

Salate



	Seite
Blumenkohl-Salat	38
Bulgursalat mit Lamm	39
Geflügelsalat	40
Hühnerfleischsalat mit Erdbeeren und Avocado	41
Krabben-Curryreissalat	42
Matjessalat	43
Rosenkohlsalat mit Ente	44
Salat von Flusskrebsen, Gurken und Mango	46
Spaghetti-Salat	47
Steirischer Backhendlsalat	49
Thunfischsalat mit Bohnen	51

Blumenkohl-Salat

Zutaten:

*1 Blumenkohl
125 ml Delikatessmayonnaise
1 Brühwürfel
60 g süße Sahne
100 g Creme fraîche
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Kräuter (8 Kräuter-
Mischung, tiefgefroren)
Milch
Zucker*

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Salzwasser mit etwas Milch garkochen (nicht zu weich, noch mit Biss). Mit einem spitzen Messer die Röschen von den Strünken schneiden und in einer Siebschüssel erkalten lassen. Den Brühwürfel mit wenig Wasser aufkochen und auf 2EL einreduzieren. Mit der Mayonnaise vermischen.

Die Zwiebel reiben und mit den Kräutern in die Mayonnaise geben. Mit Sahne und Creme fraîche ver-

feinern und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Den Blumenkohl in eine Schüssel geben, die Kräutercreme darüber gießen, vermischen und einige Stunden ziehen lassen.

Tipp:

Eignet sich als Bestandteil eines Salatbuffets, wie auch zur Verwertung von übrig gebliebenem Blumenkohlgemüse.



Bulgursalat mit Lamm

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen
250 g feiner Bulgur
2-3 Lammlendchen à ca. 300 g
1 sehr großer Bund Koriander-grün
1 großer Bund frischer Minze
6-8 Frühlingszwiebeln
1 frische grüne Chilischote
1 kleiner Zucchini
Saft von 4-5 Limetten
8 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Für den Salat Koriander und Minze hacken. Die Kräuter dürfen nicht zu Mus werden: Zerkleinern Sie die Blätter nur grob. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Chili entkernen und fein hacken. Die Hälfte des Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Bulgur in ein Sieb abgießen, soviel Wasser wie möglich her-

ausdrücken. In eine Schüssel geben, Saft von 4 Limetten, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut mischen. Etwas gehackten Koriander und Minze beiseite stellen und die restlichen Kräuter, Chili, Frühlingszwiebeln und Zucchini gründlich mit dem Bulgur vermengen. Mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

Das Fleisch bei starker Hitze in einer Pfanne anbraten, dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5 Minuten garen. Es sollte innen noch zartrosa sein. Etwas abkühlen lassen, so dass es beim Servieren noch lauwarm ist.

Salat auf eine große Platte geben, Lamm in dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten. Das Ganze mit den restlichen Kräutern garnieren. Wer möchte, kann mit dem Sparschäler Streifen von der zweiten Zucchinihälfte schneiden und sie dazulegen.

Geflügelsalat

Zutaten:

*2 Hühnerbrust-Filets
¼ l Hühnerbrühe
300 g Champignons
1 Dose Mandarinspalten
4-5 Stangen Spargel
100 g Delikatessmayonnaise
100 g Creme fraîche
50 g süße Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker
1 MS Cayenne Pulver*

Zubereitung:

In die kalte Hühnerbrühe legt man die Brustfilets und erwärmt sie dann bis zum Siedepunkt. Nicht köcheln! Das Fleisch behält so seine Saftigkeit. Die verwendete Brühe verhindert, dass das Fleisch Geschmack verliert. Wenn es sich durchgehend weißlich gefärbt hat, nach ca. 15 bis 20 Min., ist es gar.

In der Brühe erkalten lassen.

Während dieser Zeit den Spargel schälen, in 2,5 cm lange Abschnitte

teilen und 8 Minuten in kochendes Salz wasser geben. Mit dem Sieblöffel die Spargelstücke danach in kaltem Wasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Ebenfalls die Mandarinspalten gut abtropfen lassen (min. 2 Std.).

