

Salat mit Chicorée, Paprika und Chinakohl

Ein einfacher, aber frischer Salat. Aus drei Zutaten. Chicorée, Paprika und Chinakohl.

Das Dressing wie schon bisher des öfteren gemacht, aus Olivenöl, Weißwein-Essig, Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Einfach, aber frisch. Vermeidet einen überladenen Magen am Abend und auch die eventuelle Gewichtszunahme durch zu vieles Essen.

[amd-zlrecipe-recipe:820]

Salat mit Radieschen, Gewürzgurken und Eiern

Ich hatte Radieschen vorrätig, die ich nicht einfach aus der Hand mit etwas Salz essen wollte.

Also überlegte ich, diese zu einem Salat zu verarbeiten.

Ich hatte auch noch eingelegte Gurken im Glas vorrätig, die gut dazu passen.

Und dann habe ich als dritte Zutat einfach einige gekochte, kleingeschnittene Eier gewählt.

Ich mische vor dem Servieren noch etwas frische, kleingewiegte

Petersilie unter.

[amd-zlrecipe-recipe:816]

Chicorée-Salat mit Joghurt-Dressing

Dieses Rezept würde auch in die Kategorie „Surf'n'Turf“ passen, denn ich verwende für diesen Salat als Zutaten unter anderem gekochten Schinken und Krabben.

Aber da ich ja sehr selten einen Salat zubereite und das jeweilige Rezept veröffentliche, kommt dieses Rezept dennoch in die Kategorie „Salat“.

Als Hauptzutat für den Salat verwende ich Chicorée. Dazu, wie erwähnt, gekochten Schinken und Krabben. Ich greife bei den Krabben auf Büsumer Krabben zurück. Somit ein Produkt, das es sozusagen vor meiner Haustüre gibt. Des weiteren gekochte, kleingeschnittene Eier. Und Madarinen aus der Dose, die mit ihrer Süße gut zu den anderen Zutaten passen.

Als Dressing bereite ich ein leichtes Joghurt-Dressing mit etwas Weißwein-Essig zu. Ich würze nur mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Der Salat gelingt sehr gut und ist ausgesprochen lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:562]

Rostbrat-Würste mit Salanova-Salat

Ich hatte meine Friteuse noch auf der Arbeitsfläche stehen. Und dachte mir, ich bereite einfach einmal die Rostbrat-Würste nicht wie gewohnt in der Pfanne zu, sondern ganz kurioserweise in der Friteuse.

Die Rostbrat-Würste werden dadurch zumindest rundherum gebräunt.

Dazu ein einfacher Salanova-Salat. Mit einem einfachen Weißwein-Dressing.

[amd-zlrecipe-recipe:484]