

## Fixe kalte Mahlzeiten



Die abwechslungsreichen kalten Gerichte dieses Kapitels sind als Hauptmahlzeit sowohl für das Mittag- als auch das Abendessen geeignet.



## Grundrezept Vinaigrette



Für 2 Portionen

1 Msp.	scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)
½ TL	flüssiger Honig
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Weißweinessig
3 EL	Rapsöl

1. Den Senf mit Honig, Jodsalz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann den Essig unterrühren.
2. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen unterschlagen.

### Variation:

Verwenden Sie eine andere Ölsorte, zum Beispiel Oliven- oder Walnussöl. Fügen Sie noch eine fein gehackte Schalotte oder Knoblauchzehe und gehackte Kräuter hinzu.



### Speed-Tipp:

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben und eine Minute kräftig schütteln.

### Tip

Die Sauce passt zu allen Salatsorten. Bereiten Sie gleich eine größere Menge zu und bewahren Sie die Sauce in einem Schraubdeckel-Glas im Kühlschrank auf. Sie hält mindestens eine Woche.



## Gurkensalat mit Joghurtsauce



Für 2 Portionen

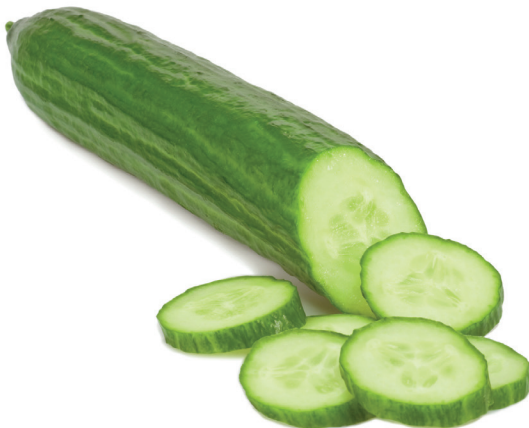
- |       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 150 g | Joghurt, fettarm               |
| 2 TL  | Zitronensaft                   |
|       | Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL  | gehackter Dill                 |
| 1     | Salatgurke                     |

1. Den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Kräuter unterheben.
2. Die Gurke schälen oder mit der Schale in feine Scheiben hobeln. In einem Sieb leicht ausdrücken, in eine Salatschüssel geben und die Sauce unterheben.

### Variation:

Je nach Geschmack und übrigen Zutaten kann die Joghurtsauce auch mit anderen Kräutern zubereitet werden. Sie passt zu Rohkost- und Blattsalaten sowie zu Eier-, Fleisch- und Meeresfrüchtesalaten.

Verwenden Sie die doppelte Menge Joghurt, raspeln Sie die Gurke und drücken Sie die Flüssigkeit in einem Sieb aus. Die Gurke zusammen mit 2 durchgepressten Knoblauchzehen unterheben – fertig ist das Zaziki.





## Blattsalat mit Mais und Putenbrust



Für 2 Portionen

200 g	knackige Salatblätter (z. B. Eisberg, Endivie, Chinakohl)
1	Frühlingszwiebel
1	Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
100 g	geräucherte Putenbrust, am Stück oder geschnitten (oder Reste vom Putenbraten oder gekochter Schinken)
150 g	Joghurt, fettarm
1½ TL	Dijon-Senf
35 g	milder Blauschimmelkäse (z. B. Cambozola oder Bavaria blu)
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Putenbrust in Würfel oder Streifen schneiden. Die Salatzutaten in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing den Joghurt mit dem Senf verrühren, den Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Salatzutaten heben.

## Gemischter Blattsalat mit Forellensauce



Für 2 Portionen

125 g	geräuchertes Forellenfilet (oder Räucherlachs)
2 EL	Magerquark
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
½ TL	mittelscharfer Senf
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	scharfer Senf (z. B. Dijon-Senf)
½ TL	flüssiger Honig
1 EL	Weißweinessig
2 EL	Rapsöl
½ Beutel	gemischte Blattsalate (200 g)
6–8	Kirschtomaten



1. Die Forelle ggf. häuten und alle Gräten entfernen, das Fleisch zerpfücken und pürieren.
2. Zusammen mit Quark, Crème fraîche, Zitronensaft und Senf zu einem glatten Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Vinaigrette den Senf mit dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Essig unterrühren und das Öl nach und nach unterschlagen. Den Blattsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Vinaigrette unter den Salat heben.
4. Den Salat und die Kirschtomaten auf Tellern verteilen und das Forellensauce mit einem Esslöffel als Nocken abstecken und daneben anrichten.

Dazu Baguette servieren.

### • Tipp

Salate in Beuteln sind praktisch und zeitsparend – denken Sie aber daran, dass sich darin rasch Keime entwickeln. Daher ist es ratsam, die Produkte so schnell wie möglich zu verbrauchen und – obwohl sie laut Packungsangabe „verzehr-fertig“ vorbereitet sind – gründlich zu waschen.