Die Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl sehr stark erhitzen. Die Champignons unter ständigem Rühren anbraten, bis sie durch Flüssigkeitsverlust eingeschrumpft sind und das Zischen in der Pfanne aufgehört hat. Pfeffern und Salzen. In einem Gefäß auskühlen lassen.

Die erkalten Hühner-Filets mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und auf 2 EL Extrakt einreduzieren.

Die Mayonnaise, Creme fraîche und süße Sahne vermischen und mit dem Extrakt Salz, Pfeffer, Zitronensaft Zucker und Cayenne würzen. Vorsichtig mit allen anderen, erkalteten Zutaten vermengen. In einem geschlossenen Gefäß 2 Stunden kühl stellen.

Hühnerfleischsalat mit Erdbeeren und Avocado

Zutaten:

Für 4 Personen

*1 küchenfertiges Brathähnchen
(ca. 1,2 kg)*

3 EL flüssige Butter

500 g Erdbeeren

1 Bund Rucola

1 Bund Basilikum

1 reife Avocado

1 kleine rote Chilischote

50 ml Hühnerbrühe (instant)

5 EL Olivenöl

Saft einer Zitrone

1TL Senf (mittelscharf)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Das Hähnchen gründlich waschen und trocken tupfen. Mit der flüssigen Butter einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Etwas Wasser angießen, damit es nicht anbrennt. Im vor-geheizten Backofen bei ca. 220° C in etwa 60-90 Minuten knusprig braun braten, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden und gegebenenfalls etwas Wassernachgießen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Brathähnchen gründlich häuten, das Fleisch ablösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln, den Rucola und das Basilikum waschen, abtropfen lassen und beides grob hacken.

Die Avocado halbieren und schälen, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch anschließend grob würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig miteinander vermischen. Die Chilischote waschen, längs aufschlitzen, sorgfältig entkernen und sehr fein hacken. Mit dem Öl, der Instant-Brühe, dem Zitronensaft, dem Senf und den Gewürzen verrühren und abschmecken.

Die Vinaigrette über den Salat geben, vorsichtig umrühren und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.

Krabben-Curryreissalat

Zutaten:

*1 Tasse Langkornreis
2 $\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerbrühe
4 EL Madras-Curry
300 g Gekochte Krabben
(Langostinos)
250 ml Delikatess-
Mayonnaise
1 große Banane
Süße Sahne
Sojasauce
Zitronensaft
Zucker
Salz*

Zubereitung:

Die Hühnerbrühe aufkochen und mit dem Schneebesen 2 EL Curry einrühren. Den Reis darin garkochen. In ein Sieb stürzen und kurz mit Wasser spülen.

Abtropfen und erkalten lassen.

In die Mayonnaise 2 EL Curry rühren (Handmixer mit Schneebesen), mit etwas Sahne verdünnen, mit Sojasauce, Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.

Mayonnaise, Krabben und Reis vermischen und kühl stellen.

Eine Stunde vor dem Servieren die

Banane der Länge nach teilen und dann in 5mm dicke Scheiben schneiden.

Unter den Reis mischen.

Tipp:

Statt fetter Mayonnaise kann man auch aus anderen Zutaten eine dünne Currycreme herstellen. Sie darf nicht zu dick geraten, da der Reis noch Flüssigkeit aufsaugen wird.



Matjessalat

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen

250 g Mayonnaise

3 EL Zucker

250 g säuerliche Äpfel,

250 g Zwiebel

1 kl. Glas Gurken süß-sauer

5 Matjesfilets

100 ml Crème fraîche

Süße Sahne

Zubereitung:

Äpfel, Zwiebel und Gurken in gleich große Würfel (ca. 5 mm Kantenlänge) schneiden.

Den Fisch in mundgerechte Streifen schneiden.

Mayonnaise mit der Crème fraîche und dem Zucker gut verrühren und mit den anderen Zutaten vermischen.

Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, mit der Sahne verdünnen.

Über Nacht durchziehen lassen.

Dazu passen Pellkartoffeln.



