

Einfach mal Salat

- so lautet das Motto in dieser Rezeptaussage.

Nach den guten kalorienreichen Tagen schmecken Salate besonders lecker.

Wir stellen 3 Salate vor:

Ein "Salatteller mit Pastramiröllchen" kann man vielseitig zubereiten. Die Röllchen werden immer wieder anders gefüllt.

Einen "Bunten Nudelsalat mit Spieß" empfehlen wir für die schnelle Küche.

"Reissalat mit Pute und Cranberries" ist leicht und schnell zu machen. Es wird geräucherte Putenbrust in Scheiben eingesetzt.

Salatteller mit Pastramiröllchen



Zutaten für 4 Personen:

Kartoffelsalat mit Majonnaise, selbst hergestellt oder fertig gekauft
frischer bunter Salat mit Aprikosen und Pflaumen, als Dressing eine Vinaigrette mit Senf und Ahornsirup
1-2 Salatherzen
Pastramiröllchen
Pastrami: Rinderbrust gepökelt, gegart und geräuchert, sehr beliebt auch in den USA
12-15 Scheiben Pastrami
2 EL Majonnaise
1 EL gehackte Petersilie, ersatzweise TK Gartenkräuter
2 Stangen Spargel weiß, gegart, ersatzweise Spargel aus dem Glas
2 Essiggurken
1 EL Senf
1/2 TL Steakpfeffer, grober Pfeffer
1 Paprikaschote, Farbe nach Belieben
1-2 EL Zigeunersoße scharf

Zubereitung:

Je 4 Pastramiröllchen mit Spargel, Essiggurken und Paprika.
Spargelröllchen: Pastrami-scheiben mit Majonnaise bestreichen, mit Petersilie bestreuen und den gegarten Spargelabschnitt in Pastramibreite einrollen.

Gurkenröllchen: Pastrami-scheiben mit Lieblingssenf bestreichen und mit grobem Pfeffer, Steakpfeffer, bestreuen. Essiggurken halbieren und einrollen.

Papikaröllchen: Paprika putzen, die Trennwände und Kerne entfernen. Paprika in größere Spalten schneiden. Pastrami-scheiben mit scharfer Zigeunersoße bestreichen. Paprikaspalten einrollen.

Servieren:

Blätter von Salatherzen waschen, trockentupfen und auf große Teller legen. Die Salatsorten dekorativ darauf erteilen. Pastramiröllchen daneben legen.

Dazu reicht man Ciabattabrot.

Bunter Nudelsalat mit Spieß



Zutaten für 4 Personen:

200 g Nudeln, kurze Makkaroni, hier: Muschelnudeln
Salz
1/2 Kopf Eisbergsalat
2 Rispentomaten
1-2 Paprikaschoten
1/2 1 Salatgurke
Vinaigrette:
Salz, Pfeffer
Ahornsirup, Apfelessig
Rapsöl
Spieß:
4 Cevapcici, selbst gemacht auch Rinderhackfleisch oder fertig gekauft vom Fleischer
2 EL Öl
1 rote Paprikaschote
4 Holz- oder Metallspieße

Zubereitung:

Nudeln nach Vorgabe in Salzwasser al dente kochen, abschrecken. Nudeln beiseite stellen.

Eisbergsalat waschen, schleudern und in feine Streifen schneiden. Salatgurke schälen und in feine Scheiben hobeln, Paprika waschen, putzen und die Trennwände entfernen, dann in Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und mit einem Messer das weiche Innere herausschneiden, dann in Streifen schneiden.

Salatzutaten wie Eisbergsalat, Gurke, Tomaten und Paprika mischen.

Aus Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Apfelessig ein Dressing mischen, Rapsöl unterschlagen. Die Salatsoße mit allen Salatzutaten und den Nudeln mischen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann evtl. noch einmal abschmecken.

Cevapcici in Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Die rote Paprika in Würfel schneiden.

Cevapcici in Stücke schneiden und abwechselnd mit den Paprikaschoten auf Spieße stecken.

Anrichten:

Nudel-Gemüsesalat in tiefen Tellern oder Bowls servieren, den Spieß oben auflegen und genießen.

Anmerkung:

Anstelle von Cevapcici kann man auch kleine Hackbällchen auf den Spieß stecken, ebenso Stücke von gebratenem Hähnchenbrustfilet.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Reissalat mit Pute und Cranberries



Zutaten für 4 Personen:

190-200 g Basmati Reis
Salz
40 g Walnusskerne
12 Scheiben geräucherte Putenbrust
4-5 EL getrocknete Cranberries
6 Clementinen
Dressing:
Saft und Abrieb von einer Bio-Orange
4 EL Apfelessig

Kräutersalz
brauner Zucker
Pfeffer
6 EL Rapsöl kaltgepresst
Deko:
Schnittlauchhalme

Zubereitung:

Reis mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis in Salzwasser in einem großen Topf nach Packungsanweisung garen. Abgie-

ßen, abtropfen lassen.

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten, evtl. einige halbierte Walnüsse kleiner hacken.

Cranberries gut abspülen und trocken tupfen. Clementinen schälen und in Spalten zerteilen. Die Spalten mindestens einmal durchschneiden.

Die Orange heiß waschen, dann kalt waschen und gut abtrocknen. Mit einer scharfen Reibe die Schale abreiben. Die Orange durchschneiden und den Saft auspressen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und braunem Zucker würzen. Apfelessig zufügen und das Öl unterschlagen.

Fertigstellen:

Reis mit Walnusskernen, Clementinen und Cranberries mischen. Dressing unterheben.

In tiefen Tellern anrichten und je drei Putenbrustscheiben zur Hälfte umlegen und auf dem Salat dekorativ platzieren.

Mit Schnittlauchhalmen dekorieren.