# scharfer Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

asiatisch – aromatisch

**<u>Für ca. 2 – 3 Portionen :</u>**

**½ Spitzkohl (400 – 500 g), in Streifen geschnitten**

**2-3 Knoblauchzehen**

**1 – 2 rote Chilischoten**

**2 -3 EL Erdnüsse, geröstet + gesalzen**

**10 – 15 Cherrytomaten, halbiert**

**4 – 5 EL Fischsauce (thailändische)**

**5 – 6 EL Limettensaft**

**1 EL Palmzucker (oder braunen Zucker)**

**evtl. etwas Meersalz (vorher abschmecken !)**

**nach Belieben frische Korianderblätter**

Zubereitung im Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten **5 Sek./Stufe 5** klein hacken.

Die Erdnüsse zufügen und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Tomaten und alle übrigen Zutaten mit in den Mixtopf geben und alles **ca. 1 Min./ Knetstufe** vermengen lassen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Ohne Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Limettensaft, Zucker und Fischsauce gut verrühren. Knoblauch, Chili und Erdnüsse zufügen. Spitzkohl und Tomaten kräftig mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen.

Der Palmzucker hat einen besonderen Geschmack, der die asiatische Note unterstreicht. Man bekommt ihn in asiatischen Supermärkten oft als gepresste, runde Scheiben. Diese zerkleinere ich ebenfalls im Thermomix (ein anderer starker Mixer schafft das auch !) zu einer feinen, körnigen Zuckermasse und fülle sie in Schraubgläser  ab.

So ganz und gar nicht asiatisch – aber dennoch sehr lecker :

Da nur eine kleine Portion Salat übrig war, habe ich zum „strecken“ einige Fetakäse-Würfel untergehoben.

Rezept drucken : scharfer Spitzkohlsalat

Quelle : www.rezeptwelt.de

# pikantes Salat Dressing mit Meerrettich für Blattsalate

Bei Chefkoch habe ich dieses „Drei mal Drei mal Drei mal Drei“ Dressing gefunden und ausprobiert.

Es läßt sich schnell zubereiten und bringt durch den Meerrettich eine leckere, pikante Note in den eher faden grünen Blattsalat.

**Für ca. 100 ml Dressing :**

**3 EL Öl**

**3 EL Essig**

**3 EL Sahne**

**1 TL Fleur de Sel**

**1/2 TL Zucker**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas / der Tube**

**Salatkräuter, frisch gehackt oder gefriergetrocknet aus dem Glas (z.B. v. Ostmann)**

**1 Knoblauchzehe, halbiert**

**1 kleine Zwiebel, gewürfelt**

Essig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die restlichen Zutaten zufügen und gut verrühren oder im Dressingbecher schütteln.

Die halbierte Knoblauchzehe soll das Dressing nur etwas aromatisieren und sollte

deshalb vor dem Servieren entfernt werden. Wer gerne Knoblauch mag, kann sie statt halbiert auch direkt gepresst zufügen und im Dressing belassen.

Druckversion : Pikantes Salatdressing mit Meerrettich für Blattsalate

---

# fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree, Radicchio oder …

Dieses fruchtige Salat-Dressing passt sehr gut zu bitteren Salatsorten wie Chicoree oder Radicchio. Genauso wie zu Fenchel mit seinem starken Eigengeschmack.

**Für ca. 2 – 3 Portionen :**

**3 EL Limettensaft**

**1 TL Fleur de Sel**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**5 EL Orangensaft**

**5 EL Olivenöl**

**1 Zwiebel,  in dünne Streifen geschnitten**

**2 mittel große Fenchelknollen oder  Chicoreesalate**

**nach Belieben eine Orange**

Den Limettensaft mit Fleur de Sel, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Olivenöl zufügen und mit einem Schneebesen dicklich aufschlagen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zum Dressing geben.

Die Fenchelknolle waschen, halbieren und den harten Strunck keilförmig herausschneiden. Sollten die „Stangen“ und das feine Grün noch vorhanden und in Ordnung sein, unbedingt mitverwenden.

Fenchel in feine Scheiben hobeln. Ich benutze dafür eine Küchenmaschine.

(Chicoree schneide ich mit einem Messer in feine Streifen)

Die Orange filetieren und zum Salat geben.

Alles gut mit dem Dressing vermischen und servieren.

Druckversion : fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree

---

# Brokkolisalat mit Pinienkernen – aus dem Thermomix

Für ca. 4

**Portionen :**

**1 Brokkoli, in Röschen zerteilt**

**1 großer Apfel, geviertelt**

**30 g Olivenöl**

**15 g weißer Balsamicoessig**

**1 TL Honig**

**1 TL Senf**

**1 TL Kräutersalz**

**1/2 Tl Pfeffer, frisch gemahlen**

**————————-**

**1 kleine Hand voll Pinienkerne, geröstet**

**250 g Cherrytomaten, halbiert**

Bis auf die Pinienkerne und Tomaten alle Zutaten in den Mixtopf geben und ***5 Sekunden / Stufe 4*** zerkleinern.