Rosenkohlsalat mit Ente

Zutaten:

Für 4 Personen

300 g Rosenkohl

300 g Buschbohnen

Salz

25 g frischer Ingwer

1 Bio-Zitrone

4-5 El Sojasauce

1-2 Tl Zucker

4 El Walnussöl

2 El Olivenöl

2 Entenbrustfilets (à ca. 200 g)

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

5 Stiele Thymian

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Min. garen. Rosenkohlblätter zugeben und 1 Min. mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

$\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. 2 El Zitronensaft mit Sojasauce, Zucker,

Walnussöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser zugeben. Ingwer und Zitronenschale zugeben, das Gemüse



untermischen und 5 Min. marinieren.

Inzwischen die Haut der Entenbrustfilets mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden (dabei nicht ins Fleisch schneiden).

Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Fleischseite salzen, Knoblauch, Chili und Thymian zugeben. 4-5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten, dann wenden und 1/2 Min. auf der Fleischseite braten, nochmals wenden und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) im unteren Drittel 12-15 Min. fertig garen.

2 Min. ruhen lassen, dann aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Salat von Flußkrebsen, Gurken und Mango

Zutaten:

Für 4 Personen

12 große Flusskrebse

4 Perlzwiebeln, geschält, geviertelt

180 g Salatgurke

50 ml Champagneressig

10 g Mango, püriert

25 g Mango, gewürfelt

20 g Tomate, gewürfelt

10g Ingwersaft

$\frac{1}{4}$ Zitrone, ausgepresst

10 Zweige Koriander

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Olivenöl Extra Vergine

50 g Friseesalat, geputzt

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Das Mangopüree mit einigen Tropfen Zitronensaft vermengen. Frischen Ingwer reiben und auspressen, so dass sich die 10 g ergeben. Koriander zupfen und klein schneiden.

Die Perlzwiebeln schälen und vierteln.

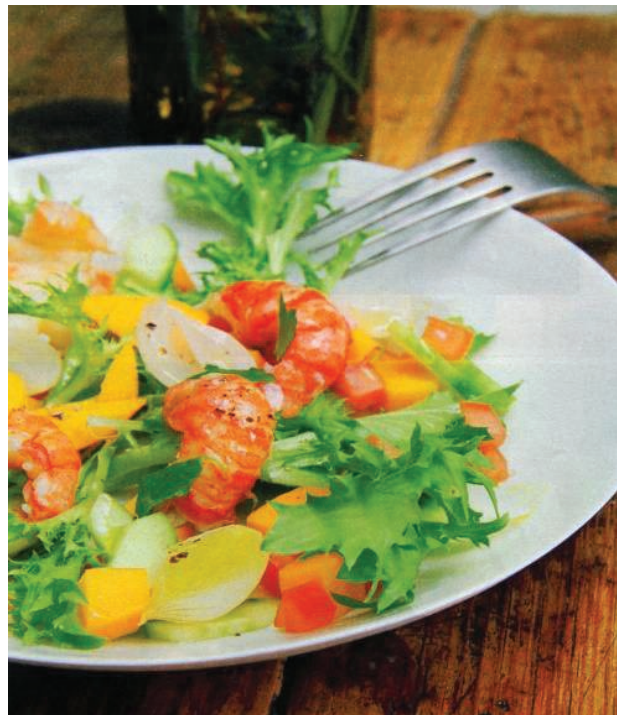
Flusskrebse $1\frac{1}{2}$ Minuten in siedendem Salzwasser kochen. Abschrecken. Schwänze und Scheren auslösen.

Perlzwiebeln in 100 ml Wasser und 40 ml Essig al dente kochen und ohne

Flüssigkeit unter die Gurken mischen.

Mangopüree, Mangowürfel und Tomatenwürfel hinzugeben. Ingwersaft darüber geben. Mit Zitronensaft, Koriander, Salz, Pfeffer und restlichem Essig und Olivenöl abschmecken. Friseesalat untermischen.

Mit Flusskrebsen anrichten.



