



Rohkost-Rezepte



Feldsalat mit Schinkenspeck

Zutaten

- 250 g Feldsalat
- 100 g in dünne Scheiben
- geschnittener Schinkenspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sherryessig
- 3 EL Crème fraiche
- 3 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- Zucker
- 1 Scheibe Toastbrot
- 10 g Butter

Zubereitung

Den Feldsalat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Schinkenspeckscheiben in ein Sieb legen, mit kochendem Wasser übergießen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Danach in Streifen schneiden.

Die Knoblauchzehen pellen und durch eine Presse drücken. Knoblauch mit Essig, Crème fraiche und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in der Butter anrösten.

Den Salat mit den Schinkenstreifen und der Soße vermischen und das Brot darüber streuen.

Feldsalat mit Walnüssen

Zutaten

- ca. 500 g Feldsalat
- 2 saure Äpfel
- 15 Walnüsse
- 2 EL Walnussöl
- 3 EL Crème fraiche
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat waschen. Äpfel in Würfel schneiden. Nüsse mahlen. Creme fraiche, Walnussöl und Zitronensaft mischen. Feldsalat, Äpfel, geriebene Walnüsse mischen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt ein leckeres Walnussbrot.

Feldsalat mit Roquefort

Zutaten

- 150 g Feldsalat
- 50 g Roquefort
- 4 EL Sahne
- 50 g Magerjoghurt
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL trockener Weißwein
- 2 EL entfettete Geflügelbouillon

Zubereitung

Den Käse mit der Sahne geschmeidig rühren. Den Joghurt mit dem Essig und dem Weißwein mischen. Beide Massen cremig rühren. Nach Geschmack mit Geflügelbouillon abschmecken und über den Salat geben.

Spinatsalat mit Knoblauchvinaigrette

Zutaten

- 400 Spinat

Dressing

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 50 ml Weinessig oder Balsamico
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Wasser
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz
- evtl. etwas Honig

Brotwürfel

- 100 g Vollkornbrot
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamsaat
- 3 EL frische Kräuter (Pimpelle, Estragon o.ä.)

Zubereitung

Knoblauchzehen mit Salz verreiben. Zitronenschale fein raspeln. Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Essig, Öl und Wasser vermengen. Dressing mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken.

Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Sesam in Olivenöl anrösten. Mit Kräutern vermengen. Spinat von den groben Stielen befreien, gut waschen und trocknen. Spinat in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette vermengen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Mit den noch warmen Brotwürfeln bestreut servieren.



Spinatsalat mit Speck

Zutaten

- 300 g junge Spinatblätter
- 3 hartgekochte Eier
- 125 g geräucherten Speck
- 1 TL scharfer Senf
- 5 EL Weinessig
- 5 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Rotweinessig

Zubereitung

Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe herauslösen. Eigelbe durch ein Sieb streichen, Eiweiß fein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Den Senf mit dem Eigelb, Essig und Öl verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und etwa die Hälfte des Speckfetts weggießen.

Spinat, Eiweißwürfel und Speckwürfel mit der Salatsoße mischen. Das restliche Bratfett mit dem Rotweinessig aufkochen und über den Salat gießen.

Brennnesselsalat

Zutaten

- 400 g junge, zarte Brennnesseln
- Saft einer Zitrone
- 3 EL kaltgepresstes Öl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Pfeffer
- Vollmeersalz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren. Brennnesseln waschen und in kleine Stücke teilen. Die Marinade über die Brennnesseln geben und vorsichtig durchmischen.

Löwenzahnsalat

Zutaten

- ca. 100 g frische Löwenzahnblätter
- 6 Blätter Zitronenmelisse
- 6 Minzblätter
- 6 Brennnesselblätter
- Petersilie und Kerbel
- 6 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren und über den Salat gießen. Nach Belieben mit Nüssen oder Saaten bestreuen.

Linsensprossen-Kressesalat

Zutaten

- ca. 40 g Linsensprossen
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 250 g Möhren, in feine Stifte geschnitten
- 1 Knolle Kohlrabi, in feine Stifte geschnitten
- 4 geputzte Rhabarber- oder Salatblätter
- 100 g Magerjoghurt
- 1 - 2 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 säuerlicher Apfel
- Saft 1 Zitrone
- Salz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren. Den geschälten Apfel in die Soße raspeln, abschmecken. Gemügestifte mit dem Dressing vermengen. Die Salat- oder Rhabarberblätter auf Tellern auslegen und den Salat darauf anrichten. Salat vor dem Servieren mit Kresse und Linsensprossen bestreuen.

Kressesalat mit Apfel und Radieschen

Zutaten

- 200 g Kresse
- 2 Äpfel (z.B. Golden Delicious)
- 2 Bund Radieschen
- 50 g Mandeln
- Saft von 2 Zitronen
- 5 EL Rahm
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfelchen schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Mandeln schälen und grob hacken. Kresse, Apfelwürfel, Radieschenscheiben in eine Schüssel geben. Mandeln darüber streuen. Zitronensaft mit Rahm vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat gießen.