In eine Schüssel umfüllen, Tomaten unterheben und mit Pinienkernen bestreuen.

St

att Tomaten kann man auch eine rote Paprika (in Stücken) direkt mit den Mixtopf geben.

Dieser Salat ist knackig, würzig und sehr schnell gemacht. Luftdicht (z.B. in einem Schraubglas) abgefüllt läßt er sich auch prima mitnehmen.

Quelle : Thermomix Rezeptwelt

---

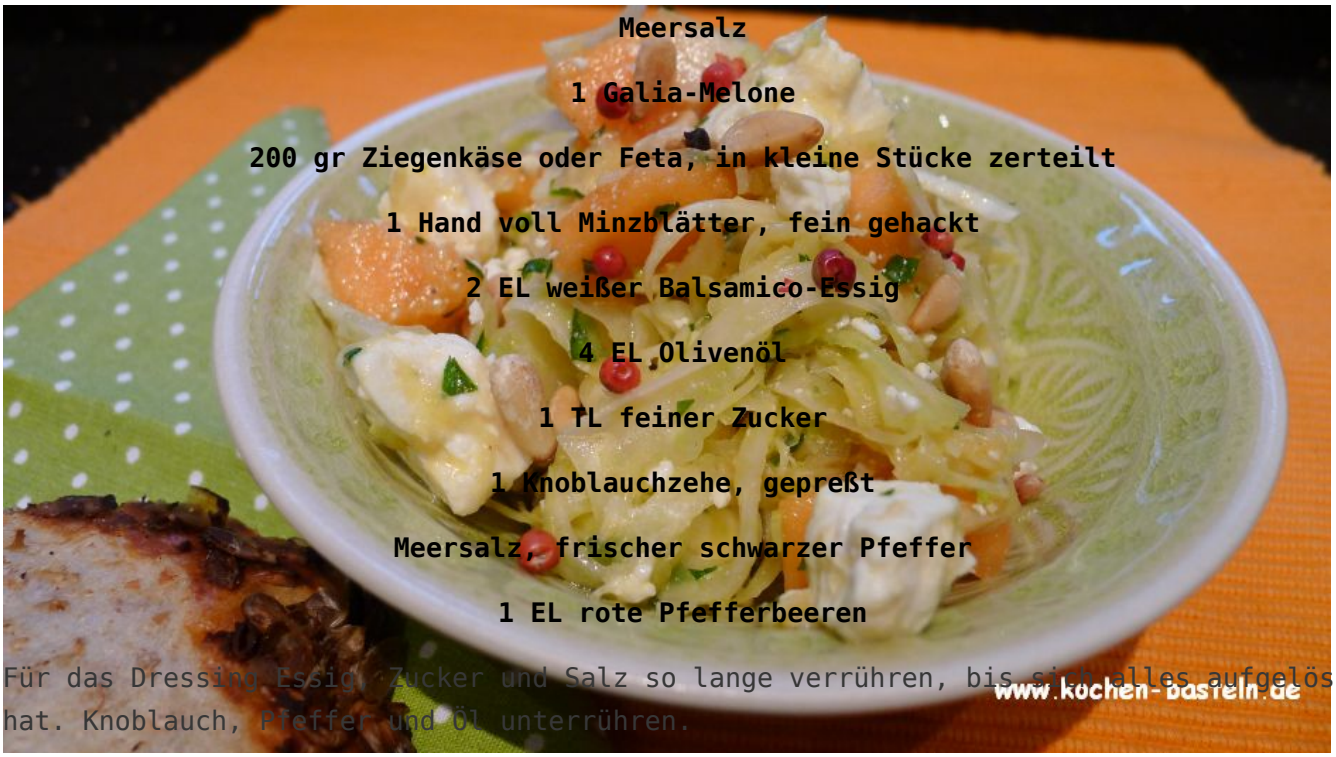
# Fenchel-Melonen-Salat mit Ziegenkäse und Minze

Beim „Blog-Stöbern“  bin ich zufällig auf „deckschonmaldentisch“ gestoßen. Es ist ein wirklich schöner, ansprechender Blog, der durch seine tollen Fotos und Rezepte zum Verweilen einläd. Dieser Salat sah so lecker und sommerlich aus, dass ich ihn gleich nachmachen mußte.

**Fü**

**r ca. 2 Portionen :**

**1 Fenchelknolle**




**Meersalz**

**1 Galia-Melone**

**200 gr Ziegenkäse oder Feta, in kleine Stücke zerteilt**

**1 Hand voll Minzblätter, fein gehackt**

**2 EL weißer Balsamico-Essig**

**4 EL Olivenöl**

**1 TL feiner Zucker**

**1 Knoblauchzehe, gepreßt**

**Meersalz, frischer schwarzer Pfeffer**

**1 EL rote Pfefferbeeren**

Für das Dressing Essig, Zucker und Salz so lange verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Knoblauch, Pfeffer und Öl unterrühren.

