

# Lothars Salate Eichblattsalat

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>1</b>
1.1	Krabbensandwich mit Salat . . . . .	1
1.2	Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>3</b>
2.1	Kartoffelgratin mit Salat . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>5</b>
3.1	Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostite brevemente su purè di patate dolci con insalata verde	5
3.2	Schwertfisch mit Kapernäpfeln . . . . .	5
<b>4</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>7</b>
4.1	Kräuter-Hacktätschli . . . . .	7
4.2	Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat . . . . .	7
4.3	Rumpsteak mit Eichblattsalat . . . . .	8
4.4	Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße . . . . .	8
<b>5</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>11</b>
5.1	Gegrillte Hähnchenspieße . . . . .	11
5.2	Geschmorte Hähnchenflügel . . . . .	11
5.3	Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung . . . . .	12
<b>6</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>13</b>
6.1	Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade mit Thüringer Blütensalat . . . . .	13
6.2	Käsetaler mit Honig-Senf-Dressing . . . . .	13
6.3	Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel . . . . .	14
<b>7</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>17</b>
7.1	Kartoffelrösti mit Pilzen . . . . .	17
<b>8</b>	<b>Salate</b>	<b>19</b>
8.1	Allgäuer-Emmentaler-Törtchen auf buntem Salat mit Sprossen . . . . .	19
8.2	Artischockensalat mit Tomaten und Gurke . . . . .	19
8.3	Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten . . . . .	20
8.4	Auswahl von Herbstsalaten mit Sesamcamembert . . . . .	21
8.5	Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß . . . . .	21
8.6	Blattsalat mit Entenbrust . . . . .	22
8.7	Blattsalat mit Parmesan . . . . .	23

8.8	Blattsalat mit Thymian-Leber . . . . .	23
8.9	Blattsalate mit Kürbisspalten . . . . .	24
8.10	Blattsalate mit Räucherlachs . . . . .	24
8.11	Blattsalate mit Thymianleber . . . . .	25
8.12	Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachel- beeren . . . . .	25
8.13	Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und fei- nen Dinkelstan . . . . .	26
8.14	Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini . . . . .	27
8.15	BUNTER SALAT mit Babymangold Insalata colorata con foglioline di bieta . . . . .	28
8.16	Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich . . . . .	28
8.17	Bunter Salat mit Kräuter-Eistich . . . . .	29
8.18	Bunter Salat mit Kürbis . . . . .	30
8.19	Dinkelsalat mit Williamsbirne . . . . .	30
8.20	Eichblattsalat mit Avocadocreme . . . . .	31
8.21	Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei . . . . .	32
8.22	Eichblattsalat mit Filetscheiben . . . . .	32
8.23	Eichblattsalat mit Garnelen . . . . .	33
8.24	Eichblattsalat mit Honigsoße . . . . .	33
8.25	Eichblattsalat mit Käse . . . . .	34
8.26	Eichblattsalat mit Käsetalern . . . . .	34
8.27	Eichblattsalat mit Leber-Spießchen . . . . .	35
8.28	Eichblattsalat mit Radieschen und Äpfeln . . . . .	35
8.29	Emmentaler Törtchen auf buntem Salat . . . . .	36
8.30	Entenbrust glasiert mit Honig . . . . .	36
8.31	Feinschmeckersalat mit Käse . . . . .	37
8.32	Fitness-Salat mit Kräuter-Vinaigrette . . . . .	38
8.33	Frittierte Eier auf Salat . . . . .	38
8.34	Fruchtiger Salat mit Cranberrys und gebratener Hähnchenbrust Insala- ta fruttata di cranberrys e petto di pollo arrostito . . . . .	39
8.35	Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing .	39
8.36	Frühlingssalat mit Weinkäse in Speck-Honigmarinade . . . . .	40
8.37	Gartenkräutersalat mit Beeren-Vinaigrette . . . . .	41
8.38	Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen Insalate miste con arance e noci . . . . .	41
8.39	Gemischter Blattsalat . . . . .	42
8.40	Gemischter Salat . . . . .	43
8.41	Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich . . . . .	43
8.42	Gemischter Salatteller . . . . .	44
8.43	Granatapfel-Salat mit Entenleber . . . . .	44
8.44	Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing und gebra- tenem Hasenfilet . . . . .	45
8.45	Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette . . . . .	46

8.46	Himbeeren auf Blattsalaten mit warmem Ziegenkäse . . . . .	46
8.47	Käsesalat mit Senf-Dressing . . . . .	47
8.48	Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette . . . . .	47
8.49	Kürbis auf Salat . . . . .	48
8.50	Nusskugeln & Feigen auf Salat . . . . .	48
8.51	Pilzsalat mit Lachsschinken . . . . .	49
8.52	Salade d'automne . . . . .	50
8.53	Salat mit Entenbrust . . . . .	50
8.54	Salat mit Erdbeeren und Schinken . . . . .	50
8.55	Salat mit Garnelen und Mandeln . . . . .	51
8.56	Salat mit gebratener Entenbrust . . . . .	52
8.57	Salat mit Grillkäse . . . . .	52
8.58	Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen . . . . .	53
8.59	Salat mit Leber-Spieß . . . . .	54
8.60	Salat mit Putenbrust . . . . .	54
8.61	Salat mit Roastbeef . . . . .	55
8.62	Salat von Romadur mit Winterlauch und Kürbis in grüner Pfefferma- rinade . . . . .	55
8.63	Sommersalat mit Nüssen . . . . .	56
8.64	Sommersalat mit Ziegenkäse . . . . .	57
8.65	Sommersalate mit Cäsardressing, Apfelspalten und frischen Matjesfilets	57
8.66	Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing . . . . .	57
8.67	Wellness-Salat mit Walnüssen . . . . .	58
8.68	Winterlicher Blattsalat . . . . .	59
8.69	Ziegenkäse auf Eichblattsalat . . . . .	59
<b>9</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>61</b>
9.1	Knoblauch pur gebacken mit Ziegenkäse . . . . .	61
9.2	Lauwarmes Waldpilz-Tatar . . . . .	61
9.3	Smörgäsar . . . . .	62





# 1 Brot, Aufstrich

## 1.1 Krabbensandwich mit Salat

250 g TK-Krabben	Salz
4 Scheib. Kastenweißbrot	frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Mayonnaise	1/2 Kopf Lollo Rosso
2 EL Vollmilchjoghurt	1/2 Kopf Eichblattsalat
1/2 Zitrone, Saft von	1 Bd. Dill
Zitronenthymian	

Die gefrorenen Krabben kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und pikant abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschütteln. Das Kastenweißbrot tosten. Den Zitronenthymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Brotscheiben großzügig mit Salatblättern belegen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zitronenthymian bestreuen. Die Krabben auf den Salat verteilen und mit der Joghurt-Mayonnaise übergießen. Mit Dill und Kräutern garnieren und kühl servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

## 1.2 Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken

3 Zweige Thymian	8 dünne Schweinerückensteaks (à ca. 80g)
3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	8 Scheib. Toastbrot
125 g Mozzarella	8 Blätter Eichblattsalat
3 Tomaten	40 g Butter

Kräuter abrausen und gut trockenschütteln. Die Hälfte davon zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken und mit dem Olivenöl verrühren. Den Schafskäse zerkrümeln. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben teilen. Die Tomaten abrausen, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Steaks abrausen, trockentupfen, mit dem Kräuteröl einreiben, ca. 10 Min. ziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Steaks von beiden Seiten je ca. 1 Min. scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben goldgelb tosten. Ein Backblech mit Alufolie belegen. Die Schweinesteaks auf das Blech geben, mit Tomaten,

Schafskäse und Mozzarellascheiben belegen. Danach ca. 4 Min. im Ofen überbacken. Die Salatblätter abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Toastbrotsscheiben mit Butter bestreichen, Salatblätter und die überbackenen Steaks darauf geben. Die Steak-Toasts mit den beiseite gelegten Kräutern garnieren und heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**pro Person:** E 46 g, F 36 g, KH 10 g

## 2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 2.1 Kartoffelgratin mit Salat

Für das Gratin

1 kg Kartoffeln  
2 Schalotten  
20 g Butter  
3 Knoblauchzehen  
400 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
100 g mittelalter Gouda  
einige Zweige Majoran

*Für den Salat*

Eichblattsalat  
1/2 Bd. Radieschen  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL Senf  
100 ml heiße Brühe  
2 EL Balsamico-Essig  
3 EL Nussöl

Kartoffeln schälen, waschen und auf einem Gemüsehobel in 3 mm dicke Scheiben teilen. Schalotten abziehen, fein hacken, mit den Kartoffelscheiben mischen. Eine flache Auflaufform mit der Butter ausstreichen, Kartoffeln dachziegelartig hineinschichten. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Sahne angießen und mit Speisestärke, Salz, Pfeffer sowie Muskat verrühren. Knoblauchsahne über die Kartoffeln gießen. Gouda entrinden, auf einer Käseibe raspeln und über das Gratin streuen. Im heißen Backofen ca. 45 Min. überbacken. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Radieschen abbrausen, putzen, und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Salz, Pfeffer, Senf, Brühe und Essig verrühren, Öl unterschlagen. Das Dressing mit Salat und Radieschen mischen. Das Gratin mit abgebrausten Majoranzweigen garnieren und mit dem Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Backzeit:** ca. 45 Minuten

**pro Person ca.:** 690 kcal; E 14 g, F 50 g, KH 46 g



### 3 Fischgerichte, Meeresfrüchte

#### 3.1 Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostita brevemente su purè di patate dolci con insalata verde

1 kg Süßkartoffeln	1 TL Senf
1/2 Kopf Radicchio	3 EL Heller Balsamicoessig
1 Kopf Eichblattsalat	50 ml Milch
1/2 Kopf Endiviensalat	3 EL Butter
30 g Babyspinat	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
30 g Pinienkerne	12 Jakobsmuscheln, küchenfertig
5 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Honig	
1 TL Aprikosenkonfitüre	

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser zugedeckt je nach Größe 15-20 Minuten garen.

Inzwischen die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen und gut mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann auskühlen lassen.

Für das Salatdressing 4 EL Öl, Honig, Aprikosenkonfitüre, Senf und Balsamicoessig in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann beiseite stellen. Die Süßkartoffeln abgießen und kurz aus dampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln bei großer Hitze von beiden Seiten etwa 1 Minute darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

Salat und Dressing vorsichtig vermischen. Die Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Salat auf Teller verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 3.2 Schwertfisch mit Kapernäpfeln

4 Schwertfischsteaks (à ca. 160 g)	(feine Streifen von Zitronenschale)
Salz, Pfeffer	4 EL eingelegte Kapernäpfel
100 ml Zitronensaft	60 g Friséesalat
6 EL Olivenöl	60 g Eichblattsalat
3 geh. Knoblauchzehen	8 Cocktailtomaten
1 EL Zitronenzesten	1 unbeh. Zitrone in Spalten

Fisch abbrausen, trockentupfen, ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets mit Salz, Pfeffer würzen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin je Seite 2-3 Min. braten, nach der Hälfte der Bratzeit den Knoblauch zufügen. Übrigen Zitronensaft bis auf 2 EL sowie Zitronenzesten dazugeben und weitere 2 Min. leise köcheln lassen. Zum Schluss die Kapern zufügen. Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren. Aus Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit dem Blattsalat sowie den Tomaten mischen. Die Schwertfischfilets mit Zitronensoße, -spalten sowie Salat anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 380 kcal; E 32 g, F 21 g, KH 11 g, BE 0

## 4 Fleischgerichte, Innereien

### 4.1 Kräuter-Hacktätschli

1 Bd. Oregano	1 1/2 TL Salz
1 Bd. Schnittlauch	wenig Pfeffer
1 Bd. Petersilie	Olivenöl
300 g Brot vom Vortag	1 Eichblattsalat
1 Rüebl	2 EL Kräuteressig
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)	1/2 TL Salz
1 Ei	

Oregano, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Brot in Würfeli schneiden. Rüebl grob reiben, Knoblauch pressen, mit Hackfleisch, Ei, den Kräutern und 100 g Brotwürfeli mischen, würzen. Masse gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse mit nassen Händen zu 12 Tätschli formen. Tätschli portionenweise in heißem Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. In derselben Pfanne restliche Brotwürfeli rösten. Salat in Stücke zupfen, Essig und Öl verrühren, salzen, darüber träufeln. Dazu passt: Ketchup.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 604 kcal; E 38 g, F 34 g, KH 37 g

### 4.2 Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat

8 tiefgefrorene Lammfilets	1 Bd. Estragon oder Kerbel
1 gross. rote Zwiebel	800 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe	Öl und Butter zum Braten
1 TL grobkörniger Senf	2 Knoblauchzehen
1 TL Honig	Salz
2 EL Balsamessig	Pfeffer
Salz	1 Lollo Rosso
Pfeffer	1 Kopf Eichblattsalat
10 EL Olivenöl	100 g Feldsalat

Lammfilets auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe in sehr feine Würfel schneiden und mit Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Öl und gehackte Kräuter unterrühren. Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser garen. Kochtopf von der Kochstelle nehmen und

Spargel 5 Minuten ziehen lassen.

Abgetropften Spargel in die Marinade legen und an einem warmen Ort 20 Minuten durchziehen lassen. Öl mit Butter erhitzen, Lammfilets mit ausgepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer kurz braten. Salate putzen, in Stücke zupfen und auf Tellern anrichten. Filets in Scheiben schneiden, mit dem warmen Spargel auf dem Salat anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Eine Portion enthält:** 570 kcal / 2385 kJ

### 4.3 Rumpsteak mit Eichblattsalat

2 EL weiche Butter	100 g Eichblattsalat
1 EL gehackte Petersilie	Salz, Pfeffer
1 EL gehackter Kerbel	2 EL Essig
Knoblauchsatz	3 EL Öl
Pfeffer	2 Rumpsteaks à ca. 200 g

Butter mit einer Gabel zerdrücken und mit den gehackten Kräutern, Knoblauchsatz sowie Pfeffer mischen. Die Kräuterbutter kalt stellen.

Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Auf 2 Tellern anrichten. Salz, Pfeffer, Essig und 2 EL Öl miteinander verrühren und den Salat damit gut vermischen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite insgesamt 4 Min. braten. Die Steaks pfeffern, salzen, in Streifen schneiden und mit der Kräuterbutter auf dem Eichblattsalat anrichten. Dazu schmeckt frisches Baguette.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Garen:** ca. 8 Minuten

**pro Person ca.:** 490 kcal; E 45 g, F 33 g, KH 2 g

### 4.4 Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße

8 Schweinerückensteaks (à 80 g)	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 Chilischoten	3 EL Balsamico
1 Frühlingszwiebel	1 EL feines Rapsöl
2 Knoblauchzehen	4 Scheib. Roggenbrot
1 rote Zwiebel	3 EL Schmand
8 Kirschtomaten	3 EL Gemüsebrühe
1 EL scharfer Senf	1 Schale(n) Kresse
1/2 EL Körnersenf	je 90 g Lollo rosso und Lollo bianco
1/2 EL Butterschmalz	90 g Eichblattsalat



180 g Chicorée  
1 Bd. Radieschen  
1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer  
einige Blätter Basilikum

Frühlingszwiebeln und Chilischote säubern, beides in feine Röllchen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Kirschtomaten säubern, Kerngehäuse herausschneiden. Kresse abschneiden. Chicorée aufblättern und säubern. Salate gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Rapsöl, Balsamico mit einer Prise Zucker gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen säubern, das Grün entfernen, in Röschen schneiden und im kalten Wasser 'aufgehen' lassen. Brotscheiben in heißem Butterschmalz anrösten. Das Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks in heißem Rapsöl beidseitig anbraten und rosa garen. Chili und Frühlingszwiebeln in heißem Rapsöl angehen lassen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Den Körner- und den scharfen Senf zufügen, Knoblauch und Schmand miteinander rühren. Die Soße leicht einreduzieren lassen. Salate als Bukett auf Tellern anhäufeln, Chicoréeblätter und Radieschensprossen anstecken und mit der Marinade beträufeln. Brotscheibe anlegen, je zwei kleine Steaks darauflegen und mit der Chili-Senfsoße überziehen. Zwiebelringe und Tomatenecken darauf anreihen, mit Kresse bestreuen und mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60



## 5 Geflügelgerichte

### 5.1 Gegrillte Hähnchenspieße

1 EL Currypulver	2 Tomaten
1 TL Paprikapulver	8 Radieschen
4 EL Öl	Saft einer Zitrone
1 EL Essig	3 EL geh. Petersilie
1 TL Honig	Zucker
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)	Salz, Pfeffer
1 Bd. Rucola	Sauerrahm
1 Eichblattsalat	

Currypulver mit Paprikapulver, 2 EL Öl, Essig sowie Honig verrühren. Fleisch abrausen, trockentupfen und ca. 30 Min. in der Marinade ziehen lassen.

