 Portionen ** From: Rene_Gagnaux@p19.f212.n301.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 26 Mar 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Rene Datum: 09.05.1994 Stichworte: Salat, Kalt, Himbeer

Stichworte: Himbeeren, Salat, Kalt

Mengenangabe: 4 Portionen

1.301 Friseesalat mit Lachs

1 Friseesalat
 1 Bd. Rauke
 1 Salatgurke

SALATSAUCE

125 g Salatmayonnaise (50 %)

3 EL körniger Senf (evtl. mehr)
 6 EL kaltes Wasser
 Salz
 Pfeffer
 3 EL Öl

MMMMM—————Lachs—————

400 g Lachsfilet Öl zum Braten Salat und Rauke putzen, waschen und gut trocken schleudern. Dann in mundgerechte Stücke teilen. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise, Senf, Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Rauke und Gurke vermischen und auf Tellern anrichten. Die Salatsauce darübergiessen. Lachsfilet quer in 1 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise im heissen Öl auf mittlerer Gasflamme ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Lauwarm auf den Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten * Quelle: Erdgas Haushaltskalender 1996 Erfasser: Lothar Datum: 08.01.1996 Stichworte: P4, Salat, Mai, Fisch, Lachs

Stichworte: Fisch, Lachs, Mai, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.302 Friséesalat mit Riesengarnelen

1 Kopf Friséesalat	2 EL Milch
12 Riesengarnelen (ca. 600 g)	Salz, Pfeffer
2 Orangen	4 EL Zitronensaft
2 Tomaten	80 g Butter
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 EL Pinienkerne (ca. 50 g)	
150 g Sahnejoghurt	

Den Friséesalat putzen, waschen und trockenschleudern. Riesengarnelen aus der Schale brechen, längs einschneiden, den Darm entfernen. Orangen filieren, den Saft auffangen und die Filets halbieren. Tomaten vierteln, entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln würfeln. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rösten, sofort herausnehmen. Sahnejoghurt mit der Milch und 4 EL des aufgefangenen Orangensafts verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Garnelen mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen, in der Butter von beiden Seiten auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 kurz braten und herausnehmen. Zwiebeln und den durchgepreßten Knoblauch in der Butter dünsten. Tomatenwürfel unterrühren, Garnelen zugeben und 2 Min. durchziehen lassen. Salat mit dem Dressing mischen und mit den Garnelen und Orangenfilets anrichten. Die Pinienkerne über den Salat streuen.

:Stichworte : Frisée, Garnele, Meeresfrucht, Normal, Oktober, P4 : : Salat :Notizen (★) : : : Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (★★) : : : Erfasst: Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) :Zusatz : : : Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 375 kcal :Pro Person ca. : 1580 kJoule Stichworte: Oktober, Garnele, P4, Normal, Meeresfrüchte, Frisée

Mengenangabe: 4 Portionen

1.303 Fruchtiger Reissalat

250 g Naturreis	200 g Kiwi-Fruchtfleisch
2 Dos. Safran (kleine Döschen)	280 g Nektarinen-Fruchtfleisch
1 Spur Jodsalz	1 Rote Grapefruit
4 EL Streusüsse	4 EL Zitronensaft
1 Grapefruit, Saft davon	
2 Äpfel	

Knapp 700 ml Wasser zum Kochen bringen und gewaschenen Reis mit Safran darin etwa 25 Minuten garen. Sollte zuviel Wasser verkocht sein, etwas Wasser nachfüllen. Den Reis mit einer Prise Jodsalz, drei EL. Streusüsse und Grapefruitsaft vermischen, dann erkalten lassen. Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Nektarinen in Spalten teilen. Grapefruit schälen, die weisse Haut entfernen und die Frucht in Filets schneiden. Die weisse Haut noch etwas auspressen. Den Saft zusammen mit Zitronensaft und der restlichen Streusüsse (mit NutraSweet) über das Obst geben. Kurz ziehen lassen, dann den Obstsalat unter den erkalteten Reis mischen. Bei 6 Portionen: Pro Portion 4,5 BE 4 g E 53 g KH 2 g F ★★ Gepostet von Bernd Troßynski Date: Mon, 26 Sep 1994 Erfasser: Bernd Datum: 25.10.1994 Stichworte: Diabetiker, Salate, P6

Stichworte: P6, Diabetiker, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.304 Fruchtiger Salatteller mit Krabben

1 Eigelb	1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz	200 g Tiefsee-Krabbenfleisch
2 EL Zitronensaft	250 g Erdbeeren
75 ml Sojaöl	1 Kopf Römersalat
75 g Magermilch-Joghurt	
3 EL Ketchup	
evtl. 1-2 EL Weinbrand oder Whisky	

1. Eigelb, Salz und 1 EL Zitronensaft verrühren. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl kräftig darunterschlagen.
2. Joghurt, Ketchup, Weinbrand oder Whisky und grüne Pfefferkörner unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Krabben auf einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und den Blütenansatz abzapfen. Erdbeeren je nach Grösse halbieren oder vierteln.
4. Römersalat putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Salat, Erdbeeren und Krabben mischen. Auf 4 Tellern anrichten. Die Sosse darauf verteilen.

Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot. Zubereitungszeit ca. 25 Minuten Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Salate, Römersalat

Stichworte: Salate, Römersalat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.305 Fruchtsalat

Äpfel

Zur Hälfte rohes Obst (Äpfel, Birnen, Weintrauben, Bananen, Orangen, Ananaserdbeeren, Walderdbeeren, Ribisel, Himbeeren - je nach Jahreszeit und Wunsch), zur Hälfte Kompottfrüchte dazu verwenden. Zuerst etwas Kompottsaft und Orangenfilets (verwendet man keine Orangen, dann nimmt man etwas Zitronensaft), dann die übrigen Früchte, nicht zu klein geschnitten, begeben und mit etwas Maraschino übergießen. Es muß darauf geachtet werden, daß man die Früchte nur einmal - am Schluß - leicht durchrührt und miteinander mischt, damit der Saft klar bleibt. 1 Stunde ziehen lassen. Mit gehobelten oder gestiftelten Mandeln oder grobgehackten Walnüssen bestreuen. Man kann den Fruchtsalat auch auf einer Eiscrème oder mit Schlagobers servieren. Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971 p.574 Stichworte: Früchte, Kalt, österreich.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.306 Fruchtsalat mit Ananaskäse

1 Apfelsine	125 g Ananas-Käse (Tolko)
1 Karambole	Zitronensaft
1 Stück frische Ananas	Etwas flüssige Sahne oder Milch
6 frische Datteln	geröstete Mandelblättchen
Evtl. frische Erdbeeren oder Himbeeren	

Die Früchte vorbereiten und kleinschneiden.

