

sattgrüne Römersalat (auch Romana oder Lattich genannt), vor allem durch seine festen, leicht herb schmeckenden Blattrippen.

ENDIVIE & FRISÉE

Diese beiden Salate mit dicken, staudigen Blättern sind typische Wintersalate und eng miteinander verwandt. Sie schmecken herb-würzig bis leicht bitter. Der breitblättrige Endiviensalat lässt sich besser lagern als der fein gefiederte, geschmacklich etwas mildere Frisée.

CHICORÉE & RADICCHIO

Beide zeichnen sich durch ihr ausgeprägtes Bitteraroma aus. Dem weißen spitzblättrigen Chicorée wurde sein bitterer Geschmack teilweise

»weggezüchtet«. Der weinrote, weiß geäderte Radicchio hat nach wie vor ein herbes, nussiges Bitteraroma. Neben dieser gängigen Zuchtform bekommt man immer häufiger den länglichen, weniger bitteren Treviso-Radicchio mit dicken weißen Blattrippen oder den wesentlich milderen, hellgelb-rot gesprenkelten Radicchio Castelfranco. Toll als Kombi zu beiden Salaten: süß-fruchtiges, wie z. B. Orange, Grapefruit, Granatapfel oder Datteln.

RUCOLA

Unter ihrem italienischen Namen wurde die altbekannte Rauke wieder salonfähig. Herb-würzig, pfeffrig mit leicht säuerlicher Note passen die gefiederten dunkelgrünen Blätter nicht nur zu Tomaten, sondern auch als

zusätzliche Würze unter andere Blattsalate. Wer kann, sollte auch die breitblättrige Senf-Rauke probieren, deren Name schon auf ihr besonderes, scharfes Aroma verweist.

FELDSALAT

Typischer Herbst-Winter-Salat mit auffälligem, ganz eigenem, nussigem Aroma, dessen kleine dunkelgrüne Blattbüschel nach dem ersten Frost noch intensiver schmecken. Deshalb verträgt er sich auch gut mit kräftigen Dressings und Früchten wie Äpfeln und Birnen oder Nüssen.

BUNTE SCHÜSSELN

Mit Gemüse, frischen Kräutern und dem passenden Dressing wird Salat noch mal so gut! Erlaubt und geeignet ist fast alles Grünzeug, das gefällt ...



ALTBEKANNT KLASSIKER

Beliebte Gemüse im Salat sind Tomaten, Gurken, Paprika, Rettich oder Radieschen. Sie schmecken solo