Rucola, Eichblattsalat putzen, abrausen, trockenschleudern und zerpfücken. Tomaten und Radieschen waschen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Radieschen in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Zitronensaft mit übrigem Öl, Petersilie, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing über den Salat träufeln, alles gut mischen.

Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, auf Spieße stecken, salzen und 6-8 Min. im Backofen oder auf dem heißen Rost grillen. Spieße mit dem Salat und etwas Sauerrahm anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Marinieren** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 280 kcal; E 39 g, F 11 g, KH 5 g

### 5.2 Geschmorte Hähnchenflügel

je 2 Stangen Petersilie und Dill	200 g Magermilch-Joghurt
1 Kopf Eichblattsalat	3 EL Tomatenketchup
2 EL Rapsöl	75 g geriebener Gouda-Käse
1/2 TL Zucker	Rapsöl für das Blech
3 EL Essig	12 Hähnchenflügel (ca. 750 g)
1 Salatgurke	750 g Kartoffeln
einige Spritzer Zitronensaft	

Kartoffeln waschen, trockentupfen und längs halbieren. Kartoffeln und Flügel auf ein mit Rapsöl bestrichenes Blech verteilen. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit

Käse bestreuen. Flügel mit Ketchup bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C) ca. 30 Minuten garen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kräuter waschen, hacken und unterrühren. Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rapsöl darunterschlagen. Salatzutaten und Marinade mischen. Alles eventuell mit Zitrone garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

500 kcal / 0 kJ

### 5.3 Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung

4 Zweige Petersilie	6 EL Sonnenblumenöl
1/2 Kästchen Kresse	1/2 Kopf Eichblattsalat
50 g weiche Butter	100 g Kirschtomaten
100 g Frischkäse	1 grüne Paprikaschote
Salz	1 klein. Zwiebel
Pfeffer	4 EL Weißweinessig
4 Putenschnitzel (à 125 g)	8 Zitronenspalten

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Kresse abschneiden. Butter, Frischkäse, Petersilie und 2/3 der Kresse verrühren. Würzen.

Schnitzel abbrausen und trockentupfen. Jeweils eine Tasche hineinschneiden. Mit der Käse-Kräuter-Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen. 2 EL Öl erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 15 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern, zerpfücken. Tomaten waschen, halbieren. Paprika abbrausen, entkernen, würfeln. Zwiebel schälen, hacken.

4 EL Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zwiebel verrühren. Salatzutaten mischen, mit Dressing beträufeln. Mit Schnitzeln anrichten. Mit Zitrone, restlicher Kresse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 15 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 680 kcal; E 30 g, F 38 g, KH 24 g

## 6 Käsegerichte

### 6.1 Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade mit Thüringer Blütensalat

4 Scheib. Toastbrot	400 g Altenburger Ziegenkäse
2 Zweige Thymian	frischer Zitronensaft
2 Zweige Rosmarin	Zucker
8 Blätter Lollo rosso	wenig Knoblauch
4 Blätter Eichblattsalat	Salz, weißer Pfeffer
4 Blätter Friséesalat	kaltgepresstes, dampfveredeltes Rapsöl
8 Blätter Lollo bionda	12 Blüten vom Borretsch
1/2 l raffiniertes Rapsöl	12 Blüten der Kapuzinerkresse
1/2 TL Salz	1 Bd. Schnittlauch
2 Knoblauchzehen	1 klein. Zwiebel
2 TL Pfefferkörner	1 Bd. Brunnenkresse
1 TL Senfkörner	200 g Tomaten

Ziegenkäse in Stücke schneiden, geschälte Knoblauchzehen mit Salz zerreiben, alle Zutaten in ein verschließbares Glas schichten, zum Schluss das raffinierte Rapsöl aufgießen, bis der Käse bedeckt ist. Das Glas verschließen und den Käse mindestens 48 Stunden marinieren. Aus wenig Wasser, Zucker, Salz, Zitronensaft und dampfveredeltem Rapsöl eine Marinade herstellen, die geputzten, gewaschenen Salatblätter damit anmachen. Brunnenkresse fein schneiden, ebenfalls marinieren. Abgezogene Tomaten in Hälften schneiden, entkernen, fächerförmig aufschneiden, zu den bouquetartig arrangierten Blattsalaten auf die Teller geben. Tomaten mit Salz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen, mit sehr feinen Zwiebelwürfeln belegen, mit etwas Rapsöl benetzen. Schnittlauchröllchen dekorativ über den Salat streuen. Die marinierten Stücke vom Altenburger Ziegenkäse zwischen den Salatzutaten arrangieren. Die Blüten unregelmäßig im Salat verteilen. Mit geröstetem Toast servieren. Altenburger Ziegenkäse, ein Produkt aus Thüringen, schmeckt angenehm kräftig, aber nicht streng, weil er aus 20 Prozent Ziegenmilch und 80 Prozent Kuhmilch hergestellt wird.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

### 6.2 Käsetaler mit Honig-Senf-Dressing

5-6 EL Essig	4-5 Stiele Basilikum oder Petersilie
Salz, Pfeffer	1 klein. Eichblattsalat
1-2 TL flüssiger Honig	1 klein. grüner Salat
2-3 TL Senf	(z. B. Lollo bianco)
4-6 EL ÖL	6-8 Ziegenkäse-Taler (à 40 g) oder
1 klein. Zwiebel	250-300 g Schafskäse

Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Senf glatt verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Beides unter die Marinade rühren. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke zupfen. Salat und Käsetaler (Schafskäse grob würfeln) anrichten. Die Marinade darüber verteilen. Mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Portion ca.:** 150 kcal / 630 kJ; E 6 g, F 11 g, KH 5 g

### 6.3 Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel

500 g Camembert, reif	200 g Chicorée
500 g Speisequark, 20 %	50 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
1 Bd. Radieschen	50 g Rapsöl, kaltgepresst
60 g Erdnusskerne	50 g Kräuteressig, 5 %
1 Bd. Schnittlauch	1 Bd. Lauchzwiebeln
1 Kopf Lollo Rosso	1 Bd. Petersilie, glatt
1 Kopf Lollo Bionda	1 Bd. Schnittlauch
1 Kopf Eichblattsalat	10 Laugenbrezel, je 60 g
1 Salatgurke	10 Stk. Gewürzpauschale
20 g Kirschtomaten	(Salz, Pfeffer)

Camembert in einer Schlüssel mit einer Gabel zerdrücken, Speisequark unterarbeiten. Radieschen putzen, in dünne Stifte schneiden. Erdnusskerne in einer Pfanne leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Die Hälfte der Radieschenstifte und Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Erdnusskerne unter die Käsecreme mischen. Blattsalate waschen, trockenschleudern und fein zupfen. Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chicorée vom Kern befreien, halbieren und in Streifen schneiden. Alle Salatbestandteile in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Gemüsefond erwärmen, Rapsöl und Kräuteressig hinzugeben und mit einem Pürierstab aufmontieren. Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Petersilie, Schnittlauch waschen, fein hacken und mit den Lauchringen zur Vinaigrette geben. Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Anrichtehinweis: Obatzda auf Tellern anrichten, mit Radieschenstiften und Schnittlauch bestreuen. Marinierte Blattsalate und Laugenbrezel anlegen.

**Mengenangabe:** 10 Personen  
**je Portion:** 467 kcal / 1955 kJ





## 7 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 7.1 Kartoffelrösti mit Pilzen

300 g kleine Champignons	8 EL Olivenöl
200 g frische Perlzwiebeln	800 g festkochende Kartoffeln
1 klein. Eichblattsalat	Muskat
5 EL Balsamicoessig	1 EL Zucker
1/2 Zitrone, Saft von	125 ml Rotwein
1 TL Senf	1/2 EL gehackte Rosmarinnadeln
Salz, Pfeffer	

Pilze putzen, feucht abreiben. Zwiebeln abziehen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, zerpfücken. 1 EL Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Kartoffeln schälen, waschen, raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. 6 EL Öl portionsweise erhitzen, nacheinander kleine goldgelbe Rösti braten und im Ofen warm halten. Das übrige Öl erhitzen, Pilze anbraten, herausnehmen. Zucker im Bratfett auflösen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Wein und Rest Essig ablöschen, salzen, pfeffern, sämig einköcheln lassen. Rosmarin mit Pilzen unterheben. Salat mit Soße beträufeln, mit Rösti und Pilzen servieren.

**Mengenangabe:** pro Pe Personen

**Garen** ca. 30 Min.

**Vorbereiten** ca. 45 Min.

420 kcal; E 8 g, F 21 g, KH 40 g



## 8 Salate

### 8.1 Allgäuer-Emmentaler-Törtchen auf buntem Salat mit Sprossen

1/2 Köpfe Novita	Salz, Pfeffer
1/2 Köpfe Eichblattsalat	2 frische, Eier (Größe M)
Salz, Pfeffer	150 g Sahne
1 TL Senf	200 g Allgäuer Emmentaler
4 EL Rotweinessig	Butter für die Förmchen
8 EL Rapsöl	1/2 TL Salz
100 g Linsen- oder Radieschensprossen	1 Eigelb aus frischen, Eiern
1 Bd. Rucola	100 g kalte Markenbutter
4 mittelgroße Tomaten	200 g Mehl (Type 405)

Aus dem Mehl, der Butter, dem Eigelb und dem Salz einen Mürbeteig herstellen. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und eine Stunde kalt stellen. In der Zwischenzeit Eier und Sahne verquirlen, den Allgäuer Emmentaler reiben, unter die Eiersahne heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Torten-Förmchen (Durchmesser 12 cm) ausbuttern. Den gekühlten Teig in vier Portionen teilen, ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Die Emmentalmischung auf die Törtchen verteilen und die Förmchen in den kalten Backofen stellen. Törtchen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas: 4) etwa 30 Minuten backen, der Käse soll leicht bräunen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 55

930 kcal / 3891 kJ

### 8.2 Artischockensalat mit Tomaten und Gurke

2 Zitronen	1 TL Senf
4 groß. Artischocken	2 EL Balsamico-Essig
125 ml Weißwein	2 EL kleine Kapern
125 ml Gemüsebrühe (instant)	3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer	1/2 Eichblattsalat
2 Zweige Thymian	1/2 Bd. Rucola
1 Zwiebel	1/2 Salatgurke
3 EL Olivenöl	8 Kirschtomaten

Die Zitronen auspressen. Kaltes Wasser in eine Schüssel geben, 2/3 des Zitronensafts hineingeben. Die Artischocken vom Stiel befreien. Von der Spitze her 2/3 der Blätter abschneiden. Die restlichen Blätter und das Heu entfernen. Die Artischockenböden sofort ins

Wasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

Wein, Brühe, übrigen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, abgebrausten Thymian, Artischockenböden in einem Topf aufkochen lassen. Ca. 15 Min. garen. Im Sud auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten, vom Herd nehmen. Senf, 100 ml Artischockensud, Essig und 2 EL Öl einrühren. Salzen und pfeffern. Kapern und Petersilie unterziehen. Die Artischockenböden darin ca. 30 Min. marinieren.

Salat und Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfücken. Gurke und Tomaten abrausen. Die Gurke längs vierteln, dann quer in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren, Artischocken in Stücke teilen. Alles auf einer Platte anrichten und mit der Marinade beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**Garen** ca. 15 Min.

**Marinieren** ca. 30 Min.

**pro Person:** 150 kcal; E 2 g, F 9 g, KH 7 g

### 8.3 Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten

240 g Austernpilze	1/2 EL Thymian
70 g Feldsalat	1 EL Kerbel
70 g Eichblattsalat	2 EL geriebener Gouda
70 g Radicchio	1 TL grüne Pfefferkörner
160 g Chicorée	1 TL rosa Strauchbeeren
180 g Tomaten	3 EL Kürbisfond
120 g Mehl (Type 405)	4 EL Obstessig
150 ml Milch	4 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 Eier	3 EL Butterschmalz
60 g Zwiebeln	Muskat und Curry
1 EL Petersilie	Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch	

Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben und aufblättern. Feld- und Blattsalate gut waschen, etwas zerpfücken und abtropfen lassen. Den Chicorée vom Strunk befreien, aufblättern und säubern. Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Tomaten säubern, Haus ausstechen und Ecken schneiden. Thymian, Kerbel abzupfen, Schnittlauch, Petersilie säubern, feinschneiden. Ei trennen und das Eiweiß steifschlagen. Milch, Eigelb und Mehl gut verrühren, Curry, Kerbel, Thymian, etwas Petersilie, Schnittlauch und Käse zufügen, verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das geschlagene Eiweiß unterheben. Kürbisfond, Obstessig, Rapsöl, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Strauchbeeren und Pfefferkörner beifügen. Blattsalate zu einem Bukett auf einem tiefem Teller anrichten, Tomatenecken rundum anlegen, Chicoréeschiffchen

einstecken und kaltstellen. Austernpilze in Mehl wenden, durch den Käse-Eiteig ziehen, in heißem Butterschmalz rundum goldgelb ausbacken, etwas abkühlen lassen, auf dem Salatbukett verteilen und die Kräutermarinade darüberträufeln. Dazu passt krosses Stangenbrot oder Ciabatta.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

#### 8.4 Auswahl von Herbstsalaten mit Sesamcamembert

1 Schale(n) Kresse	70 g Eichblattsalat
Salz, Pfeffer	180 g Tomaten
5 EL kaltgepresstes Rapsöl	90 g weiße Zwiebeln
4 EL Obstessig	90 g rote Zwiebeln
2 EL Himbeersirup	4 EL Mehl
3 EL Apfelsaft	2 Eier
3 EL Rapsöl	150 g Sesam
70 g Lollo bianca	560 g Camembert
70 g Lollo rossa	2 EL Melisse

Vorbereitung: Zwiebeln schälen, rote in Ringe schneiden, weiße fein würfeln. Kresse abschneiden, Tomaten säubern und in Ecken schneiden. Blattsalate waschen, trocken schleudern, etwas zerpfücken und auf einem Teller als Bukett anrichten. Kresse darüber streuen, Tomatenecken mit anlegen, rote Zwiebelringe darauf verteilen. Melisse abzupfen, in feine Streifen schneiden, mit feinen Zwiebeln, Apfelsaft, Himbeersirup, Obstessig, kalt gepresstem Rapsöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Eier aufschlagen, verquirlen, Camembert in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mehlieren, durchs Ei ziehen, in Sesam wenden, etwas andrücken, in heißem Rapsöl beidseitig ausbacken, zum Salatbukett anrichten. Salate mit Melissenmarinade gut beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