Hübsch auf Tellern anrichten.

Tolko Ananas-Käse und Sahne zu einer Sauce rühren, mit Zitronensaft abschmecken und über die Früchte geben. Die Mandelblättchen auf die Sauce streuen und alles nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Erfasser: Datum: 09.11.1994 Stichworte: Salate, P4

Stichworte: P4, Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.307 Fruchtsalat mit Glasnudeln

60 g Glasnudeln

Salz

200 g grüne Weintrauben

1 Bd. Minze

200 g Johannisbeeren

2 Zitronen

etwa 1 1/2 El. Zucker

einige Spritzer Tabasco

Salz

2 Äpfel

Glasnudeln mit einer Schere etwas zerkleinern. In reichlich kochendes Salzwasser geben und sechs Minuten sprudelnd kochen. Glasnudeln auf einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen Weintrauben waschen und eventuell abziehen. Minzeblätter und Johannisbeeren abspülen und vorsichtig trockentupfen. Für die Salatsauce Zitronensaft über die Hälfte der Minzeblätter giessen. Minze mit einem Löffel zerdrücken und etwa 30 Minuten mit dem Saft ziehen lassen. Minze entfernen. Zucker, Tabasco und Salz unter den Zitronensaft rühren. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in Würfel schneiden. Äpfel, Glasnudeln und Weintrauben vorsichtig mit der Salatsauce vermischen. Auf Portionstellern anrichten. Mit Johannisbeeren und restlichen Minzeblättern garnieren. ★ Pro Person ca. 265 Kalorien / 1110 Joule ★★ Article: 111 of zert-netz.essen From: c.bluehm@link-f.comlink.de Erfasser: Christian Datum: 13.05.1993 Stichworte: ZER, Früchte, Obst, Salate, Obstsalate, Glasnudeln

Stichworte: Früchte, Salate, Glasnudeln, ZER

Mengenangabe: 4 Portionen

1.308 Frühlings-Kartoffelsalat

500 g Salatkartoffeln

1/8 l Fleischbrühe; instant oder - selbstbereitete

2 Bd. Radieschen

4 Frühlingszwiebeln

200 g mageren gekochten Schinken

1 Gewürzgurke

3 EL vom Gurkenwasser

Salz

schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

1 TL Gehackte Petersilie

200 g Joghurt-Salatcreme; z.B. - Thomy mit nur 23% Fett)

Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser je nach Grösse in ca. 20 bis 25 Minuten weichkochen. Anschliessend abgiessen und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Salatschüssel mit der

erhitzten Fleischbrühe übergiessen. Etwas ziehen lassen.

Indessen die Radieschen vorbereiten und waschen, scheibeln.

Die Frühlingszwiebeln vorbereiten und waschen, dabei aber das Grün nicht entfernen. Alles in feine Ringe zerteilen.

Den Schinken klein würfeln, die Gewürzgurke quer in Scheiben schneiden. Grössere evtl. nochmals halbieren.

Alle vorbereiteten Zutaten in der Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen.

Die Joghurt-Salatcreme mit dem Gurkenwasser glattrühren, den Salat entweder noch in der Schüssel oder auf Portionstellern verteilt damit übergiessen.

★ Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 19.08.1996 Stichworte: Salat, Kartoffel, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Salat, Kartoffeln

Mengenangabe: 4 Portionen

1.309 Frühlingskartoffeln

1000 g Pellkartoffeln

MMMMM—MARINADE—

1/4 l heisse Brühe 2 tb Essig 4 bn Radieschen 6 Frühlingszwiebeln 2 Gewürzgurke MMMMM—
SOSSE—

10 tb Gehackte Petersilie 400 g Joghurt 6 tb Gurkenwasser Salz Pfeffer Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Brühe mit Essig verrühren, über die Kartoffeln giessen, mischen und mindestens 60 Minuten durchziehen lassen.

Radieschen in Scheiben, Zwiebeln in Ringe und Gurke in Würfel schneiden.

Aus den angegebenen Zutaten eine Sosse bereiten, über die Salatzutaten geben und unterheben. Vor dem Servieren abschmecken. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 18.02.1995 Stichworte: P2, P3, Kartoffeln, Salat, Kartoffelsalat

Stichworte: Salat, Kartoffeln, Kartoffelsalat, P3, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.310 Frühlingsalat

3 Scheiben Toastbrot

1 EL Butter oder Margarine, evtl. mehr

1 Kopf Eisbergsalat

1 Kohlrabi

600 g Tomaten

125 g Gekochter Schinken

1 Zwiebel

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Dill

2 EL Kräuternessig, evtl. mehr

2 EL Balsam-Essig

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl, evtl. mehr

Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Fett in der Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kohlrabi schälen und grob raspeln. Tomaten waschen, putzen, den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Essig, Zwiebel und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen. Salat anrichten und die Vinaigrette darüber verteilen. Etwas ziehen lassen. Salat mit gerösteten Brotwürfeln bestreut servieren.

Pro Portion: etwa 920 Joule/220 Kalorien Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten ** Gepostet von: nicole kühle Erfasser: nicole Datum: 10.07.1996 Stichworte: Salat, Frühling, P4

Stichworte: Frühjahr, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.311 Frühlingssalat mit Kronsardinen

200 g junger Spinat	1 Döschen Anchovisfilets
200 g Löwenzahn	1 Knoblauchzehe
200 g Brunnenkresse	Salz
200 g Portulak	1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
1 Bd. Frühlingszwiebeln	3 EL sehr gutes Olivenöl
2 Bd. Radieschen	1 Bd. glatte Petersilie
1 Becher Kronsardinen	3 EL Balsamico-Essig
(sehr kleine, marinierte Sardinen)	

1. Spinat, Löwenzahn, Brunnenkresse und Portulak vorsichtig waschen, abtropfen lassen (oder in die Salatschleuder geben), Stiele von den Blättchen entfernen. Von den Zwiebeln Wurzelansätze und harte Röhren abschneiden, die Stengel waschen, längs vierteln und in Streifen schneiden.

2. Die Salatblättchen und die Zwiebeln auf 4 Tellern auslegen. Radieschen waschen, Blattansätze und kleine Wurzeln abschneiden. Die Radieschen achteln und auf die Teller legen.

