





## KARTOFFELSALAT 16

- Norddeutscher Kartoffelsalat
- Bayrischer Kartoffelsalat
- Steirischer Kartoffelsalat
- Mediterraner Ofenkartoffelsalat
- Pikanter Süßkartoffelsalat

## MÖHRENSALAT 18

- Möhren-Apfel-Salat
- Andalusischer Möhrensalat
- Waldorf-Möhren-Salat
- Rote-Linsen-Möhren-Salat
- Orientalischer Möhrensalat mit Kichererbsen

## CAESAR SALAD 20

- Caesar Salad
- Caesar Salad mit Lammeilet
- Caesar Salad mit Tomaten und Speck
- Caesar Salad mit Garnelen
- Caesar Salad mit Hähnchenbrust

## TOMATENSALAT 22

- Tomaten-Kräuter-Salat
- Tomaten-Wassermelonen-Salat
- Kirschtomaten-Mozzarella-Salat
- Tomaten-Thunfisch-Salat mit Weißen Bohnen
- Tomaten-Spargel-Salat mit Avocado

## NUDELSALAT 24

- Nudelsalat
- Nudelsalat Mediterran
- Nudelsalat Caprese
- Nudelsalat Antipasti
- Nudelsalat mit Huhn

## GURKENSALAT 26

- Gurken-Dill-Salat
- Gurken-Avocado-Salat mit Dicken Bohnen
- Griechischer Gurken-Tomaten-Salat
- Toskanischer Brotsala
- Gurken-Melonen-Salat mit Minze

## COUSCOUS-SALAT 28

- Tabbouleh
- Granatapfel-Couscous-Salat
- Couscous-Salat mit Datteln und Mandeln
- Aprikosen-Couscous-Salat
- Blumenkohl-Couscous-Salat

## ROTE-BETESALAT 30

- Rote Bete-Salat mit Birne und Nüssen
- Rote-Bete-Salat mit Orange und Weißen Bohnen
- Rote-Bete-Carpaccio mit Trauben und Schafskäse
- Rote-Bete-Salat mit Forelle und Meerrettichquark
- Rote-Bete-Bulgur-Salat mit Kichererbsen

## BLATTSALAT 32

- Kopfsalat mit Joghurt-Dressing
- Sommersalat mit Beeren, Avocado und Ziegenkäse
- Friséesalat mit Kichererbsen, Orangen und Feta
- Frühlingssalat mit Spargel, Parma und Ei
- Kopfsalat mit Lachs, Ananas und Avocado

## FELDSALAT, RUCOLA UND CO. 34

- Feldsalat mit Speck und Kartoffel-dressing
- Feldsalat mit Entenbrust und Mango
- Mangold-Spinat-Salat mit Roter Bete und Cranberries
- Salat mit Pilzen, Maronen und Ziegenkäse
- Rucola mit Ofenkartoffeln, Paprika und Oliven

SALATE



# KARTOFFELSALAT



## NORDDEUTSCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln /  
200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 3 Eier /  
100 g Cornichons im Glas /  
150 g Schmand / 100 g Delikatess-  
Mayonnaise / 50 g Joghurt / Salz /  
Pfeffer / 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel mit Brühe übergießen.

Eier hart kochen, pellen und klein würfeln. Cornichons abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Cornichons in dünne Scheiben schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben.

Für das Dressing Schmand, Mayonnaise, Joghurt und 4 EL Gurkensud mischen. Salzen und pfeffern. Mit Salat vermengen und mind. 30 Min. durchziehen lassen. Schnittlauch fein hacken und darüber streuen.



## BAYRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 4 EL Weißweinessig / 1 TL scharfer Senf / Salz / Pfeffer / 1 Mini-Salatgurke / 1 Bund Radieschen / 2 rote Zwiebeln / 1 Bund Schnittlauch / 4 EL Rapsöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel legen.

Brühe mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und umrühren. Zugedeckt 60 Min. ziehen lassen.

Gurke und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Schnittlauch klein hacken. Alles zu den Kartoffeln geben und mit dem Öl untermischen.

## STEIRISCHER KARTOFFELSALAT

700 g kleine festkochende Kartoffeln / 1 Zwiebel / 4 EL Weißweinessig / 4 EL Rapsöl / 1 TL Senf / Salz / Pfeffer / 200 ml Gemüsebrühe (S. 38) / 50 g Kürbiskerne / 250 g Feldsalat / 2 EL Kürbiskernöl

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel legen.

Zwiebel klein hacken, mit Essig, Rapsöl, Senf, Salz, Pfeffer und der Brühe vermischen und über die Kartoffeln gießen. Gut vermengt und zugedeckt mind. 60 Min. ziehen lassen. Kürbiskerne rösten und mit dem Feldsalat unter den Kartoffelsalat heben. Kürbiskernöl darüber gießen.





## MEDITERRANER OFENKARTOFFELSALAT

700 g Rosmarinkartoffeln (S. 99) / 6 EL Salsa verde (S. 152) / 300 g grüne Prinzess-Bohnen / Salz / Pfeffer / 6 frische küchenfertige Calamaretti (à ca. 40 g) / 2 EL Olivenöl / 1 rote Chilischote / 2 Knoblauchzehen / ½ Zitrone / 1 Handvoll frischer Rucola

Rosmarinkartoffeln und Salsa verde miteinander vermengen. Bohnen in Salzwasser 10 Min. kochen, zu den Kartoffeln geben, durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Calamaretti in Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl 1 Min. scharf anbraten. Chilischote in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides zugeben. Zitrone hineinpressen und alles gut durchschwenken. Calamaretti mit den Kartoffeln und dem Rucola vermengen.

## PIKANTER SÜSSKARTOFFELSALAT

2 Süßkartoffeln / 2 Knoblauchzehen / 200 g Chorizo / 8 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer / 1 Pr. Zimt / 12 reife Kirschtomaten / 3 Frühlingszwiebeln / 4 EL Balsamico Bianco / 1 TL Senf / 1 TL Honig

Süßkartoffeln in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen vierteln. Chorizo in Scheiben schneiden. Alles auf einem Backblech verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Im Ofen 15–20 Min. bei 200 °C garen.

Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. 4 EL Öl langsam unterschlagen. Alle Zutaten mischen.