Den Fenchel waschen, trocknen und in Streifen hobeln. Mit etwas Meersalz gut vermengen.

Die Melone in kleine Würfel schneiden (hübscher für´s Auge wären natürlich kleine Melonenkugeln ! )

Fenchel, Melone, Minze, Käse und Dressing gut miteinander mischen.

Auf Tellern anrichten und mit roten Pfefferbeeren bestreuen.

Etwas Brot und einen schönen, kühlen Weißwein dazu – fehlt nur noch ein lauer Sommerabend auf der Terrasse !!!

Die Pfefferbeeren geben erst den richtigen Pfiff. Da noch ein paar geröstete Pinienkerne übrig waren, kamen die auch noch dazu.

---

# Rote Beete Salat mit Schafskäse

Ein frischer und würziger Salat, der mit einer gerösteten Scheibe Brot ein leckeres Abendessen abgibt.

**<u>Für 2 – 3 Portionen :</u>**

**4 – 5 EL Zitronensaft, frisch gepresst**

**1 1/2 TL Salz**

**1 TL Zucker**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**5 EL Olivenöl**

**1 Knoblauchzehe, in feine Würfelchen geschnitten**

**3 – 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten**

**200 gr Schafskäse, in Würfel geschnitten**

**500 gr Rote Beete, vorgekocht,vaccumverpackt, in Würfel geschnitten**

Den Zitronensaft mit Salz und  Zucker verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Olivenöl  einrühren, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Pfeffer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unterrühren.

Rote Beete und Schafskäse zufügen und gut mit dem Dressing vermischen.

# asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

Besonders für warme Tage ist dieser Salat eine leichte Mahlzeit. Die verwendeten Zutaten sorgen dabei für ein tolles Geschmackserlebnis. Genau wie es bei „Pi mal Butter“ beschrieben wurde !

Die Zutaten habe ich so übernommen nur die Zubereitung etwas verändert.

**<u>Für ca. 4 Portionen :</u>**

**250 gr. Glasnudeln**

**5 EL Olivenöl**

**500 gr. Rindergehacktes**

**2 Knoblauchzehen, gepresst**

**4 TL Garam Masala (z.B. von Schuhbeck)**

**2 gehäufte TL geriebener, frischer Ingwer**

**3 TL Zucker**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**5 EL frischer Limettensaft**

**3 – 4 EL Fischsauce (Thai)**

**1 – 2 Chilischoten, in feine Ringe geschnitten**

**Salz, Pfeffer**

**frischer Koriander, nur die abgezupften Blätter**

Zunächst habe ich eine Marinade hergestellt :

Dafür den Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Fischsauce und 4 EL Olivenöl einrühren. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Zur Seite stellen.

Das Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dabei den weißen Anteil von dem grünen Anteil trennen.

Wasser zum Kochen bringen und die Glasnudeln darin ca. 4 – 5 Minuten ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Schere grob die Nudelnester zerschneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln darin andünsten. Rindergehacktes zugeben und krümelig braten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer abschmecken.

Glasnudeln mit der Marinade übergießen und gut vermengen. Frühlingszwiebeln (grünen Teil)  unterheben. Hackfleischmasse gründlich untermengen.

Mit frischen Korinaderblättern bestreuen und servieren.

Ich persönlich mag frischen Koriander sehr gerne und hebe reichlich davon direkt unter.

Wer den Geschmack nicht mag, läßt ihn einfach weg. Der Salat ist auch so sehr lecker.

Dieser Salat schmeckt warm und kalt.

Als Hauptmahlzeit reicht diese Menge für Zwei.

Ansonsten ist es eine tolle Vorspeise z.B. für ein asiatisches Menü.

Druckversion : asiatischer Glasnudelsalat mit Hackfleisch

---

# Bohnen-Thunfisch-Salat

Lecker und schnell gemacht ist dieser Bohnen-Thunfisch-Salat.

**Für 2 – 3 Portionen:**

**1 Dose weiße Bohnen (ca. 400gr)**

**1 Dose Thunfisch ohne Öl (ca. 185 gr)**

**Saft einer Limette**

**1 kleine Zwiebel, in feine Würfel geschnitten**

**1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten**

**4 EL Olivenöl**

**1 Prise Zucker**

**Salz, Pfeffer**

Die Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Den Thunfisch auch abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas klein rupfen.

Den Limettensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Die Zwieblwürfel und das Olivenöl dazugeben.

Bohnen, Thunfisch und Frühlingszwiebeln unterheben und gut vermengen.

Der Salat sollte vor dem Verzehr mind. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Dies ist nur eine Variante. Der Salat läßt sich vielseitig verändern, z.B. :

– statt Frühlingszwiebel könnte man auch gehackte, glatte Petersilie oder

Schnittlauchröllchen nehmen,

– evtl. eine in feine Ringe geschnittene rote Chilischote,

– eine gepreßte Knoblauchzehe

– statt weißer Bohnen Kidneybohnen

Der Salat läßt sich prima vorbereiten und ist auch in größeren Mengen Party und Picknick tauglich.