3. Die Kronsardinen abtropfen lassen, auseinanderklappen, Mittelgräte und Schwanz entfernen und die Filets auf dem Salat verteilen. Anchovisfilets abtropfen lassen und ebenfalls auf dem Salat anrichten.

4. Knoblauch schälen, würfeln und mit 1/4 Tl. Salz, Pfefferkörnern und Olivenöl in den Mörser geben. Petersilie abspülen, die Blättchen abzupfen, hacken und ebenfalls in den Mörser geben. Alles fein zerkleinern, dann den Balsamico-Essig unterrühren. Die würzige Marinade über Salat und Fische träufeln.

Dazu ofenwarmes Weissbrot und helles Bier servieren. * Quelle: Die 50 besten Fisch-Rezepte, meine Familie und ich, 4/95 Erfasser: Datum: 11.09.1995 Stichworte: Fisch, Sardinen, Meerwasser, P4, Salat, Kalt

Stichworte: Fisch, P4, Salat, Kalt, Sardinen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.312 Frühlingssalat mit Maigouda und Kräutern

1 EL Balsamessig	200 g grüne Weintrauben
1 EL Senf	16 Kirschtomaten
100 ml Traubensaft	1/2 Bd. Basilikum
4 EL Olivenöl	1/2 Bd. Schnittlauch
Salz	1/2 Bd. Kerbel
Pfeffer; aus der Mühle	4 Thymianzweige
300 g Lollo Blanco	250 g Maigouda
200 g blaue Weintrauben	

1. Den Essig, den Senf und den Traubensaft verrühren. Das Öl langsam dazugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatsauce einige Minuten durchziehen lassen.
2. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Weintrauben und die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Weintrauben entkernen.
3. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Das Basilikum fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Vom Thymian die einzelnen Blättchen abzupfen. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
4. Die Salatzutaten und den Käse in eine Salatschüssel geben, mit der Sauce vorsichtig vermengen, servieren. ★ Quelle: Werbebroschüre Koopsen Kaas gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 31.03.1996 Stichworte: Salat, Käse, Kräuter, Früchte, P4
Stichworte: Früchte, P4, Salat, Kräuter, Käse

Mengenangabe: 4 Portionen

1.313 Frühlingssalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch

2 Poulardenbrüstchen	<i>VINAIGRETTE</i>
Salz	1 dl Rotweinessig
Pfeffer	1 dl Rotwein
15 g Butter; zum Braten	2 dl Traubenkernöl
Blattsalate; z. B. junger Spinat, Schnittsalat,	Salz
-Löwenzahn, junger Kopfsalat	Pfeffer
Bärlauch	

Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Poulardenbrüstchen in heisser Butter knapp gar braten, mit Pergamentpapier, das mit etwas Butter bestrichen wurde, bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 80 C ruhen lassen, bis das Fleisch gleichmässig rosa durchgezogen ist.

Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen, die Salate darin schwenken und auf flachen Tellern schön anrichten. Daneben die in dünne Tranchen geschnittenen Poulardenbrüstchen fächerförmig anordnen und mit frischem Bärlauch garnieren. ★ Quelle: Marmite Heft 3, 1994 ★★ Erfasst und gepostet von Rene Gagnaux (2:246/1401.58) vom 08.06.1994 Erfasser: Rene Datum: 01.08.1994
Stichworte: Salat, Kalt, Geflügel, P4
Stichworte: P4, Salat, Kalt, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.314 Fruta de mar (Meerfrüchte auf Mais-Reis-Salat)

100 g Reis; Carolina	belassen - entdarnt, gekocht
2 Tomaten; überbrüht, - geschält, entkernt - gewürfelt	1/2 Zitrone; Saft
4 Maiskolben	Pfeffer
1 Bd. Italienische Petersilie	Salz
200 g Krevetten; geschält, dabei - den Schwanz	

MMMMM-----SAUCE-----

1 sm Chilischote; entkernt und - - fein gehackt 4 tb Mayonnaise 2 tb Weissweinessig 1 tb Olivenöl
 1 ts Tomatenpüree 1 ts Senf Salz Pfeffer Reis während ca. 18 Minuten in Salzwasser kochen.
 Inzwischen, Maiskolben von Blättern und Seide befreien und die Körner von den Kolben schneiden.
 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Reis geben. Reis und Mais abgiessen, kalt spülen und abtropfen.

Die Hälfte der Petersilie hacken, mit dem Reis und dem Mais mischen.

Alle Sauce-Zutaten zu einer Sauce verrühren und unter die Mais-Reis- Mischung ziehen. Zugedeckt etwa eine Stunde stehen lassen.

Krevetten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und 30 Minuten zugedeckt kühlstellen.

Krevetten auf den Mais-Reis-Salat anrichten und mit der restlichen, zerzupften Petersilie garnieren.
 Zuckermais: wenn beim Eindrücken der Körner milchiger Saft austritt (man nennt das Milchreife), kann die Ernte für den Frischkonsum beginnen. Für die spätere Mahlung zu Polentamais oder Tierfuttermals wird der Mais an den Stengeln ausgereift. ★ Quelle: Zeitschrift Saison-Küche August 1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Datum: 22.02.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Mais, Reis, Krustentier, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Krustentier, Mais, Reis

Mengenangabe: 4 Portionen

1.315 Gänseleber auf Feldsalat

100 g Feldsalat	je 2 Esslöffel Nuss- und Sonnenblumenöl
eine rosa Grapefruit	Salz und Pfeffer
100 g Gänseleber	30 g Butter
1 Eßlöffel Mehl	
2 Esslöffel Sherry-Essig	

Salat putzen, waschen. Grapefruit schälen, Filets herausschneiden. Gänseleber waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, Feldsalat und Grapefruit- Filets darin wenden. Auf Tellern anrichten. Gänseleber von beiden Seiten (insgesamt 5 Minuten) in Butter braten, salzen, pfeffern. Auf die Salatteller verteilen. Zubereitungszeit etwa 25 Minuten ★ 385 Kalorien/1612 Joule ★★ Für zwei Personen Erfasser: Constanze Datum: 13.01.1993 Stichworte: Feldsalat, Gänseleber, Vorspeisen

Stichworte: Feldsalat, Vorspeisen, Gänseleber

Mengenangabe: 4 Portionen

1.316 Gartensalat

2 EL Zitronensaft
 1 Vollmilchjoghurt
 1 TL Süßer Senf
 1 TL scharfer Senf
 Salz
 Pfeffer
 Zucker
 Knoblauchpulver

4 EL Öl
 gehackte Salatkräuter
 (Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
 1 klein. Salatgurke
 250 g Tomaten
 1 klein. Kopfsalat