#### 8.5 Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß

250 g Rinderfilet	(zum Beispiel Keniabohnen)
2 EL Öl zum Braten	etwas Bohnenkraut
3 EL Sojasauce	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	2 Avocados, reife
1 Chilischote, frische rote	1 klein. Mango, reife
1 Limette oder 1 Zitrone, Saft von	1 Kopf roter Batavia oder
200 g sehr dünne grüne Böhnchen	Eichblattsalat

100 g Kokosnußfleisch, frisches (ersatzweise 50 g Kokosnußflocken)	1 TL Senf
1 EL Zucker	4 EL kaltgepresstes Öl (zum Beispiel Traubenkernöl)
3 EL Apfel- oder Obstessig	

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.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 8.6 Blattsalat mit Entenbrust

2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g)	1 unbeh. Orange
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g Pinienkerne	2 EL Weißweinessig
4 mittelgroße Orangen	4 EL Walnussöl
1 Kopf Eichblattsalat	1 Prise Zucker

Die Entenbrustfilets abbrausen, trockentupfen und die Haut mit einem Messer kreuzweise einritzen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten ca. 10 Min. braten, umdrehen und ca. 5 Min. weiterbraten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Orangen dick schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Früchte in dünne Scheiben teilen. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Für die Vinaigrette die unbehandelte Orange heiß waschen und trockentupfen. Dann die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Frucht auspressen. Salz, Pfeffer, Orangensaft sowie -schale, Essig, Öl und Zucker verrühren. Nun die Entenbrust in feine Scheiben schneiden. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben und

mit der Vinaigrette mischen. Zuletzt die Fleischscheiben auf dem Salat anrichten und die Pinienkerne darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

**Garzeit:** ca. 15 Minuten

**pro Person ca.:** 570 kcal; E 31 g, F 41 g, KH 14 g

### 8.7 **Blattsalat mit Parmesan**

150 g Kirschtomaten	1/2 TL süßer Senf
50 g Parmesan am Stück	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico bianco (heller Balsamico-Essig)	5 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	1/2 Kopf Eichblattsalat
1 TL Basilikum, gerebelt	1 Bd. Rucola
	1 Bd. Schnittlauch

Tomaten abbrausen, trockentupfen, größere Früchte vierteln, kleinere halbieren. Parmesan in grobe Späne hobeln. Beides in eine flache Form geben. Essig mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Senf verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Olivenöl tröpfchenweise kräftig unterschlagen. Tomaten mit der Vinaigrette beträufeln, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Salate putzen bzw. verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in Röllchen teilen. Tomaten-Parmesan-Dressing auf dem Salat verteilen, mit Schnittlauch bestreuen. Evtl. mit etwas Feldsalat garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 170 kcal; E 6 g, F 17 g, KH 4 g

### 8.8 **Blattsalat mit Thymian-Leber**

100 g Kirschtomaten	1 Eichblattsalat
1 EL Butterschmalz	1 Radicchio
3 Schalotten	100 g Friséesalat
Salz und Pfeffer	2 EL frische Thymianblättchen
1 TL scharfer Senf	weißer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Walnussöl	300 g Gänseleber
4 EL Weißwein	

Die Leber waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Rundherum mit Pfeffer und Thymianblättchen würzen, zugedeckt kaltstellen. Die Salatblätter putzen, waschen,

trockenschleudern und auf Tellern anrichten. Essig, Weißwein, Öl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb anschwitzen. Die Leberstreifen dazugeben, rundherum etwa 4 Minuten braten. Leber herausnehmen, die Pfanne von der Platte ziehen. Die Salatmarinade in die Pfanne gießen, einmal schwenken, dann gleichmäßig Salatblätter träufeln. Die Kirschtomaten waschen, halbieren. Mit der Leber zum Salat geben und mit Pfeffer übermalen.

Tipp: Diese feine Vorspeise schmeckt auch mit Kalbsleber sehr gut.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 8.9 Blattsalate mit Kürbisspalten

2 hartgekochte Eier	4 EL Balsamico-Essig
1 EL Sonnenblumenkerne	1 TL körniger Senf
200 g Eichblattsalat	Salz, Pfeffer
150 g Lollo biondo	Zucker
300 g Butternuss-Kürbis	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	

Die Eier pellen, in Spalten schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Den Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Den Essig mit der Zwiebel und dem Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, das Öl unterschlagen. Salate auf Tellern anrichten, mit Kürbissstreifen belegen. Die Vinaigrette darüberträufeln, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**pro Person ca.:** 190 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 6 g

## 8.10 Blattsalate mit Räucherlachs

300 g Räucherlachs	100 g Eichblattsalat
2 EL fettarmer Joghurt	2 EL Himbeeressig
1 EL Meerrettichsahne	2 EL trockener Sherry
2 Frühlingszwiebeln	150 g Himbeeren
1 Bd. Schnittlauch	4 EL Haselnussöl
Salz, Pfeffer	Zucker
100 g Lollo biondo	Schnittlauch zum Garnieren
50 g Frisée-Salat	8 Scheib. Baguette



Den Räucherlachs durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes direkt in eine Schüssel drehen und mit Joghurt sowie Meerrettichsahne verrühren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Beides unter die Räucherlachsmaße ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit einem Teelöffel Nocken formen und ca. 1 Std. kühlen. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Essig mit Sherry verrühren. Die Himbeeren verlesen, waschen, mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren und unter die Essigmischung rühren. Das Öl unterschlagen und alles mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Dann die Nocken darauf anrichten. Alles mit Schnittlauchstücken garnieren und mit Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Minuten

**pro Person ca.:** 270 kcal; E 16 g, F 20 g, KH 3 g

### 8.11 Blattsalate mit Thymianleber

100 g Kirschtomaten

1 EL Butterschmalz

3 Schalotten

Salz und Pfeffer

1 TL scharfer Senf

6 EL Walnussöl

4 EL Weißwein

1 Eichblattsalat

1 Radicchio

100 g Friséesalat

2 EL frische Thymianblättchen

weißer Pfeffer aus der Mühle

300 g Gänseleber

Die Leber waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Rundherum mit Pfeffer und Thymianblättchen würzen, zugedeckt kaltstellen. Die Salatblätter putzen, waschen, trocken schleudern und auf Tellern anrichten. Aus Essig, Weißwein, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin goldgelb anschwitzen. Die Leberstreifen dazugeben, rundherum etwa 4 Minuten braten. Leber herausnehmen, die Pfanne von der Platte ziehen. Die Salatmarinade in die Pfanne gießen, einmal schwenken, dann gleichmäßig über die Salatblätter träufeln. Die Kirschtomaten waschen, halbieren. Mit der Leber zum Salat geben und mit Pfeffer übermalen.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

213 kcal / 829 kJ

### 8.12 Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren

2 Kapuzinerkresse- Blüten	1/2 EL Petersilie
1 Kopf Eichblattsalat	1/2 EL Schnittlauch
Pfeffer, Salz	1/2 Chilischote
Brunnenkresse	10 Stachelbeeren
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	10 Stachelbeeren
2 1/2 EL Rotweinessig	30 g Räucherspeck
1 EL Bohnenkraut	2 klein. Kartoffeln
1/16 l Balsamico	1 klein. rote Zwiebel
1/2 EL Butterschmalz	120 g Bohnen
4 Radicchioblätter	240 g Hähnchenleber

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Bohnen an beiden Seiten etwas abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen und schräg halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln; Chilischote in Röllchen schneiden; Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Stachelbeeren säubern, halbieren; Radicchioblätter säubern, feine Streifen schneiden; Bohnenkraut abzupfen, Streifen schneiden. Räucherspeck fein würfeln, in heißer Pfanne kross auslassen. Eichblattsalat waschen, trocknen. Kartoffeln, Bohnen, Speck, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln, Chili, Bohnenkraut in einer Schüssel gut vermengen, Rotweinessig, Rapsöl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut unterheben, ca. 1 Stunde ziehen lassen. Balsamico in einer Pfanne gut reduzieren lassen, Stachelbeeren zufügen, darin nur baden lassen, so dass die Beeren nicht zu weich werden. Hähnchenleber in heißem Butterschmalz beidseitig langsam braten und durchziehen lassen, mit Pfeffer würzen, im letzten Moment mit Salz nachwürzen. Eichblattsalat als Bett in tiefem Teller anrichten, Bohnen-Kartoffelsalat darauf anhäufeln, Leber darauf verteilen. Stachelbeeren mit Balsamico darüber geben, mit Brunnenkresse und Kapuzinerblüte garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 75

### 8.13 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstangen

#### *Dressing*

1 Ei  
100 ml Pflanzenöl  
1 EL Senf  
3 EL Himbeeressig  
20 ml Walnussöl  
30 ml Geflügelbrühe  
2 EL Honig  
Salz, Pfeffer

#### *gebratene Wassermelone*

1 Wassermelone  
etwas Puderzucker

#### *Dinkelstangen*

250 g fein gemahlener Dinkel  
75 ml lauwarmes Wasser  
1 Eigelb  
15 ml Olivenöl  
1 Prise Salz

etwas Mehl zum Ausrollen	100 g Feldsalat
<i>Salat</i>	1 Radicchio
1 Kopf Lolo Rosso	1 Eichblattsalat
1 Kopf Lolo Bianco	1 Bio-Orange
1 Friséesalat	etwas Zucker

Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken.

Gebratene Wassermelone: Die Wassermelone in Scheiben schneiden und in etwas Puderzucker wenden. Grillpfanne ohne Öl erhitzen und die Scheiben auflegen. Von beiden Seiten karamellisieren. Salat mit Dressing und Orangenzesten marinieren und zusammen mit den Grissini und den Melonenscheiben dekorativ anrichten.

Tipp für die Wassermelone: Gebraten entwickelt die Wassermelone ein besonders feines Aroma. Der Puderzucker karamellisiert und gibt der Frucht eine leichte krosse Kruste.

Dinkelstangen: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einer großen Rolle formen, anschließend von dieser Portionsstückchen schneiden und zu kleinen Stangen rollen. Die Streifen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Dann bei 180 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

Salat: Den Salat zupfen und gut säubern. Zesten von der Orangenschale ziehen, Butter erhitzen und mit etwas Zucker die Zesten leicht karamellisieren.

Nelson Müllers Tipp fürs Dressing: Für Nelson gehört zu einem perfekten Salat auch das perfekte Dressing. Deshalb kippt er nicht einfach Öl und Essig über den Salat, sondern mischt die Sauce in einem anderen Behälter. Durch ein Eigelb bekommt das Dressing eine schöne, cremige Konsistenz.

## 8.14 **Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini**

<i>Dinkelteig</i>	30 ml Geflügelbrühe
250 g feingemahlener Dinkel	2 EL Honig
75 ml lauwarmes Wasser	Salz, Pfeffer
1 Eigelb	<i>Salat</i>
15 ml Olivenöl	200 g Brunnenkresse
1 Prise Salz	1 Kopf Lolo Rosso
etwas Streumehl zum Ausrollen	1 Kopf Lolo Bianco
<i>Dressing</i>	1 Frisée Salat
1 Ei	100 g Feldsalat
100 ml Pflanzenöl	1 Radicchio
1 EL Senf	1 Eichblattsalat
3 EL Himbeeressig	2 Tomaten
20 ml Walnussöl	100 g Rote Beete-Sprossen

100 g Radieschen-Sprossen	etwas Zucker
100 g Alfalfa-Sprossen	eine Bio-Orange

Dinkelteig: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einer großen Rolle formen, anschließend von dieser kleine Portionsstückchen schneiden und zu kleinen Stangen rollen. Die Streifen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Dann bei 180 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

Dressing: Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken.

Salat: Den Salat zupfen und alles zusammen kurz waschen. Die Tomaten enthäuten, in Scheiben schneiden und als Boden für den Salat benützen. Zesten von der Orangenhaut ziehen, Butter erhitzen und mit etwas Zucker die Zesten leicht karamellisieren lassen. Salat marinieren und anrichten. Die Grissini dekorativ in den Salat stecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.15 BUNTER SALAT mit Babymangold *Insalata colorata con foglie di bieta*

70 grüner und roter Babymangold	4 EL Himbeeressig
30 g Eichblattsalat	1 TL Bio-Zitronensaft
1/2 Gurke	1 TL Ahornsirup
100 g Radieschen	6 EL Walnussöl
250 g rote und gelbe Kirschtomaten	je 8 Stiele Dill, Petersilie und Basilikum
1 rote Paprikaschote	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g weiße Bohnen (Dose), abgetropft	fer

Mangold und Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Radieschen waschen und halbieren. Die Tomaten waschen, halbieren. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit den Bohnen vermengen.

Essig, Zitronensaft, Ahornsirup und Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat mischen. Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und auf den Salat streuen, diesen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.16 Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich

2 Eier	1 Radicchio kleiner
4 EL Milch	3 Tomaten
Salz	100 g Sahnejoghurt griechischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Tabascosauce
Muskat, frisch gerieben	3 EL Apfelessig
1 Bd. gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Borretsch)	150 g Lachsschinken
1 Eichblattsalat	Fett für die Förmchen

1. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und unter die Eiermasse mischen. Zwei kleine Förmchen (oder Tassen) ausfetten, mit der Eimasse füllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten stocken lassen.

2. Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpfücken, abspülen, abtropfen lassen und auf einer großen Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

3. Die Förmchen abkühlen lassen, den Eierstich stürzen. In Scheiben, dann in Rauten oder Würfel schneiden.

4. Den Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, 3 Tropfen Tabasco und dem Apfelessig verquirlen. Über den Salat gießen. Den Lachsschinken in Streifen schneiden und mit dem Eierstich auf dem Salat verteilen.

Als kleine Mahlzeit oder Vorspeise geeignet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1200 kJ

## 8.17 **Bunter Salat mit Kräuter-Eistich**

2 Eier	100 g Joghurt
4 EL Milch	Tabasco
Salz	3 EL Essig
weißer Pfeffer	150 g Lachsschinken
Muskat	1 Bd. gemischte Kräuter
1 Eichblattsalat	(Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Borretsch)
1 klein. Radicchio	
3 Tomaten	

Eier mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, sehr fein hacken und unter die Eimasse mischen. Zwei kleine Förmchen (oder Tassen) ausfetten, mit der Eimasse füllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze etwa 20 Min. stocken lassen.

Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpfücken, abspülen, abtropfen lassen und auf einer

großen Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Die Förmchen abkühlen lassen, den Eierstich stürzen. In Scheiben, dann in Rauten oder Würfel schneiden.

Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, 3 Tropfen Tabasco und Essig verquirlen. Über den Salat gießen. Den Lachsschinken in Streifen schneiden und mit dem Eierstich auf dem Salat verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.18 Bunter Salat mit Kürbis

1 Kopf Eichblattsalat	3 EL Essig
1 Römersalat	Salz, weißer Pfeffer
2 groß. Tomaten	1 Prise Zucker
1 Glas (360 ml) eingelegerter Kürbis	3 EL Öl (z. B. Walnussöl)
1 klein. Zwiebel	

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kürbis abtropfen lassen, evtl. kleiner schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Zwiebelwürfel zufügen. Salatzutaten und Marinade mischen.

