



Die 100 besten Salate

Von A wie Avocado-Garnelen-Salat bis Z wie Zucchini-Salat

Heide Vogel

200 Seiten | zahlr. Farbfotos

21 x 26 cm | Hardcover

29,90 (D) | 30,90 (A)

ISBN: 978-3-96033-133-9

Erscheinungstermin: 3. Mai 2022

Blick ins Buch: <https://bit.ly/37YlpGM>

Salat – Vom Hasenfutter zur Königsdisziplin

Manchmal muss es einfach Salat sein – egal ob als frische Beilage, grüner Hauptakteur auf dem Teller oder sogar als Dessert! Das Standardwerk zum Thema Salat trumpft mit allerlei Wissenswerten und Leckerem rund um die Welt der grünen Gewächse und deren Zubereitung auf. Mit von der Partie sind klassische Salate wie Rucola mit Gorgonzola, Birne und Walnüsse, aber auch ausgefallene Kreationen wie Frisée-Salat mit Granatapfel, die zeigen, wie vielseitig Salat-Genuss sein kann! So werden die Leser feststellen, wie viele aromatische Salat-Neuinterpretationen es gibt, von denen sie vielleicht noch gar nichts wussten. Dabei immer im Fokus: Saisonale Blattsalate, Rohkost- und Gemüsesalate, Carpaccios, Salatbowls und Obstsalate kombiniert mit Hülsenfrüchten, Getreide, Fleisch und Fisch.

Zwischen Kultstatus und Neuinterpretation

Wer einen Blick über die heimische Salatschüssel werfen und sich international durchschlemmen möchte, wird zwischen Reisnudelsalat mit Shiitake-Pilzen und Bulgur mit Granatapfel-Dressing fündig. Neben den schmackhaften Salat-Rezepten eignet sich das Kochbuch zudem perfekt für die Zubereitung der begleitenden Dressings. Tipps zum Frischhalten der Dressings und welche Basic-Salatsaucen in keinem Haushalt fehlen sollten runden das Buch passend ab. Erfahrene Salatliebhaber

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842

Alexander Stauch

Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de

sollten einen Blick auf die kleine Salat- und Kräuterkunde, den übersichtlichen Saisonkalender und die SOS-Empfehlungen bei bitterem Salat, sauren Dressings und Co. werfen.

Informationen zur Autorin

Heide Vogel, ehemalige Mitarbeiterin der Genussbuchmanufaktur TRE TORRI, suchte in ihrer Wahlheimat Spanien nach leckeren Ergänzungen zu Fisch und Fleisch, die über Brot hinausgehen. Entstanden ist so eine bunte und persönliche Auswahl an 100 köstlichen Salatkreationen aus aller Welt.

Blick ins Buch



Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842

Alexander Stauch

Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de

BOWLS

Teriyaki-Tofu . Gemüse . Litschis . Reiscracker

Für ca. 4 Portionen . VEGAN

BOWL

200 g Tofu
2-3 EL Teriyakisauc
250 g Chinakohl
1 große Karotte
1 rote Paprikaschote
150 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
Salz
8 EL Litschi (frisch oder Dose)
8 EL Reiscracker
1-2 EL Pflanzenöl zum Braten

ZITRONENGAS-VINAIGRETTE

1-2 Stängel Zitronengras
1 Knoblauchzehen
2-3 EL Sesam-Pflanzöl
4 EL Reisessig
6 EL Sesamöl
4 EL Wasser
1 TL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
Salz

Für die Bowl den Tofu würfeln und leicht mit etwas Teriyakisauc marinieren.

Vom Chinakohl die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Ansatz selbst waschen und trocken schaukeln. Die Chinakohl-Streifen mit etwas von der Vinaigrette marinieren und durchgaren lassen.

Die Karotte putzen, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschalen. Die Paprika waschen, Strunk, Kerne und weiße Innenteile entfernen und in Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, die Enden entfernen, halbieren und in Salzwasser je nach Größe ca. 6-8 Minuten dazugaren. Bei TK-Bohnen die Packungsangabe beachten. Die Litschi ggf. schälen, kullern, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fische aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen. Die Reiscracker hacken.

Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Für die Vinaigrette das Zitronengras waschen, die harten Stängel entfernen und das weiche Weißteils hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Sesam-Pflanzöl in einem Mörser zerstoßen. Alle weiteren Zutaten miteinander vermischen und mit Salz abschmecken.

Chinakohl, Karottenstreifen, Paprikawürfel, Bohnen, Litschi und Tofu in großen Bowls oder Suppentellern hand anordnen, mit gehackten Reiscrackern bestreuen und mit der restlichen Vinaigrette sofort servieren.

Chili-Reiscracker lassen sich auch durch andere asiatische Cracker oder geröstete Erdnüsse ersetzen.

192



193

KARTOFFELN UND PASTA

Gnocchi . Paprika . Knoblauch . Parmesan

Für ca. 4 Portionen

SALAT

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
ca. 3 EL Pflanzenöl zum Braten
Salz
500 g Gnocchi aus dem Kühlregal
30 g Parmesan

BALSAMICO-KRÄUTER-VINAIGRETTE

¼ Bund gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian usw.)
3-4 EL Olivenöl
2-3 EL weißer Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten putzen, Stängel, Kerne sowie weiße Innenteile entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles mit ca. 1 EL Öl mischen, leicht salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen je nach gewünschter Konsistenz ca. 15-25 Minuten bisfest oder weich garen.

Die Gnocchi nach Packungsangabe in ausreichend kochendem Salzwasser weich kochen, abschütten und gut abtropfen lassen. Die Gnocchi in einer Pfanne mit ca. 1-2 EL Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Parmesan auf einer Reibe grob raspeln.

Für die Balsamico-Kräuter-Vinaigrette die Kräuter waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken, in Streifen oder Röllchen schneiden. Alle Vinaigrette-Zutaten miteinander vermischen und mit etwas Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Paprika-Zwiebel-Streifen mit den Gnocchi in eine große Schüssel geben, mit Vinaigrette übergießen und noch einmal abschmecken.

Vor dem Servieren den Salat mit Parmesanspänen bestreut anrichten, lauwarm oder kalt genießen.

Anstelle der Gnocchi schmecken auch Schnupfudeln hervorragend.

114



115

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842

Alexander Stauch

Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de

SAISONKALENDER												
GENÜSSE	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Dicke Bohnen												
Erlagegurken												
Erbisen												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Karotten												
Radisches												
Paprika												
Pastinaken												
Lauch/Porree												
Radisches												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Roskohl												
Schlaggurken												
Schwarzwurzel												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Stangenbohnen												
Staudensellerie												
Steckrüben												
Tomaten												
Weiß-/Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckerrüben												
Zucchini												
Zwiebeln												

SAISONKALENDER												
BLATTSALATE	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Buttersalat												
Eichblattsalat												
Endiviasalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso/Blanco												
Lübenzahn												
Radichio												

OBST	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Pflaumen												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Weintrauben												

OBST (NUR IMPORT)	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Bananen												
Klementinen (Mandarinen)												
Kiwis												
Orangen												
Zitronen												

Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter www.tretorri.de oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).