

Der “Jeden-Tag-Salat”

Wir essen fast täglich Salat zu unserem Essen oder sogar als Hauptmahlzeit. Mit ein bisschen Rohkost wie Champignons oder Paprika, Nüssen, Feta und Shrimps oder Hähnchenbrust oder Rinderfilet kann man jeden noch so schnöde wirkenden Salat aufpeppen! Am allerliebsten essen wir grünen Blattsalat wie Lollo bianco oder grünen Eichblattsalat. Manchmal gibt es auch Eisberg- oder normalen Kopfsalat. Ein bisschen Abwechslung hat ja schließlich noch niemandem geschadet! ☐

Salat - ein paar Fakten:

Salat enthält unglaublich viele Vitamine. Generell ist ja bekannt, das grünes Gemüse die meisten Vitamine enthält und somit am gesündesten ist. Salat enthält viel Vitamin C, welches zur Stärkung des Immunsystems beiträgt und somit eins der wichtigsten Vitamine überhaupt ist. Außerdem enthält Salat Vitamin E und Folsäure, was zu den B-Vitaminen gehört und an der Blutbildung beteiligt ist. Damit der Salat also ein bisschen schmackhafter und interessanter wirkt, peppen wir ihn mit ein paar ganz einfachen Schritten auf!

Schritt 1: Das Dressing

Das Dressing für den Salat ist wie das Salz und alle anderen Gewürze in der Suppe. Meiner Meinung nach, ist das Dressing das wichtigste am ganzen Salat. Mit einem guten und leckeren Dressing, brauch ich nicht viel anderes im Salat! Es gibt gefühlt zig unterschiedliche Salatsaucen. Ich habe eigentlich 3 unterschiedliche Saucen im Repertoire, die ich meistens ein bisschen abändere, je nach Lust und Laune.

Die Joghurt-Sauce:

Diese Sauce passt meiner Meinung nach am besten zum normalen Blattsalat, weil sie dort am besten zur Geltung kommt. Dazu braucht ihr:

2 EL Naturjoghurt

1 EL Sahne

2 TL Zitronensaft (Ich habe immer hiervon was im Kühlschrank, damit ist man super flexibel!)

1 TL Zucker oder etwas Agavensirup

Salz, Pfeffer, Dill

Honig-Senf-Dressing:

Dieses Dressing gibt es wirklich fast immer! Es passt zu sehr vielen Salaten und schmeckt einfach fantastisch, wenn mal erstmal das richtige Mischungsverhältnis herausgefunden hat!

1/2 TL Senf

2 TL Honig (z. B. den hier)

1 TL Crema di Balsamico (Ein guter Essig macht sehr viel aus! Ich liebe die Produkte von Mazetti! Ich habe den hier)

1 EL dunkler Balsamico (da nehme ich gern den hier oder den hier)

3 EL Olivenöl (Am liebsten das aus Griechenland, was meine Tante mir geschenkt hat! Sonst dieses)

1 TL Salatkräuter (Ich liebe die Gartenkräuter von Sonnentor! Gute-Laune oder Alles-im-Grünen sind meine Favoriten!)

Einfach alles gut verrühren und fertig! Manchmal nehme ich auch anstelle des Crema di Balsamico ein bisschen Himbeer- oder Kirschessig. Dann wird der Salat gleich etwas fruchtiger.

Scharfes Knoblauchdressing:

Dieses Dressing habe ich von meiner Tante gemopst ☐ Es passt hervorragend zu Lollo bianco mit Feta und klein gewürfeltem Apfel! Dazu braucht ihr folgendes:

3 EL Olivenöl

2 EL Hellen Balsamico (mein neuer Favorit ist dieser)

1 TL Agavensirup

1 gepresste Knoblauchzehe

1 Schuss Wasser (wirklich nicht viel, das soll das ölige nur etwas auflockern)

Salz, Pfeffer und Salatkräuter (siehe Honig-Senf-Dressing)

Schritt 2: Der Salat

Wie oben schon beschrieben, wechseln wir immer ein bisschen ab. Mal gibt es diesen, mal gibt es einen anderen! Ich kaufe einfach den Salat, den es aktuell im Hofladen zu kaufen gibt. Also was saisonal gerade angeboten wird ☐

Weil dieser Salat dort angebaut wird, bleibt es nicht aus, dass er manchmal recht voll mit Erde ist. Aber selbst wenn ich einen Salat im Supermarkt kaufe, wird dieser immer ordentlich gewaschen. Denn gerade der ist meist voller Pestizide.