Alle Zutaten für die Salatsosse miteinander verrühren, die Sosse abschmecken und 15 Min. stehen lassen. Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Geputzten Kopfsalat in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Salatzutaten mit der Salatsosse vermengen. 13 g Eiweiss, 46 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 2618 kJ, 625 kcal. Zubereitungszeit 15 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 06 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 16.06.1996 Stichworte: P4, Normal, Juni, Salat
 Stichworte: Juni, P4, Salat, Normal

Mengenangabe: 4 Portionen

1.317 Gartensalat mit Essigschinken

1/4 Kopf Lollo Rosso
 1/4 Kopf Romanasalat
 1 klein. Friséesalat
 50 g Rucola
 5 EL kaltgepresstes Olivenöl

Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 200 g Schinken, roh, am Stück
 3 EL Rotweinessig

1. Die Salate putzen, waschen und trockenschütteln. In mundgerechte Stücke zerpflücken und in einer Schüssel anrichten. Mit 4 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2. Schinken klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinken darin anrösten. Mit Essig ablöschen und über den Salat geben.

:Stichworte : P4, Salat :Notizen (*) : : : Quelle: meine Familie & ich Spezial 05 / 96 :Notizen (**) :
 : Stichworte: P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.318 Gartensalat mit Speckl'n und Schwarzbrotwürfeln

Frischer Blattspinat
 1 klein. Zwiebel in Würfeln
 4 EL guter Essig 5%
 Salz
 Pfeffer
 Zucker

150 g fetter ger. Rückenspeck in Streifen
 150 g geräuchertes Wammerl in Streifen
 2 Scheiben Schwarzbrot in Würfeln
 1 Knoblauchzehe zerdrückt
 1 EL Schnittlauch

Gartensalat putzen, waschen und mit geschnittenen Zwiebeln vermischen, mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer anmachen.

In der Pfanne den Speck langsam auslassen, bis er knusprig ist, das gewürfelte Schwarzbrot mit Knoblauch darin rösten und das Ganze heiss über den Salat geben.

Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren, da er sonst zusammenfällt.

Eine schöne, leichte Vorspeise, kann aber auch als Salat zum Hauptgericht gereicht werden. **

From: C.WULF@TBX.BERLINET.in-BERLIN.de (Christian Wulf) Date: Mon, 24 Jan 1994

09:48:00 +0100 Newsgroups: zert-netz.essen Erfasser: Christian Datum: 08.03.1994 Stichworte:

Salate

Stichworte: Salate

Mengenangabe: 4 Portionen

1.319 Gebackener Schafkäse mit Tomatensalat

200 g Feta-Schafkäse

1 EL Mehl

6 Salbeiblätter

1 Ei

5 EL Semmelbrösel

2 Fleischtomaten

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl; (1)

4 EL Olivenöl; (2)

Salz

Pfeffer a.d.M.

50 g Grüne Oliven

Schafkäse in Scheiben schneiden und dünn mit Mehl bestäuben. Salbei in feine Streifen schneiden und mit dem Ei verrühren. Schafkäse zuerst im Ei und dann in den Semmelbröseln wenden.

Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft und Öl (1) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Panierten Schafkäse im restlichen heissen Öl (2) von beiden Seiten knusprig braten. Herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenkrepp legen.

Mit Tomatenscheiben und Oliven anrichten. Zitronensosse über die Tomaten träufeln.

* Quelle: 03.06.96 I. Benerts ** Gepostet von Ingrid Benerts Erfasser: Ingrid Datum: 19.08.1996

Stichworte: Salat, Warm, Tomate, Feta, P2

Stichworte: Salat, Tomate, Feta, Warm, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

1.320 Geflügel-Reis-Salat a la New Orleans (Vwv)

0.04 Bd. Frühlings-Zwiebeln

8.08 g Vollkorn-Reis

0.12 Stangen Bleichsellerie

0.12 Tomaten

8.08 g Gegartes Hühnchenfleisch

6.06 g Saure Sahne

6.06 g Joghurt

0.04 EL Kresse

Zitronensaft

Tabascosauce

Salz

Pfeffer

Reis 20 Minuten kochen. Zwiebeln & Bleichsellerie in Ringe schneiden. Tomaten und Hühnchenfleisch in Würfel schneiden. Sahne und Joghurt verrühren, mit Kresse, Zitronensaft, Tabascosauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Rezept aus dem Film 'Vom Winde verweht'.

15.12.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Salate, P99

Stichworte: Salate, P99

Mengenangabe: 4 Portionen

1.321 Geflügel-Reissalat

250 g Reis	1 Stengel Staudensellerie
Salzwasser	1/2 Becher eingelegter roter Paprika
1 gebratene Hähnchen (1200g)	250 g Mayonnaise
2 klein. Zwiebeln	2 EL Creme fraiche
1 EL Currypulver	Salz
2 EL Weinessig	Gem. Pfeffer
3 EL Öl	
1 Gewürzgurke	

Den Reis im sprudelnden Salzwasser körnig kochen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Hähnchen häuten, Fleisch von den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Zum Reis geben. Die Zwiebeln würfeln und mit Curry, Essig und Öl verrühren. Über die Reis-Geflügelzutaten geben und durchschwenken. Zugedeckt 30 Minuten stehen lassen. Staudensellerie putzen und im kochenden Salzwasser kurz blanchieren und in feine Streifen schneiden. Abgekühlt zum Salat geben. Die Gewürzgurke in Streifen schneiden und ebenfalls mit dem Paprika zum Salat geben. Die Mayonnaise mit der Creme fraiche und etwas Pfeffer verrühren und den Salat damit anmachen. Abschmecken, eventuell nachwürzen. Den Salat in eine verschliessbare Picknickschüssel geben. Dazu passen frische Brötchen oder Weissbrot, sowie trockener Wein, Säfte etc. Zubereitungszeit 40 Minuten * Fürs Picknick gut geeignet Erfasser: Lothar Datum: 13.01.1993 Stichworte: Geflügel, Hähnchen, Salate, Picknick

Stichworte: Picknick, Salate, Geflügel, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.322 Geflügelcocktail mit Aprikosen

150 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Mayonnaise (80 %)
2 EL Öl	150 g Magermilchjoghurt
Salz	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	1 EL Honig
300 g Aprikosen	1/2 TL Curry
100 g Staudensellerie	1/2 Kopfsalat
100 g Weintrauben, blaue	

Fleisch im heissen Öl rundherum anbraten, salzen und pfeffern. 10 Minuten ruhenlassen, dann in Streifen schneiden.

