

Salate

Mit frischem Grün
durch das ganze Jahr



© Fotos v. i. n. r.: Thapanon Phoornchai/
stock.adobe.com; eivisla/stock.
adobe.com; Vincom/stock.adobe.com



Als Salatteller



Mit Früchten



Als Beilage



Auf dem Brötchen

© Fotos v. i. n. r.: gkrphoto/stock.adobe.com;
Reinhardt & Sommer/stock.adobe.com; PhotoSG/
stock.adobe.com; juerfraphoto/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Frischer Salat ist knackig, hat keine welken Blätter und riecht nicht muffig.
- Salate sind oft in Kunststoffbeuteln oder Kunststoffbehältern verpackt.
- Unverpackten Salat können Sie in mitgebrachte Mehrwegbeutel füllen.

L Lagern

- Frischer Salat hält sich in einem Kunststoffbehälter, einem Kunststoffbeutel oder in ein feuchtes Tuch gewickelt 1 oder 2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.
- Feste Sorten wie Eisbergsalat oder Radicchio halten sich bis zu 1 Woche.
- Lagern Sie Salat nicht zusammen mit Obst oder Tomaten, sonst welkt er schneller.

Z Zubereiten

- Waschen Sie die Blätter kurz in einer großen Schüssel. Trocknen Sie die Blätter möglichst in einer Salatschleuder.
- Die Salatsoße gibt dem Salat Geschmack:
 - Bereiten Sie selbst aus Essig oder Zitrone, Salz, Pfeffer und Öl eine Grundsoße.
 - Honig, Senf, Joghurt und frische Kräuter sorgen für Abwechslung.
- Mischen Sie Salat und Salatsoße erst kurz vor dem Essen.
- Früchte, Nüsse und Samen passen gut zu Blattsalaten.

S Saison

Salate gibt es je nach Sorte das ganze Jahr über aus Deutschland oder als Importware.

N Nachhaltigkeit

Von Mai bis Oktober wachsen viele Salate bei uns im Freiland. Dann sind sie sehr preiswert. Deutscher Feldsalat hat von Oktober bis Januar Hauptsaison.

R

Rezept

Bunter Salat mit Joghurtsoße

Zutaten (für 4 Portionen):

Salat

- 1 Salat (zum Beispiel Kopfsalat, Kraussalat)
- 1 Möhre
- 6 bis 8 Radieschen (etwa ein halbes Bund)
- 6 bis 8 Pellkartoffeln (zum Beispiel Reste vom Vortag)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 hartgekochte Eier

Joghurtsoße

- 150 g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 EL frisch gehackte Kräuter
- Zucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

K

Tipp

Die Salatsoße erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Die empfindlichen Blätter bleiben so länger knackig.



- Für die Soße Joghurt, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl mit einem Schneebesen verrühren.
- Dann die frisch gehackten Kräuter unterrühren.



- Den Strunk und die welken Blätter vom Salat entfernen.
- Die Salatblätter waschen.
- In ein Sieb oder eine Salatschleuder geben und trocknen.
- Die Salatblätter in kleinere Stücke zerteilen und in eine große Schüssel füllen.



- Die Möhre waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Von den Radieschen die Blätter und die Wurzeln entfernen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.



- Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten.
- Die Radieschen, die Möhren und die Kartoffeln zum Salat geben.



- Die Salatsoße über den Salat geben.
- Die Eier in Achtel schneiden.



- Alles gründlich miteinander vermischen.
- Den Salat auf die Teller verteilen.
- Die Eier auf den Salat legen.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Gewürfelten Kochschinken, Käse, Mais und/oder Oliven dazugeben.