

Salat-Rezepte von der Sternköchin

Zutaten für asiatischen Mangold-Sesam-Gurken Salat:

FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Salatgurke
- 1 Bund Mangold (ca. 400 g)
- 1 Bund Koriander (im Asiatischen
Lebensmittelladen mit Wurzel erhältlich)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 6 EL Sesamöl
- 3 EL Gemüsebrühe oder Wasser
- 2 EL Teppanyaki-Soße
- 2 EL schwarzer Reisessig (alternativ
schwarzer Balsamico-Essig)
- 2 EL salzreduzierte Sojasoße
- 2 EL Sesam, geröstet
- 1 TL Knoblauch, gehackt und in Öl
ingelegt
- 1/2 TL Chiliflocken



Zubereitung:

Die Gurke waschen und jeweils die Enden abschneiden. Mit den Zinken einer Gabel längs einritzen. Anschließend auf das Arbeitsbrett legen und mit der Faust flach schlagen. Dann in grobe Stücke schneiden, in einer Schüssel mit einer großzügigen Prise Meersalz kräftig durchkneten und für fünf Minuten beiseitestellen.

Den Mangold waschen, die harten Enden abschneiden und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, den Mangold dazu geben, Gemüsebrühe oder Wasser angießen und mit einem Deckel abdecken. Den Mangold für drei bis vier Minuten bissfest garen.

In ein Schraubglas das restliche Sesamöl, Chiliflocken, Knoblauch, Sojasoße, Reisessig und Teppanyaki-Soße füllen, den Deckel verschließen und kräftig schütteln.

Die Gurkenstücke kräftig ausdrücken, um die salzige Flüssigkeit zu entfernen. Frühlingszwiebeln und Koriander fein schneiden und mit den Gurken in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing gut marinieren.

Auf einer Platte den Mangold anrichten, etwas von dem Dressing darüber träufeln und die marinierten Gurken darauf geben. Mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Zutaten für gegrillte Salatherzen mit Sardinen und Manchego:

FÜR 4 PERSONEN

200 g griechischer Joghurt (Alternativ Naturjoghurt)

100 g Mayonnaise

2 TL Dijonsenf

2 EL Zitronensaft

1 EL Kapern (Nonpareilles), inkl. etwas Fond

1 TL Sardellenpaste

1 TL Worcestersoße

Salz, schwarzer Pfeffer

4 kleine Römersalatherzen

4 EL Olivenöl

2 Dosen Jahrgangs-Ölsardinen (á 115 g)

150 g Manchego, in dünne Streifen gehobelt

1 Glas kleine Kapernäpfel

100 g kleine Datteltomaten, halbiert

Salzflocken



Zubereitung:

In einem hohen Mixbecher den Dijonsenf, Zitronensaft, Worcestersoße, Kapern mit etwas Einlegefond und die Sardellenpaste mit einem Stabmixer glatt pürieren. In einer Schüssel den Joghurt und die Mayonnaise mit einem Schneebesen verrühren und die pürierten Würzzutaten dazu geben. Alles zu einem glatten Dressing verrühren und gegebenenfalls mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die äußeren, trockenen Blätter von den Salatherzen entfernen und das Ende vom Strunk so dünn abschneiden, dass der Salat noch zusammengehalten wird. Diesen je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze aufstellen und das Olivenöl erhitzen. Die Salathälften oder Viertel von allen Seiten anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Die Sardinen vorsichtig aus der Dose nehmen, damit sie nicht zerbrechen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kapernäpfel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die gegrillten Salatherzen auf einer Platte anrichten und das Dressing darüber träufeln. Der Salat sollte gut damit mariniert sein, aber nicht im Dressing schwimmen. Den gehobelten Manchego, die halbierten Datteltomaten und Kapernäpfel darüberstreuen. Zum Schluss vorsichtig die Sardinen auf den Salat setzen und mit Salzflocken bestreuen.

Zutaten für Schopska-Salat mit Büffelkäse und eingelegten Kapernblättern:

FÜR 4 PERSONEN

1 große Salatgurke
 250 g kleine Tomaten, bunt gemixt
 3 Paprika, rot / grün / gelb
 1 rote Zwiebel, in feine Streifen
 geschnitten
 3 EL schwarze Oliven, in Scheiben
 geschnitten
 3 EL grüne Oliven, in Scheiben
 geschnitten
 1 Bund Petersilie, gehackt
 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
 6 EL Olivenöl
 4 EL Weißweinessig
 Salz, Pfeffer, Zucker
 200 g Bulgarischer Büffelkäse, in Salzlake
 gereift (Alternativ Schafsfetakäse)

Optional: 12 Stück eingelegte
 Kapernblätter, Feinkostladen oder Online
 bestellbar



Zubereitung:

Die Gurke, Tomaten und Paprika waschen. Bei der Gurke die Enden abschneiden und in gleich große Würfel schneiden. Die Tomaten vierteln. Von den Paprika Stiel und Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Je kleiner die Würfel geschnitten sind, umso besser schmeckt der Salat.

Anschließend Gurke, Tomate, Paprika, Zwiebel, grüne und schwarze Oliven sowie die gehackte Petersilie in einer Schüssel miteinander vermengen.

Für das Dressing Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Weißweinessig, eine Prise Salz und Zucker, sowie frisch gemahlene Pfeffer miteinander verrühren. Das Dressing über den Salat gießen und ordentlich vermengen. Anschließend abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Den Salat auf kleine Schalen verteilen. Den Büffelkäse zerbröseln und über den Salat geben. Mit den Kapernblättern den Salat garnieren.