Aprikosen überbrühen, häuten, entsteinen und in Spalten schneiden. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Trauben halbieren und entkernen.

Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenfleisch, Aprikosen, Trauben und Sellerie mit der Sauce vermischen und mit den geputzten Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Pro Portion: 320 kcal * Quelle: schöner essen, 7/94 * Abgeschrieben und gepostet von: Viviane Kronshage Erfasser: Datum: 05.08.1994 Stichworte: Salat, Fleisch, Obst, P4

Stichworte: Fleisch, Früchte, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

1.323 Geflügelsalat

Fleisch von einem Brathähnchen
6 Scheiben Ananas aus der Dose
1 kl. Dose grüne Erbsen
Salatblätter
4 EL Mayonnaise

Salz
grober schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker
Petersilie

Das Hähnchenfleisch würfeln, die Ananasscheiben in Stücke schneiden und mit den gut abgetropften Erbsen mischen. Eine Schale mit Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat hineinfüllen. Mayonnaise mit den Gewürzen verrühren und über den Salat giessen. Mit Petersilie garnieren.

Erfasser: Barbara Datum: 05.05.1995 Stichworte: Salate, Geflügelgerichte, Kalte

Stichworte: Salate, Kalte, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.324 Geflügelsalat für Gourmets

400 g gekochtes Hühnerfleisch
2 Ecken Rahmfrischkäse
2 TL Geriebenen Meerrettich
2 EL Tomatenketchup

8 EL Milch
4 EL Gehackte Petersilie
2 Orangen

Das Hühnerfleisch in halbzentimetergrosse Würfel schneiden. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Meerrettich, dem Ketchup und der Milch sehr gründlich zu einer geschmeidigen Sauce verrühren. Die Petersilie zufügen.

Die Orange halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden; diese mit dem Hühnerfleisch und der Sauce vermischen. Den Geflügelsalat in die Orangenschalen füllen.

Unser Tip:

Versuchen Sie den Geflügelsalat auch einmal statt mit Frischrahmkäse mit Magerquark. - Zur Abwechslung können Sie den Salat statt mit Orangen mit der gleichen Menge anderen Obstes, halb säuerlichen Apfel, halb Ananasstückchen aus der Dose, bereiten.

Erfasser: Barbara Datum: 13.01.1993 Stichworte: Geflügelgerichte, Salate, Party

Stichworte: Salate, Geflügel, Party

Mengenangabe: 4 Portionen

1.325 Geflügelsalat I

1 gekochtes Huhn (etwa 1 kg)
 1 Salatgurke
 4 Tomaten
 1 groß. Zwiebel

250 g blaue Weintrauben
 1/2 Kopf Eisbergsalat

MMMMM-----MARINADE-----

5 tb Öl 2 tb Essig Salz Weißer Pfeffer 1 tb gehackter Dill 50 g geräucherter - durchwachsener Speck Haut des Huhns entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke schneiden. Gurke in Scheiben, Tomaten in Achtel, Zwiebel in grobe Ringe schneiden. Weintrauben häuten, halbieren und entfernen. Salat in Stücke zupfen, in eine Schüssel legen und die Salatzutaten daraufgeben.

Für die Marinade Öl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Dill hinzufügen und abschmecken. Marinade über den Salat geben.

Speck in kleine Würfel schneiden, rösten, abtropfen lassen und über den Salat verteilen.

Beilage: Stangenweissbrot. ★ Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 11.07.1995 Stichworte: P4, Salat, Geflügel, Huhn

Stichworte: P4, Salat, Huhn, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.326 Geflügelsalat II

Hühnerfleisch von einem Hähnchen,
 gekocht oder gegrillt,
 ohne Haut und ohne Knochen
 ein Apfel

gewürfelte Ananas
 halbierte Champignons

MMMMM-----SAUCE-----

1/2 Becher Joghurt Ananassaft Saft einer halben Zitrone - 7 Spritzer Worcestersauce Geflügelsalat nach Art des Hauses (keine Ahnung, woher das Rezept stammt, wahrscheinlich selbst erfunden oder Familienerbe):

Das Hühnerfleisch filetieren und in Würfel schneiden. Das Fleisch wird abgemessen, am besten in einer Tasse. Jeweils die halbe Menge des Fleisches wird an Ananas in kleinen Würfeln und halbierten Champignons benötigt. (Beispiel: 4 Tassen Hühnerfleisch => 2 Tassen Champignons und 2 Tassen Ananas.) Dazu kommt ein Apfel, ebenfalls in kleine Stückchen zerschnitten. Die ganz genauen variieren mit der Grösse des Apfels, entsprechend der Tassenanzahl ;-). Für die Sauce gibt man den Saft einer (knappen, je nach Geschmack) halben Zitrone zu einem halben Becher Joghurt, rührt etwas Ananassaft darunter, so dass die Sauce aber noch schön sämig bleibt und schmeckt mit ca. 6-7 Spritzern Worcestersauce ab.

Alle Zutaten werden gemischt.

Tip: Der Salat schmeckt am besten, wenn er gut durchgezogen ist, z.B. indem man ihn am Abend vorher zubereitet. ★★ Gepostet von: Volker Schenk Erfasser: Volker Datum: 08.04.1996 Stichworte: Geflügel, Salat

Stichworte: Salat, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.327 Geflügelsalat mit Erdbeeren

500 g Gekochtes Geflügelfleisch	1/8 l Schlagsahne
500 g kleine Erdbeeren	2 EL Mayonnaise
1 TL Zucker	Salz
Schwarzer Pfeffer	einige Salatblätter
1 EL Wodka	

Das Geflügelfleisch würfeln. Die Erdbeeren in reichlich Wasser vorsichtig waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Stielansätze entfernen. Die Erdbeeren halbieren, in eine Schüssel geben, mit Zucker und Pfeffer bestreuen und vorsichtig vermischen. Mit Wodka beträufeln und an einem kühlen Ort 10 Minuten ziehen lassen. Schlagsahne nicht ganz steif schlagen, die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter waschen, trockentupfen und vier kleine Teller damit auslegen. Die Fleischwürfel unter die Erdbeeren mischen und anschliessend auf die Teller verteilen. Salat mit der Sauce garnieren oder die Sauce separat servieren.