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

30 kcal / 120 kJ

### 8.19 Dinkelsalat mit Williamsbirne

1 Prise gemahlenen Anis	Salz, Pfeffer
1 Kopf Eichblattsalat	2 EL Schalottenessig
100 g Hartkäse	2 Knoblauchzehen
2 Fenchelknollen	4 Schalotten
2 Birnen	400 ml Gemüsebrühe
6 EL kaltgepresstes Rapsöl	150 g Dinkel
1 TL Senf	

Den Dinkel mit der Gemüsebrühe aufsetzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit etwas Gemüsebrühe, Essig, kaltgepresstem Rapsöl, Senf, Salz, Pfeffer und Anis verquirlen. Die Birnen waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln. Fenchelgrün, Fenchel und Käse fein schneiden. Alles unter die Vinaigrette mischen. Den Dinkel warm unter den Salat mischen und mit Salz und

Pfeffer abschmecken. Den Eichblattsalat auf 4 Tellern anrichten und den Dinkelsalat darauf geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 8.20 Eichblattsalat mit Avocadocreme

1 Kopf Eichblattsalat	3 EL Magerjoghurt
2 Frühlingszwiebeln	2.5 EL Grapefruitsaft frisch gepresster
2 Kiwis	1 Prise(n) Zucker
100 g Lachsschinken	1 Prise(n) Cayennepfeffer
2 Avocados reife	Salz
1 Eigelb	Zitronensaft einige Tropfen

1. Vom Salatkopf das Wurzelende abschneiden. Die losen Blätter unter schwachem Wasserstrahl von beiden Seiten gut abbrausen, in einem Sieb abtropfen lassen und die Blätter in Stücke reißen.

2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden und die welken grünen Blatteile entfernen. Die Zwiebeln gründlich waschen und abtrocknen.

3. Die schlechten obersten Deckblätter von den Frühlingszwiebeln abziehen und die darunter liegenden feinen, feuchten Häutchen entfernen. Die Zwiebeln in gleichmäßige, dünne Ringe schneiden.

4. Die Kiwis waschen, abtrocknen und die Schalen abziehen. Das gelingt nur bei sehr reifen Früchten; noch nicht so reife Kiwis wie einen Apfel schälen.

5. Die Kiwis längs vierteln und die harten Stielansätze ausschneiden. Die Fruchtviertel in nicht zu dünne Scheibchen schneiden. Den austretenden Fruchtsaft mit einem Messer in eine Schüssel streifen.

6. Vom Lachsschinken den Fettrand entfernen, den Schinken in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.

7. Die Avocados längs halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus den Schalen lösen, in der Schüssel mit dem Kiwisaft mit einer Gabel zerdrücken. Das Eigelb und soviel von dem Joghurt und dem Grapefruitsaft dazugeben, bis eine leichte Creme entsteht.

8. Die Avocadocreme mit dem Zucker, dem Cayennepfeffer und Salz verrühren und je nach Geschmack Zitronensaft hinzufügen. Alle Salatzutaten locker mischen und die Avocadocreme unterheben.

Als kleines Abendessen geeignet.

Schmeckt auch mit geräucherter Putenbrust gut.

Dazu frisches Weißbrot reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

830 kJ

### 8.21 Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei

500 g frische dicke Bohnen (ersatzweise 300 g tiefgefrorene Bohnen, siehe auch Tip unten)	1 klein. reife Avocado
150 g Zuckerschotenerbsen	1 Knoblauchzehen (evtl. mehr)
8 Wachteleier (in Feinkostläden) oder	1 Zitrone, Saft von
4 klein. Hühnereier	2 EL Wein- oder Kräuternessig
1 klein. Eichblattsalat	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.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.22 Eichblattsalat mit Filetscheiben

1 Eichblattsalat	150 ml Brühe
200 g Champignons	2 EL Crème fraîche
300 g Schweinefilet	2 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl	1/2 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer	12 Walnusskernhälften



Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Champignons vorsichtig abreiben und in Scheiben schneiden. Fleisch abrausen, trockentupfen, in dünne Scheiben teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filetscheiben darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Champignons in die Pfanne geben, unter Wenden braten. Herausnehmen. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen, Crème fraîche einrühren. Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockentupfen, hacken. In die Marinade rühren. Salat, Champignons auf 4 Tellern anrichten, jeweils Filetscheiben und Marinade darauf verteilen. Walnusskernen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 250 kcal; E 23 g, F 17 g, KH 3 g

### 8.23 Eichblattsalat mit Garnelen

1 Bd. Schnittlauch	200 ml Sahne
300 g Garnelenschwänze (gegart)	1 EL Majonäse
1 Cayennepfeffer	2 Eier
2 cl Weinbrand	2 Köpfe Eichblattsalat
5 EL Tomatenketchup	

Die Eier hart kochen. Majonäse, Ketchup, Sahne, Weinbrand und Cayennepfeffer glatt rühren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Eier pellen und würfeln. Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und auf vier Tellern anrichten. Zwiebelringe, Eierwürfel und Garnelenschwänze auf dem Salat verteilen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Salatcreme über den Salat gießen und die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 8.24 Eichblattsalat mit Honigsoße

250 g Eichblattsalat	2 TL Honig
2 EL Öl	2 EL Zitronensaft
50 g Mandelblätter	2 EL gehackte Zitronenmelisse
2 Orangen	Salz
Soße	Pfeffer
	3 EL 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.

### 8.25 Eichblattsalat mit Käse

100 g rote Linsen	Salz, Pfeffer
150 g Eichblattsalat	1 Zwiebel
50 g Rucola	4 klein. Ziegenfrischkäse
3 EL heller	1 Ei
1 Balsamico-Essig	50 g Macadamianüsse
1 EL Öl	

Linsen nach Packungsangabe garen. Abgießen und erkalten lassen. Blattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfücken. Rucola putzen, abbrausen. Für das Dressing 3 EL Wasser, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel abziehen, hacken und unterrühren. Käse in verquirltem Ei wenden, in der Hälfte der gehackten oder gehobelten Nüsse wenden und kurz unterm Grill erhitzen. Salat, Rucola, Linsen und Käse auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln, übrige Nüsse darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 300 kcal; E 20 g, F 14 g, KH 15 g

### 8.26 Eichblattsalat mit Käsetalern

<i>Käsetaler</i>	1 Eichblattsalat
3 EL Sesam	2 hartgekochte Eier
100 g Frischkäse	Marinade
30 g milder Edelpilzkäse	6 EL Sonnenblumenöl
Salz	3 EL Balsamico-Essig
Pfeffer	Salz
<i>Salat</i>	Pfeffer
1 klein. Kohlrabi	1 EL 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 Y 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.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.27 Eichblattsalat mit Leber-Spießchen

500 g Hähnchenleber	125 ml Creme fraîche
100 g getrocknete Aprikosen	1 Kopf Eichblattsalat
1/2 Bd. Salbei	2 Stauden roter Chicorée
1 TL gerebelter Majoran	2 Äpfel
1 TL gerebelter Thymian	2 Zitronen, Saft von
6 EL Olivenöl	2 EL Honig
Salz, Pfeffer	Kräuterzweige
250 ml Apfelwein	

Die Hähnchenleber abbrausen und trockentupfen. Die Aprikosen halbieren. Salbei abbrausen, trockenschütteln. Die Blätter abwechselnd mit der Leber sowie den Aprikosen auf gewässerte Holzspieße stecken. Majoran, Thymian mit 3 EL Öl verrühren. Leberspießchen damit bestreichen, im Kühlschrank ca. 15 Min. ziehen lassen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und in 1 EL Öl rundum anbraten. Salzen, pfeffern. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit 150 ml Apfelweinablöschen, die Creme fraîche einrühren und das Ganze etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Eichblattsalat verlesen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Chicorée putzen, die Blätter ablösen, waschen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Eichblattsalat auf Tellern dekorativ anrichten. Die Äpfel waschen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Salat geben. Den restlichen Apfelwein mit Zitronensaft und Honig so lange verrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und zum Schluss das übrige Öl einrühren. Den Salat mit dem Dressing beträufeln. 6. Die Spießchen in die Soße geben, erhitzen, aber nicht kochen lassen. Anschließend auf den Salat legen, mit der Apfelweinssoße beträufeln und mit Kräuterzweigen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Pro Pers. ca.:** 590 kcal; E 27 g, F 36 g, KH 35 g

## 8.28 Eichblattsalat mit Radieschen und Äpfeln

1 Bd. Schnittlauch	1 EL mildes Currypulver
2 Äpfel (z.B. Elstar)	4 EL Sahne
2 Bd. Radieschen	2 EL Crème fraîche

150 g Joghurt	2 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer	1 Kopf Eichblattsalat

Salz und Zucker im Zitronensaft auflösen und den Pfeffer zufügen. Joghurt, Crème fraîche, Sahne und Curry glatt rühren und mit dem Zitronensaftgemisch verrühren. Radieschen waschen und putzen, Äpfel schälen und vom Kernhaus befreien. Beides raspeln oder in feine Streifen schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Radieschen und Äpfeln locker mischen und auf vier Tellern anrichten. Die Marinade darüber verteilen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 8.29 Emmentaler Törtchen auf buntem Salat

#### *Törtchen:*

200 g Weizenmehl (Type 405)  
 100 g kalte Butter  
 1 Eigelb  
 1/2 TL Salz  
 2 Eier  
 150 g süße Sahne  
 200 g Allgäuer Emmentaler  
 Salz  
 Pfeffer

#### *Salat:*

1/2 Kopf Eichblattsalat  
 1/2 Kopf Novita  
 1 Bd. Rucola  
 4 mittelgroße Tomaten  
 4 EL Rotweinessig  
 1 TL Senf  
 Salz  
 Pfeffer  
 8 EL Öl  
 100 g Linsen- oder Radieschensprossen

Mehl mit Butter, Eigelb und Salz verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und etwa 60 Minuten kühl stellen. Eier mit Sahne verquirlen. Käse reiben, unter die Eiersahne heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in vier Portionen teilen und ausrollen. Vier gefettete Tortenförmchen von je 12 cm Durchmesser mit Teig auslegen und die Käsemasse einfüllen. Förmchen in den kalten Backofen setzen und die Törtchen etwa 30 Minuten bei 200 °C backen. Der Käse soll leicht bräunen. Salate putzen und in Stücke zupfen, Tomaten in Achtel schneiden. Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und Öl unterschlagen. Marinade mit den Salatzutaten mischen und Sprossen vorsichtig unterheben. Törtchen aus den Förmchen lösen und mit Salat auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Eine Portion enthält:** 930 kcal / 3891 kJ

### 8.30 Entenbrust glasiert mit Honig

8 Blätter Friséesalat	4 EL Rapsöl
8 Blätter Radicchio	schwarzer Pfeffer
8 Blätter Eichblattsalat	Salz
2 EL geröstete Kokosraspel	2 EL flüssiger Honig
60 g rote Johannisbeeren	3 EL Zitronensaft
4 EL Apfel- oder Himbeeressig	2 frische Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
75 g Schalotten	

Die Entenbrustfilets mit einer Marinade aus Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer gründlich einreiben. Zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren. Filets aus der Marinade heben, diese beiseite stellen. Filets gründlich mit Küchenpapier abtrocknen, in 1 EL Öl in einer beschichteten (!) Pfanne zuerst mit der Hautseite nach unten etwa 7 Minuten braten, wenden und weitere 5-7 Minuten braten. Salatblätter waschen, mundgerecht zerpfeifen, auf 4 Teller verteilen. Die Schalotten schälen und kleinwürfeln. Pfanne vom Herd ziehen, Entenbrüste herausnehmen und beiseite stellen. Schalotten in die etwas abgekühlte Pfanne geben, den Bratensaft unter Rühren mit 2-3 EL Wasser und mit dem Essig ablöschen. In Schüssel umfüllen, restliche Zitronenmarinade dazugeben, übrige 3 EL Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Abschmecken, über den Salat träufeln. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf dem Salat arrangieren. Johannisbeeren und Kokosraspel darüberstreuen. Dazu passt frisches Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

260 kcal / 0 kJ

### 8.31 Feinschmeckersalat mit Käse

1/2 Kopf Eichblattsalat	3 EL Weinessig
1 Pflücksalat	Salz, Pfeffer
2 rotschalige Äpfel	6 EL Öl
2 Birnen	150 g Mehl
3 EL Zitronensaft	120 ml Bier
1 Kästchen rote und	2 Eiweiß
1 Kästchen grüne Radieschenkresse	360 g Kümmelschnittkäse
2 EL Wildpreiselbeeren (Glas)	Öl zum Ausbacken

Salate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Äpfel, Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Kresse abschneiden. Alle Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten. Beeren, Essig, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl verrühren und über den Salat träufeln. 125 g Mehl, 2 EL Öl, Bier verrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Käse entrinden, in 2 cm große Würfel teilen. Im übrigen Mehl, dann im Teig wenden. Portionsweise im heißen Öl ausbacken. Auf dem Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**pro Person:** 710 kcal; E 30 g, F 45 g, KH 43 g

### 8.32 Fitness-Salat mit Kräuter-Vinaigrette

250 g Möhren	1/2 Bd. Petersilie
300 g Kohlrabi	1/2 Bd. Dill
100 g Champignons	Salz, Pfeffer
100 g Feldsalat	Zucker
100 g Eichblattsalat	3 EL Kräuteressig
30 g Sonnenblumenkerne	4 EL Öl

Möhren sowie Kohlrabi waschen, putzen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, abreiben und ebenfalls in dünne Scheiben teilen.

Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Petersilie und Dill abrausen, trockenschütteln, fein hacken. Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und etwas Zucker mit Essig verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Kräuter und Sonnenblumenkerne unterheben.

Eine Platte mit Feld- und Eichblattsalat auslegen. Champignons, Möhren und Kohlrabi darauf anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln. Die übrige Soße getrennt dazu reichen. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 180 kcal; E 5 g, F 13 g, KH 8 g

### 8.33 Frittierte Eier auf Salat

1 Scheib. Gemüsemais	2 Tomaten
Chilipulver	Öl zum Ausbacken
1/4 l Tomaten- Ketchup	60 g Paniermehl
1/2 grüne Paprikaschote	1 Eiweiß
1 Zwiebel	30 g Mehl
100 g Eichblattsalat	8 klein. Frisch-Eier
100 g Friséesalat	

Die frischen Eier in kochendes Wasser geben, 10 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Eier zuerst in Mehl, dann in Eiweiß und Paniermehl wenden. Öl erhitzen und die

### 8.34 *Fruchtiger Salat mit Cranberrys und gebratener Hähnchenbrust Insalata fruttata di cranberrys e petto*

Eier darin goldbraun ausbacken. Tomaten putzen, waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Salat putzen, waschen, in Stücke zupfen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika putzen, waschen, in sehr kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Ketchup, Zwiebeln, Paprika und Mais verrühren. Mit Chili scharf abschmecken. Salat, Eier und Tomatenwürfel auf einem Teller anrichten. Etwas Sauce auf den Teller geben. Restliche Sauce dazu reichen.