Bunter Chicoreesalat

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gemischte, gehackte Kräuter
(z.B. Petersilie, Zitronenmelisse, Borretsch)
- 3 Stauden Chicoree
- 250 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 150 g Gouda am Stück

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Für das Dressing den Essig mit Knoblauch, Zitronensaft, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und die Kräuter dazugeben.

Den Chicoree putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Chicoreestauden vierteln und die Strünke keilförmig heraus-schneiden. Den Chicoree in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Den Käse in Stifte schneiden. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, locker miteinander vermengen und das Dressing darunter rühren.



Chicoree-Rohkost-Salat

Zutaten

- 1 Apfel
- 2 Chicoree
- 1 EL geriebene Haselnüsse
- 1 Orange
- 2 EL Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Die Chicoree waschen, innersten Kern entfernen und in halbe Ringe schneiden. Die Orange schälen, filetieren und würfeln. Den Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Chicoree, gewürfelte Orange und Apfelstücke mit dem Zitronensaft vermischen, dann die Sahne hinzufügen und den Zucker darüber streuen.

Wer auf Zucker verzichten möchte, kann mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Trauben-Portulak-Salat

Zutaten

- 400 g frischer Portulak
- 125 g Magerjoghurt
- 125 g Magerquark
- 200 g kleine kernlose Trauben
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Saft 1 Zitrone

Zubereitung

Portulak verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Joghurt und den Magerquark mit Olivenöl, den durchgepressten Knoblauchzehen, dem Zitronensaft und dem Salz verrühren und mit dem Portulak vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Trauben halbieren und unter den Portulak mischen.

10 Minuten in den Kühlschrank stellen und servieren.

Lauchsalat mit Ananas

Zutaten

- Ca. 1 kg Lauch
- 1 kleine Dose Ananas (in Stücke)
- 1 klein geschnittener Sellerie
- Majonäse und/oder Joghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lauch in ganz feine Scheiben schneiden, waschen, in eine Schüssel geben, salzen und ca. 2 Stunden stehen lassen. Die Ananasstücke abtropfen lassen, noch etwas kleiner schneiden und zum Lauch geben, ebenso den Sellerie.

Mit Majonäse und/oder Joghurt, Salz und Pfeffer anmachen.

Lauchsalat

Zutaten

- 200 g Lauch (nur helle Teile)
- 2 Äpfel
- je nach Geschmack 100 g Emmentaler Käse oder
- gekochter Schinken
- 150 g Schmand
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz, Zucker (je etwa ½ TL)

Zubereitung

Schmand, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Äpfel (mit Schale) in kleine Stücke schneiden und zu der Marinade geben. Lauch in sehr feine Ringe schneiden und mit dem gewürfelten Käse/Schinken unter die Marinade rühren.

Eine Stunde ziehen lassen und dann evtl. noch mal nachwürzen.

Frühlingssalat mit Kronsardinen

Zutaten

- 200 g junger Spinat
- 200 g Löwenzahn
- 200 g Brunnenkresse
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Radieschen
- 1 Glas Kronsardinen (sehr kleine marinierte Sardinen)
- 1 Döschen Anchovisfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL glatte Petersilie
- 3 EL Balsamico-Essig
- Salz

Zubereitung

Spinat, Löwenzahn, Brunnenkresse und Portulak vorsichtig waschen, abtropfen lassen (oder in eine Salatschleuder geben), Stiele von den Blättchen entfernen. Von den Zwiebeln Wurzelansätze und harte Röhren abschneiden, die Stängel waschen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Die Salatblättchen und die Zwiebeln auf 4 Tellern auslegen. Radieschen waschen, Blattansätze und kleine Wurzeln abschneiden. Die Radieschen achteln und auf die Teller legen.

Die Kronsardinen abtropfen lassen, auseinander klappen. Mittelgräte und Schwanz entfernen und die Filets auf dem Salat verteilen. Anchovisfilets abtropfen lassen und ebenfalls auf dem Salat anrichten. Knoblauch schälen, würfeln und mit ¼ TL Salz, Pfefferkörnern und Olivenöl in den Mörser geben. Petersilie abspülen, die Blättchen abzupfen, hacken und ebenfalls in den Mörser geben. Alles fein zerkleinern, dann den Balsamico-Essig unterrühren. Die würzige Marinade über Salat und Fische träufeln.

Löwenzahn-Mangold-Salat

Zutaten

- 4 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 100 g kleiner Blattmangold
- 80 g Portulak
- 1 Bund Radieschen
- 2 Löwenzahnblüten
- 2 EL Apfelessig
- ½ TL flüssiger Honig
- ½ TL grobkörniger Senf
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Baumnuss-/Walnussöl

Zubereitung

Die Sauce zubereiten. Löwenzahn, Mangold, Portulak und Radieschen mit der Sauce vermengen. Anrichten.

Mit gezupften Löwenzahnblütenblättern garnieren.