Variante: Anstelle von Erdbeeren kann man auch Himbeeren oder Johannisbeeren nehmen. *

Quelle: Kreativ kochen Lingen Verlag erfasst von Elisabeth Hafenegger Erfasser: Elisabeth Datum: 08.08.1995 Stichworte: Salat, Kalt, Geflügel, P4

Stichworte: P4, Salat, Kalt, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.328 Geflügelsalat mit Grapefruits

250 g Gekochtes Hähnchenfleisch - oder Truten-	1 Zwiebel
fleisch (★)	1 Avocado
4 Grapefruits	50 g schwarze Oliven
2 TL Senf	4 Grüne Salatblätter
Salz	
Pfeffer	

(★) Noch besser: man verwendet Fleisch der Poularde - das sind junge, noch nicht geschlechtsreife Masthühner. Normales Hühnerfleisch ist für Salat oft zu faserig.

Das Geflügelfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Grapefruits filetieren: diese mit der Fliege nach unten festhalten. Von den Grapefruits einen Deckel abschneiden, mit einem scharfen Messer die Schale und die weisse Haut von oben nach unten entfernen. Mit dem Messer aus den Trennwänden Schnitze herauslösen. Den Saft auffangen, mit Senf verrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden. Sofort mit etwas Grapefruitsauce bestreichen.

Grapefruitfilets, Zwiebel, entsteinte und kleingeschnittene Oliven, Geflügelfleisch und Grapefruitsauce gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Geflügelsalat auf die Salatblätter anrichten und mit den Avocadoschnitzen garnieren. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 12.07.1996 Stichworte: Salat, Kalt, Hähnchen, Grapefruit, Avocado, P4

Stichworte: Grapefruit, Avocado, Salat, Kalt, Hähnchen

Mengenangabe: 4 Portionen

1.329 Geflügelsalat mit Obst

1 gebratenes Hähnchen	Pfeffer aus der Mühle
2 Avocados	2 EL Zitronensaft
250 g blaue Weintrauben	4 EL Öl
2 Orangen	1 EL Gehackte Petersilie
Salz	

1. Fleisch von Haut und Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Avocados schälen, der Länge nach halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch in gleichmässige Würfel schneiden.
3. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.
4. Orangen schälen und Filets auslösen. Salz und Pfeffer in Zitronensaft lösen. Öl langsam einrühren.
5. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit Sauce übergiessen und vorsichtig unterheben.
6. Den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Schwierigkeitsgrad: Einfach, Preisstufe: Etwas teurer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion: Kalorien: 621; Joule: 2596; Eiweiss: 38 g; Fett: 41 g; Kohlenhydrate: 18 g * Quelle:

Das grosse Handbuch der guten Küche, Zabert Sandman ** Erfasst und gepostet von Viviane Kronshage (2:2447/102.24) vom 24.06.1994 Erfasser: Viviane Datum: 01.08.1994 Stichworte:

Salat, Geflügel, Obst, Gemüse, P4

Stichworte: Früchte, Gemüse, P4, Salat, Geflügel

Mengenangabe: 4 Portionen

1.330 Geflügelsalat Waldorf

300 g Hähnchenbrustfilets	2 EL Zitronensaft
1 TL Gemüsebrühe vegetabil	1/2 Ananas frisch
1 klein. Sellerieknolle	6 Walnusskerne
2 Möhren	
2 Äpfel säuerlich	

MMMMM _____ SAUCE _____

200 g Sahnedickmilch 1 ts Fructose 2 ts Molkekonzentrat 1 ts Kräutersalz Die Filets abspülen, etwas Wasser in einem Topf aufkochen lassen, die Instantbrühe hineinrühren und die Filets darin etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sellerieknolle abbürsten, in wenig Wasser nicht zu weich garen, abkühlen lassen und in Stifte schneiden. Das Geflügelfleisch aus der Brühe nehmen, in Stücke schneiden und abkühlen lassen.

Die Möhren schälen und in feine Stifte hobeln. Die Äpfel vierteln, die Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte hobeln und mit dem Zitronensaft mischen. Die halbe Ananas schälen, braune Schalenteile entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Nüsse grob hacken und alle Zutaten mischen.

Für die Sauce die Sahnedickmilch cremig rühren und mit der Fructose, dem Molkekonzentrat und dem Kräutersalz abschmecken. Die Sauce mit den Salatzutaten mischen. * Quelle: -Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4 -Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 31.03.1996 Stichworte: Salat, Geflügel, Gemüse, Trennkost, P2

Stichworte: Gemüse, Salat, Trennkost, Geflügel, P2

Mengenangabe: 4 Portionen

Index

SALATE

- Adriatischer Tomatensalat, 2
- Alice Salat, 2
- Alice-Salat, 2
- Amerikanischer Salat, 3
- Amsterdamer Käsesalat, 3
- Ananas Salat auf -pfeln, 4
- Ananas Salat Colmar, 4
- Ananas-Salat auf Äpfeln, 5
- Aparter Apfelsalat, 5
- Apfel Erdbeer Salat, 5
- Apfel Möhren Sellerie Salat, 6
- Apfel Wurstsalat, 6
- Apfel-Möhrenrohkost, 7
- Apfel-Rotkohlsalat, 7
- Apfel-Sauerkraut-Salat mit Schinken, 7
- Apfel-Sauerkrautsalat mit Meerrettich, 8
- Apfel-Spargelsalat, 8
- Apfelsalat pikant, 9
- Apfelsalat süß, 9
- Artischocken Salat, 9
- Artischocken-Tomatensalat, 10
- Artischockensalat, 10
- Asia-Möhren mit Limetten-Marinade, 11
- Asiatischer Nudelsalat, 11
- Auberginen Salat, 12
- Auberginen Salat Madrid, 12
- Auberginen-Maissalat, 13
- Auberginen-Salat, 13
- Auberginensalat mit Eiern, 14
- Auberginensalat mit Tomatenmark, 14
- Avocado Creme I, 14
- Avocado Fruchtsalat, 15
- Avocado mit Wintersalat, 15
- Avocado-Grapefruit-Salat, 16
- Avocado-Melonen-Salat, 16
- Avocado-Radicchio-Salat, 16
- Avocado-Reissalat, 17
- Avocado-Salat, 17
- Avocadodip, 18
- Avocadosalat, 18
- Avocadosalat I, 19
- Avocadosalat II, 19
- Avocadosalat III, 20
- Avocadosalat mit Kräuter-Ei-Dressing, 20
- Avocadosalat mit Radicchio, 21
- Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß, 21
- Badischer Fleischsalat, 22
- Bällchensalat für 8 Personen, 22
- Bahia Salat, 23
- Balkan-Hirtensalat, 23
- Balkansalat, 23
- Bambussprossen Salat, 24
- Bananen Reis Salat, 24
- Bananen Salat Costa Rica, 25
- Bananen-Ananas-Salat, 25
- Bananen-Tomaten-Salat, 26
- Bananensalat mit Chicoree, 26
- Basilikumsalat mit Mozarella und Speck, 26
- Basilikumsalat mit pochiertem Ei, 27
- Batavia-Champignon-Salat, 27
- Bataviasalat mit Senfsosse, 28
- Bayrischer Wurstsalat, 28
- Beerenobstsalat aus der Tiefkühltruhe, 29
- Beerensalat mit Orangensahne, 29
- Bergbauern Salat, 30
- Berliner Wurstsalat, 30
- Birnensalat mit karamelisierten Walnüssen, 30
- Birnensalat mit Nüssen, 31
- Birnensalat mit Räucheraal, 31
- Birnensalat pikant, 32
- Blattsalat mit frischem Schafkäse, 32
- Blattsalat mit Kräutern, 33
- Blattsalat mit lauwarmem Tofu, 33
- Blattsalat mit Putenbrust, 34
- Blattsalat mit Sprossen und Roquefort, 34
- Blattsalat mit zwei Soßen, 35
- Bleichsellerie-Melonen-Salat, 35
- Blumenkohl Broccoli Salat, 36
- Blumenkohl Salat bunt, 36
- Blumenkohl Salat mit Kresse, 37
- Blumenkohl Sellerie Salat, 37
- Blumenkohl-Broccoli-Salat, 38
- Blumenkohl-Walnuss-Salat, 39
- Blumenkohlsalat, 39