512 kcal / 2134 kJ

### **8.34 Fruchtiger Salat mit Cranberrys und gebratener Hähnchenbrust Insalata fruttata di cranberrys e petto di pollo arrostito**

2 Hähnchenbrustfilets	1 Birne
1 Ei	1 EL Bio-Zitronensaft
80 g Mehl	3 EL Apfelessig
120 g Semmelbrösel	1 Prise Zucker
6 EL natives Olivenöl extra	50 g Getrocknete Cranberrys
1/2 Bataviasalat	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Eichblattsalat	
1 Apfel	

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und leicht plattieren. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen und in einen flachen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls jeweils in einen flachen Teller geben. Das Fleisch nacheinander erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Die Panade gut andrücken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch bei mittlerer Hitze darin rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen, dann etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Batavia- und Eichblattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Apfel und Birne waschen und vierteln. Beides vom Kerngehäuse befreien und in dünne Stifte schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing das übrige Olivenöl mit dem Apfelessig verquirlen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Beide Salatsorten mit Apfel, Birne und Cranberrys in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing vermengen. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden. Den Salat auf 4 Teller verteilen, mit Hähnchenbruststreifen belegen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### **8.35 Frühlingsalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing**

200 g Schweinefilet	je 1/4 Paprikaschoten (rot und gelb)
1/2 Chicorée	1 EL Pinienkerne
40 g Lollo rosso	1 1/2 EL geriebener Hartkäse
40 g Eichblattsalat	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
6 Radieschen	2 EL Prosecco
40 g Feldsalat	1/2 EL Butterschmalz
1/4 rote Zwiebel	1 Eigelb
3 EL Bärlauch	Pfeffer

Filet in Scheibchen schneiden, Paprikaschoten entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Bärlauch säubern, kleinschneiden und mit Pinienkernen, Rapsöl und Reibkäse gut aufmischen. Radieschen säubern, in Scheibchen schneiden. Chicorée halbieren, Strunk ausschneiden, Schiffchen richten. Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat waschen, trocknen, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Filetspitzen mit Pfeffer würzen, in heißem Butterschmalz beidseitig kurz braten. Zum Pesto das Eigelb geben, Prosecco (oder Sekt) zugeben und gut verrühren. Blattsalate, Chicoréeschiffchen, Radieschen, Zwiebeln auf flachem oder tiefen Teller zu einem schönen Bukett anrichten, Pestodressing darüber verteilen. Filetspitzen dazu anrichten, Fleisch mit Jodsalz würzen, Paprikawürfel darüber verteilen und mit Pfeffermühle darübergeben.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 8.36 Frühlingssalat mit Weinkäse in Speck-Honigmarinade

1 Schale(n) Kresse	1/2 EL Koriander
6 Blätter Eichblattsalat	1 EL Basilikum
4 Blätter Lollo-Rosso	1/2 EL Petersilie
4 Blätter Lollo-Bianco	1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	1/2 Baguette
1/2 EL Honig	4 Kirschtomaten
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	4 Radieschen
3 EL Obstessig	1 Chicorée
1/16 l Weißwein	30 g Rucolablätter
1 klein. rote Zwiebel	60 g Räucherspeck
1 Knoblauchzehe	80 g Weinkäse

Schnittlauch, Petersilie säubern, fein schneiden. Kresse abschneiden. Radieschen säubern, feine Scheiben schneiden. Basilikum, Korianderblätter abzupfen. Knoblauch schälen, pressen; Kirschtomaten säubern, vierteln. Chicorée Strunk ausschneiden, aufblättern. Weinkäse in kleine Scheiben schneiden; Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln, andere Hälfte in Ringe schneiden. Alle Salate gut waschen, trocken schleudern. Salatblätter mit Rucola, Basilikum- und Korianderblätter gut mischen, ein schönes Bukett im tiefen Teller



setzen. Weinkäse, Radieschen, Tomatenecken darauf verteilen, Kresse darüber streuen, Chicorée außenherum einstecken. Räucherspeck fein würfeln, kross auslassen. Weißwein, Obstessig, Öl, Speck, Knoblauch, Zwiebel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch gut verrühren, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, etwas Honig mit unterheben. Marinade über den Salat verteilen, Baguette kross backen, Scheiben schneiden und dazu servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 8.37 Gartenkräutersalat mit Beeren-Vinaigrette

*Salat:*

1 Bd. Rauke  
1 klein. Eichblattsalat  
oder andere Blattsalate  
1 Bd. glatte Petersilie  
6 Zweige Basilikum  
1/2 Bd. Dill  
300 g Mozzarella am Stück oder als Kügelchen  
Salz  
Pfeffer

50 g Erdbeeren  
50 g Himbeeren  
50 g rote Johannisbeeren

*Vinaigrette:*

100 g rote Johannisbeeren  
3 EL Himbeeressig oder Obstessig  
1 EL flüssiger Honig  
1 EL mittelscharfer Senf  
5 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Für den Salat Rauke, Eichblattsalat, Petersilie, Basilikum und Dill waschen. Die Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und trockenschleudern. Den Mozzarella in mundgerechte Stücke zupfen oder die Mozzarellakügelchen nur abtropfen lassen. Mozzarella mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Vinaigrette die Johannisbeeren putzen, waschen und von den Rispen zupfen. Anschließend mit Essig, Honig, Senf und Olivenöl pürieren. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein feines Sieb streichen. Den Salat auf einer Platte anrichten. Die Beeren putzen und waschen. Beeren und Mozzarella auf dem Salat verteilen. Alles mit der Vinaigrette beträufeln. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.38 Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen *Insalate miste con arance e noci*

1 Endiviensalat  
1/2 Eichblattsalat  
1 Radicchio

4 Bio-Orangen  
100 g Walnusskerne  
4 EL natives Olivenöl extra

Saft von 1/2 Bio-Zitrone  
3 EL Heller Balsamicoessig  
1 Teel. Honig

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Endivie, Eichblattsalat und Radicchio in einzelne Blätter teilen und sehr gründlich waschen, dann trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Saft von 1 Orange auspressen. Übrige Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herauslösen. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie beginnen zu duften.

Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamicoessig und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blattsalate in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Auf Tellern mit den Orangenfilets anrichten und mit einigen Walnüssen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.39 Gemischter Blattsalat

#### *Zutaten*

1 Bd. Rauke (etwa 250 g)  
1 Radicchio-Salat (etwa 250 g)  
1 Eichblatt-Salat  
50 g Feldsalat  
150 g Roquefortkäse

1 säuerlicher Apfel  
Saft einer Grapefruit  
2 TL grobkörniger Senf  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
6 -8 El. kaltgepresstes Olivenöl

Blattsalate Putzen, abspülen und trockenschleudern. Salate in Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Roquefortkäse fein darüber zerbröckeln. Apfel schälen, entkernen und in Stifte schneiden. Über den Salat geben.

Für die Soße Grapefruitsaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunterschlagen, nochmals abschmecken. Soße über den Salat gießen und alles mit einem Salatbesteck locker vermischen. Pro Portion ca. 370 Kalorien Tip: Fast alle Blattsalate haben Rippen. Feiner ist ein Salat immer, wenn sie entfernt werden. Außerdem sammeln sich dort, wie auch beim Kohl, Schadstoffe. Wichtig beim Einkauf: Frischer Salat hat knackige Blätter, der Wurzelstrunk ist nicht bräunlich verfärbt. Werden die äußeren Blätter entfernt, so ist dies für den Salatkopf eine 'künstliche Verjüngungskur'. Daran denken: Gerade die äußeren Blätter sind besonders vitaminreich.

Tip: Salatblätter müssen trocken sein: Eine Salatsoße kann noch so gut sein - der Salat schmeckt dann nicht, wenn die Salatblätter zu naß sind. Das in den Blättern gesammelte Wasser verwässert jede Soße. Deshalb den Salat gründlich mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und in einer Salatschleuder trocknen. Alternative: Die Blätter in ein Küchentuch legen und sorgfältig trockentupfen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.40 Gemischter Salat

*Zutaten*

1 Zwiebel  
2 EL Balsamessig  
Salz

Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Öl  
1/2 Eichblattsalat  
1 Chicoree (etwa 150 g)

1. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Essig, mit Salz, Pfeffer, Zwiebel und Öl verrühren. 2. Eichblattsalat grob zerteilen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. 3. Den Chicoree putzen, längs halbieren, den harten Mittelteil herausschneiden und den Chicoree in Streifen schneiden. Chicoree und Eichblattsalat mit der Sauce mischen. Pro Portion ca. 1 g E, 8 g F, 1 g KH = 79 kcal (333 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Gemischter Salat Hauptspeise: Rinderfilet mit Thymian Nachspeise: Zitrusfrucht-Gelee

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

### 8.41 Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich

*Für den Eierstich*

2 Eier  
4 EL Milch  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuß, frisch abgerieben  
1 Bd. Kräuter, gemischte  
(Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle,  
Borretsch)  
etwas Fett für die Förmchen.

1 klein. Radicchio  
3 -4 Tomaten  
150 g Lachsschinken (in feine Streifen geschnitten)

*Für die Salatsauce:*

100 g Sahnejoghurt  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
3 Tropfen Tabasco  
3 EL Apfelessig

*Für den Salat*

1 Eichblattsalat

*Zum Dekorieren:*

ein paar Borretschzweige mit Blüten.

Für den Eierstich die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter hacken und unter die Eiermilch rühren. Zwei Förmchen oder Tassen ausfetten, die Kräuter-Eiermilch einfüllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze 20 Minuten stocken lassen. Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpfücken, kurz waschen und trocken schleudern. Auf Tellern anrichten. Die Tomaten ebenfalls waschen, in Scheiben schneiden und mit den Lachsschinkenstreifen auf dem Salat verteilen. Die Förmchen aus

dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen und den Eierstich stürzen, in Würfel schneiden. Für die Salatsauce den Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Apfelessig verrühren und über den Salat geben. Zum Schluß die Eierstichwürfel auf dem Salat verteilen und mit Borretschblüten dekoriert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.42 Gemischter Salatteller

1 Eichblattsalat	Paprika
1 Eisbergsalat	2 EL geriebenen Meerrettich
Kresse	4 EL Rapsöl
1 Lollo Rosso	1 Spritzer Zitronensaft
1 Radicchiosalat	1 TL Senf
3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 groß. Zwiebel	Cayennepfeffer
1 Salatgurke	Feingehackte Kräuter
5 Tomaten	(wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Kerbel und Zitronenmelisse)
150 g Edamer	1 Tasse Mayonnaise
200 g Champignons	2 EL Tomatenketchup
<i>Soße</i>	2-3 Tropfen Tabasco
2 EL Sahnequark	1 Prise Salz
3 EL Frischmilch	1 Prise Zucker
1 EL Rapsöl	1 grüne Paprikaschote, fein gewiegt
Salz	

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln in Stücke, Zwiebel in Ringe schneiden. Salatgurke und Tomaten in Scheiben schneiden. Käse stifteln und Champignons halbieren. Alle Zutaten auf einem großen Teller anrichten. Die Zutaten für die Saucen gut verrühren und getrennt zum Salat reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 30

### 8.43 Granatapfel-Salat mit Entenleber

2 Granatäpfel	1 EL flüssiger Honig
3 EL Rosinen	5 EL Olivenöl
4 EL Kapern	Salz
3 EL Balsamicoessig	Cayennepfeffer
4 EL Portwein	1 Eichblattsalat

#### 8.44 Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing und gebratenem Hasenfilet<sup>45</sup>

2 Lauchzwiebeln  
200 g Entenleber

50 ml Geflügelfond (Glas)

Granatäpfel halbieren, die Kerne herausschaben, mit den Rosinen und den Kapern vermengen. Balsamicoessig, Portwein, Honig, 4 EL Öl verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing über die Granatapfelkerne geben und etwa 30 Min. ziehen lassen.

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in lange, dünne Streifen schneiden.

Leber abbrausen, trockentupfen, in Stücke schneiden und in 1 EL Öl 3-4 Min. braten. Den Fond angeßen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Granatapfelkerne mit Salat, Lauchzwiebeln, Entenleber und Bratenfond anrichten. Dazu Baguette reichen.

Extra Tipp Granatäpfel haben von September bis Dezember Hauptsaison. Sie kommen aus Spanien, der Türkei und dem Iran zu uns auf den Markt. Ihre säuerlichen Kerne sind reich an entschlackendem Kalium.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Min.

**Marinieren:** 30 Min.

**Garen:** 4 Min.

**Pro Person:** 390 kcal; E 11 g, F 19 g, KH 28 g

#### 8.44 Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing und gebratenem Hasenfilet

20 ml Obstessig

60 ml Weißwein

60 ml Gemüsebrühe

1 Kopf Radicchio

1 Kopf Eichblattsalat

2 EL gehackte Walnüsse

Pfeffer aus der Mühle

Jodsalz

1/2 TL Rapsöl

160 g Hasenfilet

6-8 Brombeeren

6-8 Himbeeren

50 g ausgelassenen Bauchspeck

1 EL gehackte Petersilie

1 EL Schnittlauchröllchen

1/2 Knoblauchzehe

2 EL kalt gepresstes Rapsöl

1 EL Frischkäse

120 g geschälte Maronen

1 groß. Kartoffel

1 Chicorée

60 g Feldsalat

Eichblattsalat putzen, waschen und grob zerpfücken. Feldsalat mehrmals waschen. Aus Chicorée Strunk herausschneiden, Blätter ablösen. Aus Radicchio Strunk entfernen, Blätter ablösen. Maronen grob zerkleinern. Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und durchdrücken. Kartoffel, Maronen, Frischkäse, Gemüsebrühe, Weißwein, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Essig und Öl in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem sämigen Dressing aufbereiten, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Hasenfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl anbraten, im Backofen bei ca. 100°C auf den

Punkt rosa durchziehen lassen. Suppenteller mit Radicchioblättern und Chicoréenasen auslegen. Eichblatt- und Feldsalat vermischen und auf den vorbereiteten Salatteller mit Radicchio und Chicorée geben. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, ausgelassenen Speck darüber verteilen und die Himbeeren und Brombeeren dekorativ darauf setzen. Das Hasenfilet in schräge 1 cm starke Scheibchen schneiden und auf den Salat drappieren. Den Salat mit gehackten Walnüssen bestreuen und aufgebackenes Baguette dazu reichen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 8.45 Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette

<i>Salat:</i>	100 g gekochte Maronen
100 g Feldsalat	1 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Kopf Radicchio	1/2 Tasse Weißwein
1/2 Kopf Eichblattsalat	2 EL Aprikosenessig
4 schöne Chicoréeblätter	2 EL Olivenöl
2 Scheib. Lachsschinken	1/2 TL gehackte Petersilie
<i>Vinaigrette:</i>	1 EL Frischkäse
1 klein. gekochte mehlig. Kartoffel	1/2 Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Für den Salat die Blattsalate waschen, trocken schütteln und zerpfücken. Auf einem Teller mit den Chicoréeblättern einen Stern legen, die anderen Salatblätter darüber verteilen. Den Schinken zur Blüte formen und mittig auflegen. Für die Vinaigrette die Zutaten mixen und locker aufschlagen. Salat damit beträufeln und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.46 Himbeeren auf Blattsalaten mit warmem Ziegenkäse

200 g Himbeeren	50 g Ruccola
100 g Blattsalate	1 EL Petersilie gehackt
1 Kopf Eichblattsalat	etwas Rosmarin
2 TL rote Pfefferbeeren	2 EL Himbeeressig
4 EL Kürbiskerne	2 EL Olivenöl
1 Zweig frischer Thymian	1 EL süßer Senf
8 kleine, milde Ziegenkäsescheiben	Salz

Ruccola und Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Salat abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und Pfefferbeeren sowie Himbeeren darüber verteilen. Rosmarin mit Kürbiskernen und Thymian mischen und den Ziegenkäse darin wenden. Im Backofen bei hoher Temperatur 5 Minuten grillen. Die Dressingzutaten verrühren, über den Salat

verteilen und den warmen Ziegenkäse darauf anrichten.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

### 8.47 Käsesalat mit Senf-Dressing

2-3 TL Senf (z. B. körniger)	1 rote Paprikaschote
1-2 EL Essig	50 g Feldsalat
Salz, weißer Pfeffer	50 g Eichblattsalat
1 Prise Zucker	1 Radicchio-Salat
3 EL Öl (z. B. Olivenöl)	150 g Tilsiter oder Gouda
1 mittelgroße Zwiebel	

Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl kräftig darunter schlagen.

