

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

www.Heimat-schmeckt.de / [Rezepte](#) / [Salate](#)

Salate

"Heimat schmeckt!" empfiehlt ...

Feinschmeckersalat mit Spargelspitzen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

Für die Marinade: 8 EL Rapsöl, kalt gepresst, 4 EL Weinessig, Salz, Pfeffer, Kräuter, 400 g Roastbeef, 1 EL raffiniertes Rapsöl, Salz, Pfeffer, 800 g grüner & weißer Spargel, 200 g Tomaten, 200 g Salat der Saison, 100 g Schafskäse, 8 Blüten Kapuzinerkresse

Das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer vermischen. Kräuter fein schneiden, hinzufügen. Roastbeef in Streifen schneiden und in dem Rapsöl braten, mit Salz, Pfeffer würzen. Den gemischten Spargel 10 Min. garen und mit den geviertelten Tomaten mit der Hälfte der Marinade 30 Min. marinieren. Den Salat putzen, waschen, mit der Marinade mischen. Schafskäse in Würfel schneiden, alles auf Tellern anrichten und mit der Kapuzinerkresse dekorieren.

Erdbeer-Käse Salat

Zutaten und Zubereitung

500 g Erdbeeren 75 g Kochschinken 150 g Brie Kopfsalat 50 g Magerquark 75 g Joghurt 2 Esslöffel Zitronensaft 1 Teelöffel Rapsöl 1 Teelöffel Honig 1 Teelöffel bunte Pfefferkörner Salz

Die Erdbeeren putzen und klein schneiden. Den Schinken in feine Streifen und Käse in kleine Würfel schneiden. Alles mit einigen Blättern Kopfsalat auf Portionstellern anrichten. Quark, Joghurt, Öl, Zitrone und Honig verrühren und löffelweise über den Salat geben. Den Pfeffer grob zerstoßen oder zermahlen und mit etwas Salz darüber streuen.

Unser Tipp

Dazu passt Toastbrot oder frisches Bauernbrot. Erdbeeren – die kleinen Kraftpakete! Sie sind der beste Beweis, dass Gesundes auch schmeckt. Erdbeeren liefern Eisen und mehr Vitamin C als Zitronen.

Feldsalat mit karamellisierten Nüssen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

75 g Walnusskerne 1 EL Butter 2-3 TL Zucker 1 Prise Salz 500 g Feldsalat 2 TL Senf und 3 EL Himbeeressig 6 EL Walnussöl

Walnusskerne grob hacken und bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett leicht anrösten. Butter in die Pfanne geben, mit Zucker und einer Prise Salz bestreuen und schmelzen lassen. Auf einen leicht geölten Teller geben und abkühlen lassen. Die Nüsse anschließend erneut grob kacken, da sie durch den Zucker zusammenkleben. 500 g Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. 2 TL Senf und 3 EL Himbeeressig mit Salz, Pfeffer würzen. Die 6 EL Walnussöl dazu geben und zu einer glatten Vinaigrette verrühren. Den Salat mit der Sauce mischen und mit den karamellisierten Nusskernen bestreuen. Bei so wenigen Zutaten ist die Qualität entscheidend. Kaufen Sie bei Heimat schmeckt und verwenden Sie nur beste Zutaten.

Sellerie-Kirsch Salat

Zutaten und Zubereitung

300 g Süßkirschen 2 Stangen Staudensellerie 100 g Schmand 1 Esslöffel Zitronensaft 2 Esslöffel Orangensaft 1 Esslöffel Cognac 2 Teelöffel gehackte Petersilie Salz Cayennepfeffer

Kirschen entstielen und entkernen. Die Selleriestangen in Scheibchen schneiden. Aus Schmand, Zitronen- und Orangensaft, Cognac, Petersilie und Gewürzen eine Soße rühren. Kirschen und Sellerie mischen und mit der Soße übergießen.

Unser Tipp

Dazu passen Vollkornbrot und Butter. Kirschen sind Früchte mit hohem Gehalt an Anthocyanen. Diese Farbstoffe gemeinsam mit dem Vitamin C kräftigen das Bindegewebe und straffen die Haut.

Grüner Salat mit Putenbruststreifen und Käse

Der Geflügelhof Volk-Bartmann aus Spay empfiehlt...

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

4 Putenfilets (à 125 g) 2 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer 1 kleiner Römersalat 50 g Feldsalat 50 g Kresse 200 g deutscher Bergkäse 1 Bund Schnittlauch 2 Eier 2-3 EL scharfer Senf 8 EL kaltgepresstes Rapsöl 4 EL Zitronensaft 2 Spritzer Worcestersauce 2 Scheiben Toastbrot

Zunächst das Putenfilet waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Käse in Stücke schneiden. Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Ei mit Senf und Öl verrühren, anschließend Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren. Mit Worcestersauce abschmecken. Dressing mit Salat, Putenstreifen und Käse mischen. Nun noch die Toastscheiben in Würfel schneiden und in der Pfanne goldbraun rösten und zum Schluss über den Salat verteilen. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Spinatsalat mit Radieschen

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung

150 g junger Blattspinat 2 B. Radieschen 200g Ziegenfeta 1 B. glatte Petersilie 4 EL Weißweinessig & 1 TL körniger Senf, Salz & Pfeffer und 4 EL Öl 4 Scheiben Vollkornbrot 20g erhitzter Butter

Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden Feta in Streifen schneiden. Petersilie vorbereiten und fein hacken. Alles mischen. Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer mischen. Das Dressing vorsichtig unter den Salat heben. Brot in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit der Butter knusprig rösten. Die Brotwürfel unter den Salat heben und sofort servieren.

Weißkohl-Rohkostsalat

in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung RLP

Zutaten und Zubereitung (für 4 Personen)

800 g Weiß- oder Spitzkohl 2 Äpfel (Boskopp) Salz, Pfeffer 2 EL Himbeeressig oder Weißweinessig 4 EL Rapsöl 50 g Sonnenblumenkerne 50 g Pinienkerne

Kohl vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Äpfel schälen und grob raspeln. Salz und Pfeffer mit Himbeeressig oder Weißweinessig und Rapsöl mischen. Kohl in die Marinade geben. Sonnenblumenkerne und Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!!