- Blumenkohlsalat an Roquefort, 39
Blumenkohlsalat I, 40
Blumenkohlsalat II, 40
Blumenkohlsalat mit Käse, 40
Blumenkohlsalat mit Krabben und Zitronensauce, 41
Bohnen Gurken Tomaten Salat, 41
Bohnen Paprika Salat, 42
Bohnen-Thunfisch-Salat, 42
Bohnen-Tofu-Salat, 43
Bohnenkern Salat, 43
Bohnensalat, 43
Bohnensalat dänisch, 44
Bohnensalat in Tomatenmarinade, 44
Bohnensalat mit Curry, 45
Bohnensalat mit geräucherter Makrele, 45
Bohnensalat mit Rindfleisch, 46
Bohnensalat mit Schafskäse, 46
Bohnensalat mit Sesamsauce (Taratorlu piyaz), 47
Bohnensalat mit Thunfisch, 47
Bohnensalat mit Walnüssen (Salat is fasoli s orechami), 48
Bohnensalat mit Walnüssen + Gänseleberpastete, 48
Bohnensalat weiß, 49
Brennesselsalat, 49
Broccoli-Salat, 49
Brokkoli-Pilz-Salat, 50
Brokkoli-Pilz-Salat I, 50
Brunnenkresse-Apfel-Salat, 51
Brunnenkresse-Salat, 51
Brunnenkressesalat mit Lachs, 52
Buchweizensalat mit Zitronensahne, 52
Bulgur-Tomaten-Salat Tabuleh, 53
Bunter Bohnensalat, 54
Bunter Couscous-Salat, 54
Bunter Erbsensalat, 55
Bunter Fenchelsalat, 55
Bunter Früchte-Cocktail, 55
Bunter Gemüse-Thunfisch-Salat, 56
Bunter Gemüsesalat mit Koriander, 56
Bunter Mozzarellasalat mit Sprossen, 57
Bunter Nudelsalat, 58
Bunter Nudelsalat I, 58
Bunter Radicchio-Salat, 59
Bunter Rohkostsalat, 59
Bunter Salat, 60
Bunter Salat (Iran), 60
Bunter Salat mit Croutons, 61
Bunter Salat mit Lachs, 61
Bunter Salat mit Mozzarella, 62
Bunter Salat mit Sprossen, 62
Bunter Spargelsalat, 63
Bunter Sprossensalat, 63
Burghul-Salat, 64
Byzantinischer Salat, 64
Cäsar Salat, 65
Cäsar's Salat, 65
Carmen-Salat (Abendbrot-Salat), 66
Catfish-Ananassalat, 66
Cesars Salat, 67
Champignon-Feldsalat, 67
Champignon-Salat mit Avocados, 68
Champignon-Tomatensalat, 68
Champignonsalat, 69
Champignonsalat I, 69
Champignonsalat II, 70
Champignonsalat mit Haselnüssen, 70
Chicoreesalat mit Alfalfasprossen, 71
Chickensalat, 71
Chicoree-Birnen-Salat, 71
Chicoree-Käse-Salat, 72
Chicoree-Mandarinen-Salat, 73
Chicoree-Orangen-Salat, 73
Chicoree-Porree-Salat, 73
Chicoree-Salat, 74
Chicoree-Salat (Belgien), 74
Chicoree-Salat mit Avocados, 75
Chicoree-Weintrauben-Salat, 75
Chicoreesalat, 76
Chicoreesalat mit Erdbeeren und Zitronenmelisse, 76
Chicoreesalat mit Gorgonzolasauce, 77
Chicoreesalat mit Krabben, 77
Chicoreesalat mit Orangen, 77
Chicoreesalat mit Thunfisch, 78
Chinakohl mit Sesamsosse, 78
Chinakohlsalat, 79
Chinakohlsalat mit Erdnüssen, 79
Chinakohlsalat mit Möhren, 80
Chinakohlsalat mit Schafskäse, 80
Chinakohlsalat mit Möhren, 81
Chinesischer Geflügelsalat, 81
Chinesischer Nudelsalat, 82
Chinesischer Salat, 82
Chinesischer Spargelsalat, 83
Coca-Cola-Salat, 83