Zwiebel schälen und halbieren. Paprika putzen und waschen. Paprika in dünne Streifen, Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In Streifen schneiden bzw. in Stücke zupfen. Käse in Stifte schneiden.

Zwiebel, Paprika, Käse und Salate auf Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln. Dazu schmeckt Bauernbrot. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 200 kcal / 840 kJ; E 12 g, F 14 g, KH 4 g

### 8.48 Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette

1 Handvoll Blattspinat	10 g Haselnussblättchen
1/2 Eichblattsalat	15 g durchwachsener Speck
1 Bd. glatte Petersilie	2 EL Sherry-Essig
1 Bd. Kerbel	5 EL Haselnussöl
1 Beet Kresse	Salz
1 Bd. Schnittlauch	weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
11/2 Scheib. Weizentoastbrot	Zucker
6 EL Öl	300 g Pfifferlinge

1. Spinat und Eichblattsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Petersilie und Kerbel von den Stielen zupfen. Die Kresse vom Beet schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salate und Kräuter in einer Schüssel mischen und abgedeckt kalt stellen.

2. Die Toastbrotsscheiben entrinden, in Würfel à 1/2 cm schneiden und in 4 El Öl goldbraun

rösten. Die Haselnussblättchen in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten. Den Speck sehr fein würfeln.

3. Essig, Nussöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Die Pfifferlinge putzen, größere Exemplare eventuell halbieren. Die Pfifferlinge schnell und gründlich waschen und behutsam, aber sorgfältig trocken tupfen.

4. Den vorbereiteten Salat dekorativ auf 4 Tellern verteilen. Die Speckwürfel bei starker Hitze in einer großen Pfanne knusprig braten. Das restliche Öl dazugeben und die Pfifferlinge darin 1-2 Minuten braten. Die Vinaigrette dazugeben. Die Pfifferling-Vinaigrette auf dem Salat verteilen. Mit den Croutons und den Haselnussblättchen bestreut servieren.

Als Menü im August - Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette - Gebratene Hähnchenbrust mit Artischocken-Gurken-Gemüse - Kalte Joghurt-Limetten-Suppe mit Himbeeren

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Pro Portion:** 245 kcal / 1024 kJ; E 2 g, F 16 g, KH 1 g

#### 8.49 Kürbis auf Salat

2 hartgekochte Eier	4 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenkerne	1 TL Senf
150 g Eichblattsalat	Salz
150 g Lollo bianco	Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
4 EL Balsamico-Essig	300 g Kürbisfruchtfleisch

Die Eier pellen und in Spalten schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Salate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Mit Essig, Olivenöl und Senf verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Blattsalate mit Eispalten auf einer Platte anrichten. Kürbis in Spalten schneiden und darauf anrichten. Vinaigrette darüberträufeln, alles mit den Sonnenblumenkernen bestreuen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

**Pro Person:** 200 kcal; E 7 g, F 16 g, KH 7 g

#### 8.50 Nusskugeln & Feigen auf Salat



1 groß. Eichblattsalat	Pfeffer
3-4 reife Feigen	evtl. Zucker
50-75 g Walnusskerne	3 4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
200 g Doppelrahm-Frischkäse	evtl. 2-3 EL Preiselbeeren
3-4 EL Weißwein-Essig	(im eigenen Saft)
Salz	evtl. Petersilie zum Garnieren

Salat putzen, waschen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen. Feigen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Nüsse fein hacken. Frischkäse mit einem Kugelausstecher zu Bällchen formen oder mit zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken abstechen und in den Walnüssen wälzen. Essig mit Salz, Pfeffer und Öl kräftig verschlagen. Preiselbeeren oder etwas Zucker zufügen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Mit Marinade beträufeln und mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 190 kcal; E 5 g, F 16 g, KH 4 g

## 8.51 Pilzsalat mit Lachsschinken

Salz, schwarzer und weißer Pfeffer sowie Muskat	450 g gemischte TK-Pilze, z.B. Pfifferlinge und Steinpilze
1-2 Zitronen, Saft von	100 ml kaltgepresstes Rapsöl
Butter zum Backen der Pfannkuchen	6 wachweich gekochte Eier
175 g Lachsschinken	1 Tasse Milch
1/2 Friséesalat	3 Eier
1/2 Eichblattsalat	1 Scheib. Mehl

Für die Pfannkuchen Mehl mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat vermischen, die Eier und dann die Milch einrühren. 1 Stunde quellen lassen und dann in einer Pfanne mit wenig Butter Pfannkuchen ausbacken. Zusammenrollen, auskühlen lassen und dann in Streifen schneiden. Zwei der Eier in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen leicht zerdrücken und mit dem Zitronensaft verrühren. Salzen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Das kaltgepresste Rapsöl in einem dünnen Strahl einrühren, so dass eine Emulsion entsteht. Die Pilze noch tiefgekühlt in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett anbraten. Erst wenn sie ganz aufgetaut sind, die Butter zugeben, mit Madeira ablöschen, salzen und pfeffern. Den geputzten Salat mit der Sauce anmachen und die Pfannkuchenstreifen unterheben. Den Salat anrichten, die Pilze, die restlichen Eier und den Lachsschinken auf dem Salat verteilen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 8.52 Salade d'automne

1 Eichblattsalat	1 TL Senf
150 g weiße und	2 EL Verjus oder Weißweinessig
150 g rote Trauben	3 EL Traubenkernöl
150 g Speckwürfeli	1/2 TL Salz
1 Chavroux Tendre Bûche (ca. 150 g) (Ziegen Weichkäse von Chavroux)	wenig Pfeffer

Salat in Stücke zupfen, Trauben halbieren, entkernen, mischen, auf Teller anrichten. Speck in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen. Käse in derselben Pfanne rundum heiß werden lassen, vierteln. Mit dem Speck auf dem Salat verteilen. Senf, Essig und Öl verrühren, würzen, darüberträufeln. Dazu passt: Nussbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**pro Person:** 421 kcal / 1761 kJ; E 14 g, F 34 g, KH 15 g

### 8.53 Salat mit Entenbrust

4 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer
4 EL Apfelsaft	200 g Steinchampignons
60 ml Weißwein	1 Eichblattsalat
2 TL milder Senf	50 g geräucherte Entenbrust in Scheiben
2 EL Rapsöl	1/2 Bd. Petersilie

Apfelessig mit Apfelsaft, Weißwein, Senf sowie Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen, feucht abreiben, kleine Exemplare nur halbieren, große in Scheiben teilen. Sofort mit dem Dressing vermischen.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Salat auf Tellern anrichten, Entenbrust darauflegen und mit dem Dressing beträufeln.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und feinhacken. Auf den Salat streuen. Dazu passt Baguette.

TIPP: Statt der dunklen Steinchampignons kann man auch weiße nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

0 kcal; E 6 g, F 7 g, KH 4 g

### 8.54 Salat mit Erdbeeren und Schinken

100 g Baguette	2 EL Himbeeressig
8 EL Olivenöl	1 TL Senf
1 TL Paprika, edelsüß	Salz
100 g durchw. Speck	250 g Erdbeeren, gewürfelt
1 EL flüssiger Honig	120 g junger Blattspinat
Pfeffer	1/2 Eichblattsalat

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Baguette der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl mit Paprikapulver mischen, Brot damit beträufeln. Im Ofen goldbraun backen. Speck in Scheiben teilen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Honig beträufeln, pfeffern und 5-8 Min. im Ofen backen.

Essig, übriges Öl, Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Dressing mischen. Spinat und Salat waschen, putzen, abtropfen lassen. Mit übrigen Erdbeeren, Brot sowie Speck anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Backen:** ca. 8 Minuten

**pro Person ca.:** 680 kcal; E 17 g, F 48 g, KH 47 g

## 8.55 Salat mit Garnelen und Mandeln

<i>Salat:</i>	1 klein. Knoblauchzehe
16 ungeschälte, rohe TK-Garnelen	1 EL (- 2) Reisessig*
1/2 Kopf Eichblattsalat	2 EL (- 3) Fischsoße*
1 Dos. Palmherzen (Abtropfgewicht 220 g)	1 EL Ahornsirup
100 g Zuckerschoten	4 EL Mandelöl
Salz	Salz
100 g Mungobohnensprossen	schwarzer Pfeffer
1 Möhre	2 EL Öl
2 rosa Grapefruits	Salz
<i>Soße:</i>	4 EL Chilisoße
	40 g Mandelblätter

Garnelen auftauen lassen. Eichblattsalat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen, Palmherzen abtropfen lassen. Zuckerschoten halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 3 Min. blanchieren. Zuckerschoten abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Sprossen mit kaltem Wasser überspülen und abtropfen lassen. Möhre waschen, putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Diese in streichholzdicke Stifte schneiden. Eichblattsalat auf eine große Platte geben, Palmherzen, Zuckerschoten, Sprossen und Möhren darauf verteilen. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen. Grapefruitfilets zum Salat geben. Für die Soße Knoblauchzehe durchpressen und mit Grapefruitsaft, Reisessig, Fischsoße und Ahornsirup verrühren. Mandelöl unterrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken

und über den Salat geben. Garnelen schälen und trockentupfen. Den schwarzen Darm entfernen. Öl auf höchster Einstellung erhitzen, Garnelen von jeder Seite etwa 2 Min. braten und salzen. Garnelen herausnehmen und warm stellen. Chilisoße in die Pfanne geben und aufkochen. Mandelblätter dazugeben und mit der Soße überziehen. Mandeln auf dem Salat verteilen und die Garnelen darauf setzen. Salat sofort servieren.

Tipp: Die mit \* gekennzeichneten Zutaten sind im Asialaden erhältlich. Anstatt Mandelöl kann auch Olivenöl verwendet werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.56 Salat mit gebratener Entenbrust

350 g Zwetschen	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Eichblattsalat	300 g Vollmilchjoghurt
1 rote Zwiebel	3 EL weißer Balsamessig
4 Frühlingszwiebeln	etwas Zucker
1 Entenbrustfilet (etwa 350 g)	50 g Walnusskerne
etwas Salz	1 türkisches Fladenbrot

Zwetschen halbieren. Hälften in 4 Teile schneiden. Salat-Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und auf Platte geben. Zwetschen auf Blättern verteilen.

Rote Zwiebel sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, beides auf Salat geben.

Die Haut der Entenbrust ablösen und dann quer in dünne Streifen schneiden. Hautstreifen ohne Fett knusprig ausbraten, abtropfen lassen.

Fleisch salzen, pfeffern, im Entenfett 7 Minuten braten. Fleisch herausnehmen, fest in Alufolie wickeln, 10 Minuten ruhen lassen. Bratensaft aufheben.

Joghurt, Balsamessig, Zwiebelwürfel verrühren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker abschmecken. Bratensaft unterrühren, Walnusskerne grob hacken.

Entenbrust aus Alufolie nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf Salat geben.

Walnusskerne über Entenbrust streuen. Die Salatsauce über Salat geben, mit Entenhaut bestreuen und sofort servieren. Fladenbrot dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

### 8.57 Salat mit Grillkäse

1 Eichblattsalat	12 Kirschtomaten
1 Lollo rosso	2 Möhren
1 Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln

4 EL Olivenöl	2 Pkg. Emmi Pfännli-Chäs Provencale (à 150 g)
2 EL Balsamico-Essig	
Salz, Pfeffer	2 EL Sonnenblumenkerne

Die Salate waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Salatgurke sowie Kirschtomaten waschen. Die Gurke halbieren und in Scheiben, die Tomaten in Spalten schneiden. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz sowie Pfeffer vermengen. Pfännli-Chäs in einer Grillpfanne 1-2 Min. von jeder Seite garen, in acht Stücke teilen und den Grillkäse auf dem Salat anrichten. Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Die Sonnenblumenkerne schmecken noch besser, wenn man sie in einer Pfanne ohne Fett anröstet.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 380 kcal; E 27 g, F 26 g, KH 7 g

## 8.58 Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen

1 Kaninchenrücken	Salz
Öl zum Braten	Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Eichblattsalat	4 groß. reife Feigen
200 g Pfifferlinge	2 EL Sherryessig
1 Lauchzwiebel	2 EL Creme de Cassis
1 TL abgezupfte Blättchen Thymian	3 EL Olivenöl
20 g Butter	

1. Kaninchenrückensfilets auslösen und in wenig Fett rundum anbraten und bei milder Temperatur fertig garen, das dauert etwa drei Minuten. In Alufolie einwickeln und beiseite legen.

2. Salat waschen, zerpfücken und trockenschleudern. Pfifferlinge putzen, Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. 3. Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, Pfifferlinge anbraten, bis sie kein Wasser mehr geben. Lauchzwiebel und Thymian dazugeben, mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Feigen häuten, halbieren und in Scheiben schneiden. Aus Sherryessig, Creme de Cassis und Olivenöl mit einer Prise Salz eine Vinaigrette rühren, über den Salat geben und gut vermischen. Kaninchenfilets in Scheiben schneiden.

5. Salat auf Tellern anrichten, Pfifferlinge darübergeben, Kaninchenfleisch darauf verteilen, den Tellerrand mit den aufgeschnittenen Feigen belegen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.59 Salat mit Leber-Spieß

450 g Hähnchenleber	Salz
80 g getrocknete Aprikosen	Pfeffer
1/2 Bd. Salbei	1 Eichblattsalat
1 TL Majoran	2 Stauden roter Chicoree
1 TL Thymian	2 Äpfel
6 EL Olivenöl	2 Zitronen, Saft von
250 ml Apfelwein	2 EL Honig
75 g Creme fraiche	

Die Hähnchenleber abbrausen und trockentupfen. Aprikosen halbieren. Salbeiblättchen abbrausen, trockenschütteln. Alles abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken. Majoran, Thymian und 3 EL Öl verrühren. Die Leberspießchen damit bestreichen, ca. 15 Min. kühlen. Dann abtropfen lassen und in 1 EL Öl rundum anbraten. Warm stellen. Bratensatz, 150 ml Apfelwein und Creme fraiche etwas einkochen lassen. Salzen, pfeffern. Salate putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfücken. Äpfel waschen, entkernen, in dünne Scheiben teilen und zum Salat geben. Übrigen Apfelwein, 2 EL Öl, Zitronensaft und Honig gut verrühren. Salzen, pfeffern, auf den Salat träufeln. Spieße und Sahnesoße dazugeben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 490 kcal; E 24 g, F 24 g, KH 36 g

### 8.60 Salat mit Putenbrust

250 g Putenbrust	2 EL Wein
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
2 cl Noilly Prat (Wermut)	1 Eiweiß
2 EL Öl	20 Salbeiblätter
1 Eichblattsalat	Frittieröl
1 Bd. Rucola	3 EL Traubenkernöl
200 g Zuckerschoten	2 EL Weinessig
200 g Erdbeeren	3 getr. Tomaten
1 Eigelb	125 g Mini-Mozzarella

Fleisch abbrausen, trockentupfen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In Noilly Prat und Öl 60 Min. marinieren. Salat, Rucola putzen, waschen. Zuckerschoten putzen, waschen, in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Abschrecken. Beeren waschen, putzen, vierteln. Eigelb, Wein, Mehl, Salz, Pfeffer verquirlen. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Salbei durch den Teig ziehen. Kurz im heißen Frittieröl ausbacken und auf Küchenpapier

abtropfen lassen. Fleisch in der Marinade ca. 3 Min. braten. Traubenkernöl, Essig verrühren. Getrocknete Tomaten würfeln und zum Fleisch geben. Salatzutaten, Mozzarella anrichten. Das Dressing darüber träufeln und mit Salbei garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 40 Min.