## Schneller Linsensalat



(plus 2 Stunden Zeit  
zum Durchziehen)

Für 2 Portionen

- 2 kleine, gekochte Kartoffeln  
(Pell- oder Salzkartoffeln)  
oder die gleiche Menge  
Bratkartoffeln
- 1 Tomate
- 125 g kalter Braten oder  
gekochter Schinken
- 200 g braune Linsen (aus der Dose;  
abgetropft gewogen)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL gemischte Gartenkräuter
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Tomate halbieren, vom Stielansatz befreien, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Den kalten Braten in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mit den Linsen mischen.
2. Die Zwiebel sehr fein hacken, mit Senf, Essig und Kräutern verrühren, das Öl unterschlagen und die Sauce unter die Zutaten in der Schüssel heben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

### • Tipp

Der Salat eignet sich als Resteverwertung für gekochte oder Bratkartoffeln. Die Kartoffeln können auch weggelassen werden, dann mehr Linsen verwenden.



## Grüner Nudelsalat



125 g	Tortellini (mit Käsefüllung)
	Jodsalz
300 g	TK-Erbsen
1 TL	Senf
125 g	Joghurt, fettarm
50 ml	Milch, fettarm
1 EL	heller Essig (z. B. Balsamico, Weißweinessig)
½ Bund	Gartenkräuter
½ Bund	Schnittlauch
	Pfeffer aus der Mühle

(plus 1 Stunde Zeit  
zum Durchziehen)

Für 2 Portionen

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, während der letzten 4 Minuten der Garzeit die Erbsen zufügen. Abgießen und kalt abschrecken.
2. Während der Garzeit den Senf mit dem Joghurt, der Milch und dem Essig verrühren. Die Kräuter unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nudeln und Erbsen mit der Sauce mischen und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

### Tip

Der Salat eignet sich auch bestens als Partygericht oder für ein Picknick, da er im Voraus zubereitet werden kann und durch längeres Durchziehen noch besser schmeckt.



## Wurstchen-Apfel-Salat



Für 2 Portionen

2	Wiener Würstchen (à 50 g)
1	großer, säuerlicher Apfel
4	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Radieschen (100 g)
150 g	Joghurt, fettarm
½ TL	Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Schnittlauch
2	Roggenbrötchen

1. Die Würstchen in Scheiben schneiden, den Apfel in schmale Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen vierteln. Die Salatzutaten in einer Salatschüssel mischen.
2. Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Schnittlauch unterheben. Das Dressing ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben. Die Brötchen dazu reichen.



### Tipp

Auch dieser Salat bleibt längere Zeit schön knackig. Er eignet sich daher auch als Mittagessen zum Mitnehmen oder für ein Picknick.



## Curry-Kichererbsen-Salat



Für 2 Portionen

200 g	gegarte Kichererbsen (Abtropfgewicht; aus der Dose)
1	große Möhre
25 g	Sonnenblumenkerne
1	rote Zwiebel
1	Bund Rucola (50 g)
1 TL	Madras-Currypulver (scharf)
½ TL	Olivenöl
2–3 Stängel	Koriander
100 g	Joghurt, fettarm
	Saft von ½ Limette
	Salz, Cayennepfeffer
20 g	Rosinen
	frisch gehackter Koriander zum Bestreuen (nach Belieben)



1. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Sonnenblumenkerne hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocknen und die Stiele entfernen.
3. In einer beschichteten Pfanne Currypulver im Olivenöl kurz anschwitzen (Achtung, verbrennt leicht). Koriander waschen, trocknen und fein hacken.
4. Joghurt, angeschwitztes Currypulver, Koriander und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen-Möhren-Mischung zugeben und vermischen. Sonnenblumenkerne, Zwiebel, Rucola und Rosinen locker unterheben. Nach Belieben mit frisch gehacktem Koriander bestreuen.

## Couscous-Gemüse-Salat



Für 2 Portionen

75 g	Instant-Couscous
	Jodsalz
½ Dose	Mais (142 g Abtropfgewicht)
2	kleine Kopfsalatherzen oder 1 Kopfsalat
125 g	Kirschtomaten
½	Avocado
60 ml	Tomatensaft
1½ EL	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
	Chilipulver
½ Bund	Petersilie
1 EL	Rapsöl

1. Den Couscous mit 90 ml heißem Wasser überbrühen, etwas Salz hinzufügen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Den Mais abtropfen lassen. Die Kopfsalatherzen in Streifen schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Die Avocado halbieren und eine Hälfte in Streifen schneiden. In einer Salatschüssel alles vorsichtig miteinander mischen.
3. Den Tomatensaft mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Petersilie von den Stielen zupfen.
4. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zu den Salatzutaten geben. Die Sauce unter den Salat heben und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

### • Tipp

Die andere Avocadohälfte kann für einen Avocado-Dip (... Seite 119) verwendet werden. Der übrige Mais ergibt zusammen mit etwas Salatmayonnaise, Schnittlauch, Salz und Pfeffer einen schnellen Brotaufstrich.