- Cole Slaw mit Selleriesamen (Weiskohlsalat), 84
- Couscous-Fisch-Gemüse-Salat, 84
- Couscous-Salat, 85
- Crapefruit-Shrimps-Salat, 85
- Crostini mit Tomaten und Käse, 85
- Curry-Eier, 86
- Curry-Salat, 86
- Dänischer Nudelsalat, 87
- Dänischer Salat, 87
- Dalmatinischer Linsensalat, 88
- Delikate Eierschüssel, 88
- Dicke-Bohnen-Salat mit Minze, 89
- Dill-Eier, 89
- Dreierlei Rohkost mit Currysauce, 89
- Duchesse-Salat, 90
- Dünner Lattich (Lattich, Kopfsalat), 90
- Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei, 91
- Eichblattsalat mit Honigsoße, 91
- Eichblattsalat mit Käsetalern, 92
- Eichblattsalat mit Pfifferlingen, 92
- Eier-Curry-Salat mit Apfel, 93
- Eier-Käse-Salat a la Uwe, 93
- Eier-Salat + Dressing, 94
- Eier-Sellerie-Salat, 94
- Eier-Spargelsalat, 95
- Eier-Tomaten-Salat mit Kapern, 95
- Eiersalat, 96
- Eiersalat Frühlings-Art, 96
- Eiersalat für 8 Personen, 96
- Eiersalat I, 97
- Eiersalat II, 97
- Eiersalat mit Alfalfasprossen, 97
- Eiersalat mit Avocado und Kaviar, 98
- Eiersalat mit Bohnen, 98
- Eiersalat mit Champignons, 99
- Eiersalat mit Mortadella, 99
- Eiersalat mit Staudensellerie, 100
- Einfacher Lauchsalat, 100
- Einfacher Salat, 101
- Eisberg-Hähnchen-Mango-Salat, 101
- Eisberg-Salat mit Sellerie und Pute, 102
- Eisberg-Salat mit Thunfisch und Tomaten, 102
- Eisbergsalat, 103
- Eisbergsalat -Aurora-, 103
- Eisbergsalat mit Forelle, 104
- Eisbergsalat mit Früchten, 104
- Eisbergsalat mit Hähnchenbrust und Mandelmayonaise, 105
- Eisbergsalat mit Huhn und Mangosauce, 105
- Eisbergsalat mit Kräuter-Garnelen, 106
- Eisbergsalat mit Portweinmarinade, 106
- Eisbergsalat mit Schafskäse, 107
- Eisbergsalat mit Ziegenkäse-Salatsauce, 107
- Eisbergsalat mit Zuckererbsen, 107
- Eissalat mit Gurken und Tomaten, 108
- Eissalat mit Krabben, 108
- Emmentaler Kartoffelsalat, 109
- Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce, 109
- Endivien-Grapefruit-Cocktail, 110
- Endivien-Tomaten-Salat, 110
- Endiviensalat, 111
- Endiviensalat mit Champignons, 111
- Endiviensalat mit geräucherter Forelle, 111
- Endiviensalat mit Linsensprossen, 112
- Endiviensalat mit Reis und sprossen, 113
- Endiviensalat mit Schwarzwurst, 113
- Endiviensalat mit Wildbeeren, 114
- Ensalada de Grao de Bico Kichererbsensalat, 114
- Erdbeer-Mozzarella-Salat, 114
- Erdbeer-Spargel-Salat in Orangensauce, 115
- Erdbeer-Spinat-Salat, 115
- Erdbeersalat mit grünem Pfeffer, 116
- Erdbeersalat mit Mango und Basilikum, 116
- Essigknödel, 116
- Exotischer Kartoffelsalat, 117
- Exotischer Möhrensalat, 117
- Exotischer Salat, 118
- Ezme - Schwarzer Gemüsesalat, 118
- Fantasie-Salat mit Sherrysauce, 119
- Farbiger Rettichsalat, 119
- Feiner Eiersalat mit Aiola, 120
- Feiner Geflügelsalat, 120
- Feinschmecker-Geflügelsalat, 121
- Feinschmeckersalat, 121
- Feinschmeckersalat I, 122
- Feld-Apfel-Salat im Rucoladressing, 122

- Feldsalat in Walnussöl mit gebratener Geflügelleber, 123
Feldsalat mit Avocado, 123
Feldsalat mit Champignons, 124
Feldsalat mit roten Linsen, 124
Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen, 124
Feldsalat mit Sojabohnensprossen, 125
Feldsalat mit Tomaten, 125
Feldsalat mit Walnüssen, 126
Feldsalat mit rote Beete und Nüssen, 126
Fenchel-Apfel-Salat, 127
Fenchel-Chicoree-Salat mit Weizen, 127
Fenchel-Grapefruitsalat, 127
Fenchel-Sellerie-Frischkost, 128
Fenchelsalat, 128
Fenchelsalat Doro, 129
Fenchelsalat im Safran-Oliven-Sud, 129
Fenchelsalat mit Früchten, 130
Fenchelsalat mit Muscheln, 130
Feuerbohnenalat mit Balsamessig-Sauce, 131
Feuriger Matjessalat, 131
Fischsalat, 132
Fischsalat Neptun (Vorspeise), 132
Fischstäbchensalat, 133
Fitness-Salat, 133
Fleischsalat, 134
Fleischsalat mit Eiern und Kapern, 134
Fleischwurstsalat, 135
Fränkischer Spargelsalat mit Morcheln, 135
Frankfurter Salat, 136
Französischer Radicchiosalat, 136
Freundschaftssalat, 136
Frischer Kartoffelsalat, 137
Frisee - Salat Grenoble, 137
Frisee mit Knoblauch, Speck und Brot-Croûtons, 138
Frisee-Salat mit Steinpilzen, 138
Friseesalat mit Champignons und Tomaten, 139
Friséesalat mit Forelle, 139
Friseesalat mit Himbeeren, 140
Friseesalat mit Lachs, 140
Friséesalat mit Riesengarnelen, 140
Fruchtiger Reissalat, 141
Fruchtiger Salatteller mit Krabben, 142
Fruchtsalat, 142
Fruchtsalat mit Ananaskäse, 142
Fruchtsalat mit Glasnudeln, 143
Frühlings-Kartoffelsalat, 143
Frühlingssalat, 144
Frühlingssalat mit Kronsardinen, 145
Frühlingssalat mit Maigouda und Kräutern, 145
Frühlingssalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch, 146
Fruta de mar (Meerfrüchte auf Mais-Reis-Salat), 146
Gänseleber auf Feldsalat, 147
Gartensalat, 147
Gartensalat mit Essigschinken, 148
Gartensalat mit Speckl'n und Schwarzbrotwürfeln, 148
Gebackener Schafkäse mit Tomatensalat, 149
Geflügel-Reis-Salat a la New Orleans (Vwv), 149
Geflügel-Reissalat, 150
Geflügelcocktail mit Aprikosen, 150
Geflügelsalat, 151
Geflügelsalat für Gourmets, 151
Geflügelsalat I, 152
Geflügelsalat II, 152
Geflügelsalat mit Erdbeeren, 153
Geflügelsalat mit Grapefruits, 153
Geflügelsalat mit Obst, 154
Geflügelsalat Waldorf, 154