**pro Personen:** 310 kcal; E 25 g, F 14 g, KH 11 g

### 8.61 Salat mit Roastbeef

4 rote Paprika	2 EL Weinessig
4 EL Olivenöl	1 Stange Porree
1 Knoblauchzehe	200 g Roastbeef-Aufschnitt
Zucker	1/2 Eichblattsalat
Salz, Pfeffer	250 g Joghurt

Paprika putzen, in breite Streifen schneiden. In Öl ca. 8 Min. dünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben mitdünsten. Mit 2 TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Wasser und Essig angießen, aufkochen, abkühlen lassen.

Porree putzen (Grünes entfernen), längs einschneiden. Blätter einzeln abziehen und sorgfältig abrausen. In Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, abtropfen lassen.

Roastbeef in Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Mit Paprika, Porree sowie Roastbeef anrichten. Joghurt mit Salz, Pfeffer und 2 EL Paprikasud verrühren, über den Salat träufeln. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 250 kcal; E 17 g, F 15 g, KH 10 g

### 8.62 Salat von Romadur mit Winterlauch und Kürbis in grüner Pfeffermarinade

3 Scheib. Landbrot	1 1/2 EL kaltgepresstes Keimöl
4 Scheib. Räucherspeck	2 EL Obstessig
6 Blätter Eichblattsalat	1 TL grüne Pfefferkörner
1 Stange Winterlauch	1/2 EL Kapern
1/2 TL Zucker	1/2 EL Petersilie
2 Nelken	1/2 EL Schnittlauch
1/2 Zimtrinde	6 Radicchioblätter
Jodsalz, Pfeffer	4 Kirschtomaten
1 EL Rapsöl	1/2 rote Zwiebel
Dill	80 g Kürbis (Orange)

2 EL Brühe

160 g Romadur

Speck in kleine Würfel schneiden, mit etwas Brühe auslassen, abkühlen. Vom Romadur Rotschmiere mit Messerrücken abschaben, den Käse in 1 cm dicke Scheibchen schneiden. Lauch säubern, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in etwas Rapsöl beidseitig kurz anbraten, abkühlen. Salatblätter waschen, trocknen. Kürbis schälen, entkernen, in 1 1/2 cm dicke Würfel schneiden; mit etwas Zimtrinde, Nelke, einer Prise Zucker und Salz auf den Biss kochen, abkühlen, abziehen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden; Schnittlauch, Petersilie fein schneiden; Kirschtomaten säubern, Stiel ausschneiden, vierteln. Käsescheiben in eine Schüssel geben; Lauch, Kirschtomaten, Kapern, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, grüne Pfefferkörner zugeben, mit Obstessig, Keimöl übergießen und mit Pfeffer aus der Mühle und Jodsalz würzen. Alles gut vermengen, Kürbis und Speckwürfel unterheben und den Salat 1 - 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Salatblätter in tiefem Teller als Bett auslegen, den Käsesalat darauf anrichten, mit Pfeffermühle nochmals darüber gehen. Mit Dillsträußchen garnieren und Landbrotsscheiben am Rand anlegen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 8.63 Sommersalat mit Nüssen

1/2 Kopfsalat

1/4 Eichblattsalat

1/4 Friséesalat

4 Blätter Radicchio

30 g Feldsalat

2 Frühlingszwiebeln

4 Cocktailtomaten

1 TL Dijon-Senf

Salz

Pfeffer

1 TL Balsamicoessig

2 EL Rotweinessig

3 EL trockener Weißwein

3 EL Olivenöl

2 EL grob gehackte Walnusskerne

1 hartgekochtes Ei

2 EL Schnittlauchröllchen

Die Blattsalate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat von den Wurzelansätzen befreien und gründlich waschen. Die Frühlingszwiebeln und Cocktailtomaten abbrausen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten halbieren.

Senf, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Rotweinessig und Weißwein verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, abkühlen lassen. Ei pellen, würfeln. Salatzutaten mischen, mit der Vinaigrette beträufeln. Ei, Walnüsse, Schnittlauch darüber streuen.

Tipp: Neben Walnüssen sorgen z. B. auch Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne für knackigen Biss. Viel Vitamin B1 sowie der Stressblocker Magnesium stärken die Nerven und sorgen so für mehr Power.

**Mengenangabe:** 2 Personen**Zubereitung:** 20 Min.



**Pro Person:** 350 kcal; E 6 g, F 32 g, KH 5 g

### 8.64 Sommersalat mit Ziegenkäse

1 klein. Eichblattsalat	2 TL Lavendelhonig
1 klein. Friséesalat	2 EL Balsamicoessig
1 Bd. Rucola	4 EL Olivenöl
4 klein. Ziegenkäse	Salz
2 TL getrocknete Lavendelblüten	frisch gemahlener Pfeffer

Die Blattsalate waschen, verlesen und auf Tellern anrichten. Den Käse auf das Salatbett legen. Honig und Essig verrühren und das Öl nach und nach unterschlagen. Ist die Soße sämig, die getrockneten Lavendelblüten unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Dazu schmeckt frisches Rosmarinbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.65 Sommersalate mit Cäsardressing, Apfelspalten und frischen Matjesfilets

1 Kopf Eichblattsalat	1/2 EL Körnersenf
1 Kopf Radicchio	1 Knoblauchzehe
2 Matjesfilets (à 100-120 g)	4 Sardellenfilets
Kerbel	1 Ei
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	1/4 Zwiebel
2 EL Obstessig	1/2 Chicorée
1 1/2 EL geriebener Hartkäse	20 g Rucola

Salate gut waschen, abtropfen, trocknen; Chicorée Strunk ausschneiden, aufblättern. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salate in tiefem Teller als Bukett anrichten, Chicoréeblätter rundum einstecken. Apfel Kernhaus ausstechen, Spalten schneiden. Apfelspalten in Rapsöl beidseitig auf den Punkt anbraten. Ganzes Ei, Sardellenfilet, Knoblauchzehe, geriebenen Hartkäse, Körnersenf und Essig im Mixer gut aufmischen, kalt gepresstes Rapsöl dazu geben, nochmals gut durchmischen. Dressing über das vorbereitete Salatbukett verteilen, Apfelspalten darauf anrichten, Matjesfilet darauf setzen. Zwiebelringe darauf verteilen und mit Kerbelsträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 20

### 8.66 Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing

4 geräucherte Forellenfilets	80 g Radicchio
2 Tomaten (á 70 g)	80 g Lollo rosso
90 g Zwiebeln rot (1 Stück)	80 g Lollo Bianco
8 Radieschen (100 g)	80 g Rucola
2 Knoblauchzehen	80 g Eichblattsalat
8 gefüllte Oliven	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL scharfer Senf	2 EL Sahnemeerrettich (Glas)
1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ EL Rapsöl
1 Ei ganz	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	1 Ciabatta
4 EL Rapsöl kalt gepresst	Garnitur:
2 $\frac{1}{2}$ EL Obstessig	Dillzweige

Vorbereitung: Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Radieschen säubern und in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe zerteilen. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Schnittlauch säubern, Oliven halbieren. Salate gut waschen, abtropfen, gut abtropfen lassen und etwas zerpflücken. Ciabatta in Scheiben schneiden und in wenig heißem Rapsöl goldgelb anrösten. Eigelb, ganzes Ei, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Essig und kaltgepresstes Rapsöl mit Salz und Pfeffer würzen, im Mixer gut aufmixen.

Zubereitung: Salate als Bukett auf tiefen Tellern anrichten. Tomatenfilets, Radieschenröschen und Zwiebelringe dekorativ darüber verteilen, mit Ei-Dressing beträufeln, Schnittlauch einstecken. Forellenfilets in schräge Stücke zerteilen und die Röstbrotsscheiben damit belegen. Etwas Sahnemeerrettich darauf geben, je mit einem Dillzweig und einer Olive garnieren. Die Brötchen zum Salat servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 8.67 Wellness-Salat mit Walnüssen

1/2 Kopf Endiviensalat	3 EL Weinessig
1 Kopf Eichblattsalat	1 TL Blütenhonig
2 Äpfel (Braeburn, Elstar)	1/2 TL Senf
2 EL Walnusskerne	Salz, Pfeffer
2 Pellkartoffeln vom Vortag	1 EL Rapsöl

Den Endiviensalat putzen, waschen, in größere Stücke schneiden oder zupfen. Danach ca. 5 Min. in etwas lauwarmes Wasser legen, abtropfen lassen und trockenschleudern. Eichblattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Äpfel abbrausen, Stiele und Kerngehäuse entfernen. 1 Apfel in Spalten teilen. Den 2. Apfel fein würfeln. Die Walnüsse auf einem Brett grob hacken. Für das Dressing Kartoffeln pellen und klein würfeln. Etwas Wasser mit Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Die Kartoffeln und die Apfelwürfel darunterühren. Die Blattsalate und die Apfelspalten in eine große Schüssel füllen, das Dressing darübergeben und alles gut vermengen. Auf Salattellern anrichten und mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren. Dazu schmeckt feines Nussbrot oder frisches Baguette.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 140 kcal; E 3 g, F 7 g, KH 16 g

### 8.68 Winterlicher Blattsalat

3 Scheib. Toast	5 EL Öl,
2 EL Biskin Spezial Pflanzencreme	2 EL Balsamico Essig
1 Orange	1 EL Himbeeressig
1 Pink Grapefruit	1/2 TL Honig
1 klein. Granatapfel	Salz
1 Kolben Chicorée	Pfeffer
100 g Feldsalat	40 g gehackte Walnußkerne
1 klein. Eichblattsalat	

Aus den Toastscheiben kleine Sterne und Sternschnuppen ausstechen, in der heißen Pflanzencreme beidseitig goldgelb rösten. orange und Grapefruit so dick schälen, daß die weiße bittere Haut mit entfernt wird. Beide filetieren, Saft auffangen. Granatapfel aufbrechen, die Kerne herausnehmen. Salat verlesen, putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Salat mit den Citrusfilets auf Tellern anrichten. Öl mit dem aufgefangen Saft, Essig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über den Salat träufeln, Granatapfelkerne und Walnüsse darüberstreuen, Sternchencroutons dekorativ auf dem Salat anrichten.

Als Weihnachtsmenü: Winterlicher Blattsalat Rinderfilet in Gewürzsauce Marillenknödel

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.69 Ziegenkäse auf Eichblattsalat

1 groß. Eichblattsalat	2 EL Weinessig
18 Walnußkerne	3 EL Öl (vom eingelegten Käse)
6 klein. eingelegte Ziegenkäse	Salz
<i>Marinade</i>	Zucker
	Pfeffer

Salat in mundgerechte Stücke zerpfücken, Walnüsse grob hacken, Käse in grobe Würfel schneiden und alles mischen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten und

über die Salatzutaten geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9 Vorspeisen, Suppen

### 9.1 Knoblauch pur gebacken mit Ziegenkäse

4 groß. Frische Knoblauchknollen	1/2 Bd. Bärlauch (ersatzweise Rucola)
1 EL Olivenöl	1 klein. Eichblattsalat
300 g Ziegenkäse als Rolle	3 EL Olivenöl
2 EL Mehl	1 EL Heller Balsamico
1 Ei	Salz, Pfeffer
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
1 TL Thymianblättchen	1/2 TL Honig
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Knoblauchknollen putzen: Harte Wurzeln und lose äußere Schalen entfernen, die Spitzen der Knollen kappen. Jede Knolle mit Öl bestreichen und in eine flache ausgefettete Keramikform setzen. Im Ofen in etwa 15 Minuten weich backen.

2. Währenddessen die Käserolle in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, dabei das Mehl fest andrücken. Das Ei mit Salz, Pfeffer, Thymian und durchgepresstem Knoblauch verquirlen, die Käsescheiben durch diese Mischung ziehen, dann nochmals im Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Käsescheiben darin bei sanfter Hitze knusprig braten.

3. Bärlauch und Salat putzen, Blätter kleiner schneiden, mit der Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, durchgepressten Knoblauchzehen und etwas Honig vermengen.

4. Zum Servieren die warmen Knoblauchknollen und die gebackenen Käsescheiben auf dem Salatbett anrichten, mit dem Thymianzweig garnieren.

Info: Das Garen in der Schale mildert nicht nur die Schärfe des Aromas, sondern auch - behaupten Kenner - die anschließende 'Fahne'.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.2 Lauwarmes Waldpilz-Tatar

#### *SALATSAUCE*

1 EL Zitronensaft  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Baumnussöl  
1/4 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### *TATAR*

500 g gemischte Waldpilze  
(z. B. Eierschwämmli, Steinpilze)  
2 Schalotten, fein gehackt  
1 EL Baumnussöl  
1 TL Majoranblättchen, gehackt

1/2 TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Eichblattsalat

2 EL Baumnüsse, grob gehackt, geröstet  
wenig Bratbutter

SAUCE: Alle Zutaten gut verrühren, Soße beiseite stellen.

TATAR: Für die Garnitur einen kleinen Steinpilz und einige Eierschwämmli beiseite legen. Restliche Pilze hacken, mit den Schalotten im heißen Öl ca. 2 Min. kräftig anbraten. Majoran begeben, würzen, leicht abkühlen, mit 1 EL der beiseite gestellten Salatsauce mischen. Die Pilze in die Förmchen verteilen, gut andrücken, auf Teller stürzen. Salat neben Pilz-Tatar anrichten, mit Nüssen bestreuen, mit der restlichen Soße beträufeln. Beiseite gestellten Steinpilz in Scheiben schneiden, mit den Eierschwämmli in der Bratbutter kurz braten, auf Teller verteilen, sofort servieren.

Herbstmenü: - Lauwarmes Waldpilz-Tatar - Hirschröllchen in Feigensauce - Kürbis-Tarte  
Kürbiskern-Glace

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min. für 4 Förmchen von je ca. 1 dl

### 9.3 Smörgäsar

#### *Kaviar-Smörgäs*

1 TL Mayonnaise  
1 Scheib. Vollkornbrot  
Salatblättern der Saison  
1 gekochten Ei in Scheiben  
1 EL rotem und  
1 EL schwarzem Forellenkaviar  
Zitronenspalte

1 Ei  
Salze, Pfeffer  
1 Scheib. Vollkornbrot  
3 Scheib. Roastbeef  
1 EL geriebenem Meerrettich

#### *Shrimps-Smörgäs*

1 Scheib. Vollkornbrot  
1 EL Frischkäse  
einige Gurken- und Bio-Zitronenscheiben  
50 g eingelegte Shrimps  
Meersalz

#### *Hering-Smörgäs*

1 EL Sauerrahm  
1 Scheib. Vollkornbrot  
1/2 Apfel in Scheiben  
3 eingelegte Bismarckheringen  
rote Zwiebelringe  
etwas Dill

#### *Gorgonzola-Smörgäs*

1 Scheib. Vollkornbrot  
1 Blatt Kopfsalat  
1 Blatt Eichblattsalat  
1 Scheib. Gorgonzola  
Trauben

#### *Roastbeef-Smörgäs*

2 EL Creme fraîche  
1 Gewürzgurke

Kaviar-Smörgäs: Mayonnaise auf 1 Scheibe Vollkornbrot streichen. Brot mit gewaschenen Salatblättern der Saison, Eischeiben, rotem und schwarzem Forellenkaviar belegen. Mit Zitronenspalte garnieren. Pro Brot ca. 155 kcal, E: 11 g, F: 6 g, KH: 13 g.