Spaghetti-Salat

Zutaten:

*200 g Spaghetti No. 2
(Capellini)
2 $\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe (Würfel)
300 g Gekochter Schinken
in Scheiben, leicht geräuchert
(Farmerschinken)
300 g Champignons
125 ml
Delikatessmayonnaise
100 g Creme fraîche
200 g Erbsen aus der Dose
(Extra Fein)
4 hartgekochte Eier
3 Gewürzgurken (ca. 7 cm
lang)
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft
Zucker
Salz
Pfeffer*

Zubereitung:

Die Spaghetti in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke brechen und in 2 l Brühe al dente kochen.

In einen Durchschlag abgießen und über Nacht erkalten lassen. Die abgetrockneten Spaghetti mit einem halben l Brühe vermischen und wieder über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag die nicht aufgesogene Flüssigkeit abgießen und auffangen.

Den gekochten Schinken in kleine Quadrate (1,5x1,5 cm) schneiden.

Die Eier schälen und mit dem Eierschneider über Kreuz in kleine Würfel schneiden.

Die Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl sehr stark erhitzen. Die Champignons unter

ständigem Rühren anbraten, bis sie durch Flüssigkeitsverlust eingeschrumpft sind und das Zischen in der Pfanne aufgehört hat. Pfeffern und Salzen. In einem Gefäß auskühlen lassen.

$\frac{1}{8}$ l Brühe bis auf 1 EL einreduzieren und mit der feingehackten Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer in die Mayonnaise, die mit der Creme fraîche vermischt wurde, verrühren. Mayonnaise, Schinken, Champignons, Gewürzgurken und Eier mit den Spaghetti vermischen. Zum Schluss die Erbsen untermischen. Mehre-

re Stunden durchziehen lassen. Falls der Salat danach etwas trockener geworden ist, etwas Brühe untermischen.



Tipp:

Wer sich die Arbeit mit den frischen Champignons nicht machen möchte, kann zu Miniaturen aus der Dose greifen, nimmt aber einen Geschmacksverlust in Kauf.

Steirischer Backhendlsalat

Zutaten:

Für 4 Personen
4 Hühnerbrustfilets (halbe Brüste)
Salz
Pfeffer
Mehl
2 Eier
100g Kürbiskerne
Semmelbrösel aus 3 Scheiben Weizentoastbrot
300 g Salat (Rucola, Frisée, Lollo Rosso, Eisberg)
12 Cocktailtomaten
Kürbiskernöl
ein paar Kürbiskerne für die Garnitur
2 Zitronen
200 g griechischer Sahnejoghurt
100 g Creme Fraîche
3 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Hühnerbrustfilets in 1 bis 1½ cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

100 g Kürbiskerne fein hacken und 1:1 mit den Semmelbröseln vermischen. Die Eier aufschlagen und mit der Gabel versprudeln, salzen. Anschließend die Hähnchenstreifen in Mehl wenden, in die Eier

tauchen und mit Brösel-Kürbiskerngemisch panieren. Danach in der Fritteuse (170°, ca. 3 Minuten), oder in einer großen Pfanne in reichlich Butterschmalz, goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

Sahnejoghurt, Creme Fraîche und Schnittlauchröllchen gut vermischen, salzen und pfe-

fern.

4 große, flache Teller mit einem dünnen Spiegel davon versehen.

Rucola, Frisée und Lollo Rosso waschen und in mundgerechte Stücke reißen, Tomaten waschen und halbieren. Blattsalate und Tomaten auf den Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl auf dem Tellerrand, sowie auf dem Salat beträufeln. Auf den Salat zusätzlich noch etwas Zitronensaft geben. Ein paar Kürbiskerne darüber streuen.

Backhendlstücke warm auf dem Salat anrichten und mit Zitronenspalten garnieren
Vom Rest der Joghurtmasse etwas auf die Backhendlstücke geben.



Thunfischsalat mit Bohnen

Zutaten:

Für 4 Personen

200 g getrocknete Schwarzaugenbohnen

200 g Thunfisch in Olivenöl

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel, fein gewürfelt

$\frac{1}{8}$ l Olivenöl

2 EL Aceto balsamico bianco

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen 12 Stunden einweichen. Danach 1 Std. weich kochen. Gut abtropfen und erkalten lassen.

Den Thunfisch zerpfücken und mit allen anderen Zutaten unter die Bohnen mischen. Etwas ziehen lassen.