Und die wollen wir natürlich genauso wenig zu uns nehmen, wie Erde oder Sand. Damit der Salat das Dressing nach dem Waschen gut aufnehmen kann, ist es wichtig den Salat zu schleudern. Ich habe mir diese Salatschleuder gekauft und bin damit mehr als zufrieden, da sie nicht so riesig ist (wir sind ja schließlich nur zu zweit), ich darin aber problemlos einen normalen Salatkopf schleudern und den restlichen Salat dann mit dem zugehörigen dichtschießenden Deckel problemlos im Kühlschrank aufbewahren kann. So bleibt er tagelang frisch und ist immer direkt verzehrbereit! ☐ Mein Freund war vor dem Kauf der Meinung, wir bräuchten keine Salatschleuder und oben drein auf gar keinen Fall so eine teure. Mittlerweile ist er derjenige, der ganz begeistert in der Küche steht und gar nicht mehr aufhören will, den Salat zu schleudern... So viel dazu... ☐

Schritt 3: Das Topping

Zu der Joghurt-Sauce passen meiner Meinung nach gut frische Gurken. Zum Honig-Senf-Dressing dürfen es gern Champignons und/oder Cocktailtomaten. Was hier allerdings auf gar keinen Fall fehlen darf sind Nüsse! Auch dies habe ich mir von meiner Tante abgeschaut, die gegen Mandeln allergisch ist und deshalb keine fertigen Nussmischungen nutzen kann. Also macht sie die Nussmischung einfach selbst und karamellisiert sie auch noch leicht. Ein Traum! Vor allem für solche Nussfans wie mich.

Diese Nussmischung herzustellen ist eigentlich ziemlich einfach, aber dennoch lohnt es sich, gleich eine größere Menge zu machen und dann die Nüsse einfach in Schraubgläsern aufzubewahren. Das Mischungsverhältnis der Nüsse ist Geschmacksache. Ich nehme immer folgende Nüsse:

- Paranüsse
- Walnüsse
- Salatkerne (gibt es oft schon gemischt, z. B. diese hier, sonst einfach Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne einzeln kaufen)
- Pinienkerne (ich mache immer noch zusätzliche welche hinein)
- Cashewkerne
- Grüne Pistazienkerne (ungesalzen!)
- 2-3 EL Zucker
- Backpapier

Die größeren Nüsse wie Paranüsse und Walnüsse grob hacken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen (ohne Fett! - Nüsse enthalten genug Fett) und die Nüsse darin

leicht anbräunen. Dabei immer gut umrühren, denn manche Nüsse werden gerne ganz plötzlich schwarz. Wenn die Nüsse anfangen braun zu werden, den Zucker darüber streuen und gut umrühren, sodass er sich an den heißen Nüssen verteilt und schmilzt. Dann die Nüsse auf etwas Backpapier verteilen und etwas auskühlen lassen. Solange sie noch nicht ganz kalt sind, die Nüsse in saubere und trockene Schraubgläser füllen und gut verschließen. Ich weiß nicht, wie lange sich diese Mischung wohl halten würde – bei uns nie länger als 1-2 Monate, weil wir so viel Salat mit Nüssen essen ☐

So... nun noch ein paar Salat-Impressionen und dann wünsche ich euch einen guten Appetit!



Lollo bianco mit scharfem Knoblauchdressing, Apfel und Feta sowie natürlich Nüssen



Wieder Lollo bianco mit gebratenem Hähnchen, Cherrytomaten, Oliven und etwas Kräutergouda. Dazu Honig-Senf-Dressing

Guten Appetit!

Eure Paula