Hering-Smörgäs: Sauerrahm auf Vollkornbrot streichen. Mit Apfelscheiben, Bismarckheringen, roten Zwiebelringen und etwas Dill belegen. Pro Brot ca. 155 kcal, E: 11 g, F: 8 g, KH: 9 g.

Roastbeef-Smörgäs: Creme fraîche mit gehackter Gewürzgurke und gekochten, gehackten Ei verrühren, salzen und pfeffern. Vollkornbrot damit bestreichen. Mit Roastbeef belegen und mit geriebenem Meerrettich garnieren. Pro Brot ca. 140 kcal, E: 13 g, F: 6 g, KH: 8 g

Shrimps-Smörgäs: Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Mit einigen Gurken- und Bio-Zitronenscheiben und Shrimps belegen, mit Meersalz würzen. Pro Brot ca. 140 kcal, E: 10 g, F: 5 g, KH: 15g

Gorgonzola-Smörgäs: Vollkornbrot mit je 1 gewaschenen Blatt Kopf- und Eichblattsalat, 1 Scheibe Gorgonzola und gewaschenen, halbierten Trauben belegen. Pro Brot ca. 150 kcal, E: 6 g, F: 7 g, KH: 17 g

**Mengenangabe:** 5 Brote

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**Zubereiten** ca. 15 Min.





## Index

### APRIL

- Salat mit gebratener Entenbrust, 52
- Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken, 1

### AUGUST

- Artischockensalat mit Tomaten und Gurke, 19
- BUNTER SALAT mit Babymangold, 28
- Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47
- Salat mit Roastbeef, 55
- Sommersalat mit Nüssen, 56

### AUSTERNPILZ

- Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 20

### AVOCADO

- Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß, 21
- Eichblattsalat mit Avocadocreame, 31

### BAERLAUCH

- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39

### BEEREN

- Himbeeren auf Blattsalaten mit warmem Ziegenkäse, 46

### BIRNE

- Dinkelsalat mit Williamsbirne, 30

### BLATTSALAT

- Blattsalat mit Thymian-Leber, 23
- Blattsalate mit Kürbisspalten, 24
- Blattsalate mit Thymianleber, 25
- Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 26
- Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 27
- Emmentaler Törtchen auf buntem Salat, 36
- Frittierte Eier auf Salat, 38

- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39

Gemischter Blattsalat, 42

- Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 45

Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47

Kürbis auf Salat, 48

Salat mit Garnelen und Mandeln, 51

Sommersalat mit Nüssen, 56

Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 57

### BOHNE

- Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 25

### BORRETSCH

Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 43

### BROT

Krabbensandwich mit Salat, 1

### CHILI

Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8

### CHOLESTERINARM

Salat mit Roastbeef, 55

### DEZEMBER

Nusskugeln & Feigen auf Salat, 48

### DINKEL

Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 26

Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 27

Dinkelsalat mit Williamsbirne, 30

### EI

Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 28

Frittierte Eier auf Salat, 38

- Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 43
- EICHBLATT
- Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 28
  - Eichblattsalat mit Avocadocreme, 31
  - Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei, 32
  - Eichblattsalat mit Garnelen, 33
  - Eichblattsalat mit Honigsoße, 33
  - Eichblattsalat mit Käsetalern, 34
  - Eichblattsalat mit Radieschen und Äpfeln, 35
  - Salat mit Garnelen und Mandeln, 51
  - Ziegenkäse auf Eichblattsalat, 59
- EINFACH
- Gegrillte Hähnchenspieße, 11
  - Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44
  - Kartoffelrösti mit Pilzen, 17
  - Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47
  - Sommersalat mit Nüssen, 56
- ENTE
- Blattsalat mit Entenbrust, 22
  - Entenbrust glasiert mit Honig, 36
  - Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44
  - Salat mit Entenbrust, 50
  - Salat mit gebratener Entenbrust, 52
- FEBRUAR
- Wellness-Salat mit Walnüssen, 58
- FILET
- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39
  - Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 7
- FISCH
- Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 5
  - Schwertfisch mit Kapernäpfeln, 5
- FLEISCH
- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39
  - Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 45
  - Kräuter-Hacktätschli, 7
  - Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 7
  - Rumpsteak mit Eichblattsalat, 8
  - Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen, 53
  - Salat mit Roastbeef, 55
  - Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8
  - Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken, 1
- FRUEHLING
- Frühlingssalat mit Weinkäse in Speck-Honigmarinade, 40
- FRUEHLINGSZWIEBEL
- Eichblattsalat mit Avocadocreme, 31
- GANS
- Blattsalate mit Thymianleber, 25
- GARNELE
- Eichblattsalat mit Garnelen, 33
  - Salat mit Garnelen und Mandeln, 51
- GEFLUEGEL
- Blattsalat mit Entenbrust, 22
  - Entenbrust glasiert mit Honig, 36
  - Gegrillte Hähnchenspieße, 11
  - Geschmorte Hähnchenflügel, 11
  - Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung, 12
  - Salat mit Entenbrust, 50
  - Salat mit gebratener Entenbrust, 52
  - Salat mit Leber-Spieß, 54
  - Salat mit Putenbrust, 54
- GRANATAPFEL
- Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44
- GRATIN
- Kartoffelgratin mit Salat, 3
- GRILLEN
- Gegrillte Hähnchenspieße, 11
- GRISSINI
- Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 27
- HACK

- Kräuter-Hacktätschli, 7
- HAEHNCHENFLUEGEL  
Geschmorte Hähnchenflügel, 11
- HEISSER-STEIN  
Bunter Salat mit Kürbis, 30
- HERBST  
Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 20  
Auswahl von Herbstsalaten mit Sesamcamembert, 21  
Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 45  
Salade d'automne, 50
- HONIG  
Entenbrust glasiert mit Honig, 36
- HUHN  
Gegrillte Hähnchenspieße, 11  
Geschmorte Hähnchenflügel, 11
- INNEREI  
Blattsalat mit Thymian-Leber, 23  
Salat mit Leber-Spieß, 54
- JANUAR  
Käsetaler mit Honig-Senf-Dressing, 13  
Krabbensandwich mit Salat, 1  
Salat mit Garnelen und Mandeln, 51
- JUNI  
Feinschmeckersalat mit Käse, 37  
Salat mit Erdbeeren und Schinken, 50  
Smörgäsar, 62
- KAESE  
Allgäuer-Emmentaler-Törtchen auf buntem Salat mit Sprossen, 19  
Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade, 13  
Emmentaler Törtchen auf buntem Salat, 36  
Feinschmeckersalat mit Käse, 37  
Käsesalat mit Senf-Dressing, 47  
Käsetaler mit Honig-Senf-Dressing, 13  
Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 14
- Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung, 12  
Sommersalat mit Ziegenkäse, 57  
Ziegenkäse auf Eichblattsalat, 59
- KANINCHEN  
Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 45  
Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen, 53
- KARTOFFEL  
Kartoffelgratin mit Salat, 3  
Kartoffelrösti mit Pilzen, 17
- KARTOFFELSALAT  
Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 25
- KRABBE  
Krabbensandwich mit Salat, 1
- KRAEUTER  
Gartenkräutersalat mit Beeren-Vinaigrette, 41  
Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 43  
Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung, 12
- KUERBIS  
Blattsalate mit Kürbisspalten, 24  
Bunter Salat mit Kürbis, 30  
Kürbis auf Salat, 48  
Salat von Romadur mit Winterlauch und Kürbis in grüner Pfeffermarinade, 55
- LAMM  
Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 7
- LEBER  
Blattsalat mit Thymian-Leber, 23  
Blattsalate mit Thymianleber, 25  
Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44  
Salat mit Leber-Spieß, 54
- MAERZ  
Eichblattsalat mit Käse, 34

- Käsesalat mit Senf-Dressing, 47  
Schwertfisch mit Kapernäpfeln, 5
- MAI  
Blattsalat mit Parmesan, 23  
Kräuter-Hacktätschli, 7
- MEERESFRUCHT  
Eichblattsalat mit Garnelen, 33  
Krabbensandwich mit Salat, 1
- MELONE  
Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 26
- MENUE  
Winterlicher Blattsalat, 59
- MUSCHEL  
Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 5
- NORMAL  
Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen, 53
- NUSS  
Sommersalat mit Nüssen, 56
- OBATZTER  
Obatzda mit marinierten Blattsalaten und Laugenbrezel, 14
- OKTOBER  
Blattsalat mit Entenbrust, 22  
Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44  
Kartoffelgratin mit Salat, 3  
Salade d'automne, 50
- P4  
Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei, 32  
Eichblattsalat mit Käsetalern, 34  
Gemischter Blattsalat, 42  
Gemischter Salat, 43  
Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 43  
Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen, 53  
Ziegenkäse auf Eichblattsalat, 59
- P6  
Avocadosalat mit Rinderfilet und Kosnuß, 21
- PFEFFER  
Salat von Romadur mit Winterlauch und Kürbis in grüner Pfeffermarinade, 55
- PFIFFERLING  
Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47
- PILZ  
Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 20  
Kartoffelrösti mit Pilzen, 17  
Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47  
Lauwarmes Waldpilz-Tatar, 61
- PREISWERT  
Sommersalat mit Nüssen, 56
- PUTE  
Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung, 12  
Salat mit Putenbrust, 54
- RAEUCHERLACHS  
Blattsalate mit Räucherlachs, 24
- RAFFINIERT  
Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 28  
Eichblattsalat mit Avocadocreme, 31  
Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47
- RIND  
Rumpsteak mit Eichblattsalat, 8  
Salat mit Roastbeef, 55
- ROASTBEEF  
Salat mit Roastbeef, 55
- ROESTI  
Kartoffelrösti mit Pilzen, 17
- SALAT  
Allgäuer-Emmentaler-Törtchen auf buntem Salat mit Sprossen, 19  
Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade, 13

- Artischockensalat mit Tomaten und Gurke, 19
- Austernpilze im Käseteig gebacken auf Herbstsalaten, 20
- Auswahl von Herbstsalaten mit Sesamcamembert, 21
- Avocadosalat mit Rinderfilet und Kokosnuß, 21
- Blattsalat mit Entenbrust, 22
- Blattsalat mit Parmesan, 23
- Blattsalat mit Thymian-Leber, 23
- Blattsalate mit Kürbisspalten, 24
- Blattsalate mit Räucherlachs, 24
- Blattsalate mit Thymianleber, 25
- Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 25
- Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 26
- Bunter Frühlingssalat mit Brunnenkresse und Dinkel-Grissini, 27
- BUNTER SALAT mit Babymangold, 28
- Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 28
- Bunter Salat mit Kräuter-Eistich, 29
- Bunter Salat mit Kürbis, 30
- Dinkelsalat mit Williamsbirne, 30
- Eichblattsalat mit Avocado-creme, 31
- Eichblattsalat mit Erbsen, Bohnen und Ei, 32
- Eichblattsalat mit Filetscheiben, 32
- Eichblattsalat mit Garnelen, 33
- Eichblattsalat mit Honigsoße, 33
- Eichblattsalat mit Käse, 34
- Eichblattsalat mit Käsetalern, 34
- Eichblattsalat mit Leber-Spießchen, 35
- Eichblattsalat mit Radieschen und Äpfeln, 35
- Emmentaler Törtchen auf buntem Salat, 36
- Entenbrust glasiert mit Honig, 36
- Feinschmeckersalat mit Käse, 37
- Fitness-Salat mit Kräuter-Vinaigrette, 38
- Frittierte Eier auf Salat, 38
- Fruchtiger Salat mit Cranberrys und gebratener Hähnchenbrust, 39
- Frühlingssalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39
- Frühlingssalat mit Weinkäse in Speck-Honigmarinade, 40
- Gartenkräutersalat mit Beeren-Vinaigrette, 41
- Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen, 41
- Gemischter Blattsalat, 42
- Gemischter Salat, 43
- Gemischter Salat mit Kräuter-Eierstich, 43
- Gemischter Salatteller, 44
- Granatapfel-Salat mit Entenleber, 44
- Herbstliche Salatschüssel mit Kartoffel-Maronen-Dressing, 45
- Herbstsalat mit Maronen-Vinaigrette, 46
- Himbeeren auf Blattsalaten mit warmem Ziegenkäse, 46
- Käsesalat mit Senf-Dressing, 47
- Krabbensandwich mit Salat, 1
- Kräuter-Blattsalat mit lauwarmer Pfifferling-Vinaigrette, 47
- Kürbis auf Salat, 48
- Lammfilet mit grünem Spargel auf Salat, 7
- Lauwarmes Waldpilz-Tatar, 61
- Nusskugeln & Feigen auf Salat, 48
- Salade d'automne, 50
- Salat mit Entenbrust, 50
- Salat mit Erdbeeren und Schinken, 50
- Salat mit Garnelen und Mandeln, 51
- Salat mit gebratener Entenbrust, 52
- Salat mit Grillkäse, 52
- Salat mit Kaninchen, Pfifferlingen - und Feigen, 53
- Salat mit Leber-Spieß, 54
- Salat mit Putenbrust, 54
- Salat mit Roastbeef, 55

- Salat von Romadur mit Winterlauch und Kürbis in grüner Pfeffermarinade, 55
- Sommersalat mit Nüssen, 56
- Sommersalat mit Ziegenkäse, 57
- Sommersalate mit Rapsöl-Ei-Dressing, 57
- Wellness-Salat mit Walnüssen, 58
- Winterlicher Blattsalat, 59
- Ziegenkäse auf Eichblattsalat, 59
- SALATSAUCE
- Gemischter Blattsalat, 42
- SANDWICH
- Krabbensandwich mit Salat, 1
- SCHNELL
- Sommersalat mit Nüssen, 56
- SCHNITZEL
- Putenschnitzel mit Käse-Kräuter-Füllung, 12
- SCHWEIN
- Frühlingsalat mit gebratenen Filetspitzen in Bärlauchpesto-Dressing, 39
- Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8
- Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken, 1
- SCHWERTFISCH
- Schwertfisch mit Kapernäpfeln, 5
- SENF
- Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8
- SEPTEMBER
- BUNTER SALAT mit Babymangold, 28
- Gegrillte Hähnchenspieße, 11
- Lauwarmes Waldpilz-Tatar, 61
- SNACK
- Käsesalat mit Senf-Dressing, 47
- Knoblauch pur gebacken mit Ziegenkäse, 61
- SOSSE
- Gemischter Blattsalat, 42
- Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8
- STACHELBEERE
- Bohnen-Kartoffelsalat mit Räucherspeck, Hähnchenleber und Stachelbeeren, 25
- STEAK
- Rumpsteak mit Eichblattsalat, 8
- Schweinerückensteak mit Chili-Senfsoße, 8
- TOAST
- Steak-Toasts mit Tomaten & Käse überbacken, 1
- TOMATE
- Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 28
- VEGETARISCH
- Sommersalat mit Nüssen, 56
- VORSPEISE
- Blattsalat mit Thymian-Leber, 23
- Gemischter Salat, 43
- Käsesalat mit Senf-Dressing, 47
- Lauwarmes Waldpilz-Tatar, 61
- Salade d'automne, 50
- Smörgäsar, 62
- WEIHNACHTEN
- Winterlicher Blattsalat, 59
- ZIEGENKAESE
- Altenburger Ziegenkäse aus der Rapsöl-Kräuter-Marinade, 13
- Sommersalat mit Ziegenkäse, 57
- Ziegenkäse auf Eichblattsalat, 59