

# Lauwarmer Feldsalat mit Speck, Knödel und Pilzen



Lecker, lauwarm und würzig

Sie essen in den Sommermonaten sicherlich auch ab und zu gern einen großen, frischen Salat, auch als Hauptmahlzeit. Gerade wenn es sehr heiß ist, hat man zum einen keine große Lust, in der Küche am warmen Herd zu verweilen. Zum anderen sind große und üppige Mahlzeiten nicht besonders angebracht, weil der Magen bei dieser Hitze dann kräftig zu verdauen hat.

Also liegt es nahe, einfach einen leckeren Salat zuzubereiten. Sie können diesen aber noch durch einige kräftigere Zutaten aufpeppen. Die dem Salat dann tatsächlich den Charakter einer Hauptmahlzeit verleiht. Und ihn sogar noch etwas lauwarm machen.

Hier geschehen in diesem Rezept mit zwei Portionen Feldsalat. Verfeinert und aufgewertet mit durchwachsenem Bauchspeck. Mit

Semmelknödeln. Und mit vielen frischen Austernpilzen.

Die Semmelknödel sollten Sie schon von einem vorherigen Gericht, am besten mit einem leckeren Braten, zubereitet, gegart und einfach für die Folgetage im Kühlschrank aufbewahrt haben.

Für ordentliche Krossheit und Knusprigkeit des Salates werden die zusätzlichen Zutaten vor dem eigentlich Anrichten noch einige Minuten in der Pfanne in Olivenöl angebraten.

Das Dressing besteht in den Hauptteilen aus Olivenöl und Balsamicoessig, dieses Mal einem roten Essig, der den kräftigen und würzigen Charakter des Salates unterstreicht. Hinzu kommen noch zwei Päckchen mit Salatkräutern. Und natürlich einige Gewürze.



Mit vielen, zusätzlichen Zutaten aufgepeppt  
*Für 2 Personen:*

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 vorgegarte Semmelknödel
- 200 g Austernpilze (1 Schale)
- Olivenöl

*Für das Dressing:*

- 6 EL Olivenöl
- 6 EL roter Balsamicoessig
- 6 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: 15 Min.*

Aus den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten, gut verquirlen und abschmecken.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Knödel in kleine Würfel schneiden.

Austernpilze zerkleinern und in eine Schale geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Knödel und Pilze darin etwa 5 Minuten kross und knusprig braten.

Salat in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten dazugeben und alles gut vermengen. Dadurch hat man einen lauwarmen Salat. Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Der Salat ist für zwei Personen zu groß für zwei normale Schalen. Verteilen Sie ihn auf zwei tiefe Pastateller.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Veganer Fleischsalat



Mit vielen frischen Zutaten

Sind Sie manchmal auch so verwirrt, wenn Sie im Discounter oder Supermarkt die mittlerweile große Auswahl von veganen oder vegetarischen Produkten sehen und lesen und dort immer wieder von veganem Schnitzel, veganem Steak oder veganem Burger die Rede ist? Ich plädiere schon seit längerem dazu, die veganen Produkte nicht immer als Ersatz für Schnitzel & Co. zu deklarieren, sondern den veganen Produkten eigene Begriffe und Namen zu geben, unter denen sie definiert werden.

Dieser vegane Salat – allerdings mit einer veganen Wurst, was dem veganen Salat aber keinen Abbruch tut – hat als Hauptzutat eben diese vegane Fleischwurst, die ihm die Bezeichnung meines Rezeptes gibt. Aber, und das empfinde ich schon einmal als Anfang in dem ganzen Begriffswirrwarr bei veganen Produkten,

hat diese Wurst nicht nur die Bezeichnung „Vegane Fleischwurst“, sondern auch im Untertitel auf der Verpackung noch den löblichen Hinweis „Wurstalternative auf Basis von Kartoffel- und Erbsenprotein“. Hier wird zwar immer noch auf den Vergleich zur herkömmlichen (Fleisch-)Wurst abgehoben, aber es ist schon einmal ein Anfang, hier mit einer „Alternative“ zu argumentieren. Aber es geht sicherlich auch noch besser. Mal schauen, was die weiteren veganen Produkte an Namenskreationen erhalten und auf was wir uns einstellen können.

*Für 2 Personen:*

- 200 g vegane Fleischwurst
- 2 Romanasalatherzen
- 20 grüne Oliven (Glas)
- 10 Gürkchen (Glas)
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

*Für das Dressing:*

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Päckchen Salatkräuter

*Zubereitungszeit: 15 Min.*



Vegan, aber mit Fleischersatz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Gürkchen, Oliven und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und in die Schüssel dazugeben.

Salat und Wurst grob zerkleinern und auch dazugeben.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben und alles gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Mediterraner Salat mit Tiroler Speck und Gouda



Leckerer und würziger Salat

Ein mediterraner Salat mit vielen guten Zutaten, die man aus dem Süden Europas wie Spanien, Italien oder Griechenland kennt.

Gurke und Tomate gehören da natürlich dazu. Und auch Knoblauch.

Besondere Würze erhält der Salat durch den verwendeten Tiroler Speck und Gouda.

Angemacht mit einem leckeren Dressing mit Olivenöl, Weißweinessig und getrockneten Salatkräutern.

Ab nach Balkonien und in den Urlaub!

*Für 2 Personen:*

- 1 Salatgurke
- 10 kleine Strauch-Tomaten
- 200 g junger Gouda
- 100 g Tiroler Speck (gewürfelt)
- 4 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: 20 Min.*

Mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Gouda in einer Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben.

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.

Dressing löffelweise über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



Schmackhaft durch Speck und Käse

---

## **Frischer Salat mit Feta**



Frisch, würzig und lecker

Ein frischer Salat. Den man ja immer einmal zwischendurch essen kan. Dieser hat allerdings den Umfang einer vollen Mahlzeit.

Ich verfeinere den Salat mit kleingewürfeltem Feta.

Und würze zusätzlich mit Salatkräutern.

Der Salat ist sehr lecker und würzig.

---

# Bunter Salat



Bunter Salat

Ein frischer, bunter Salat.

Kann man immer essen.

Gesund, leicht verdaulich, schmackhaft.

Einfach die Zutaten kleinschneiden.

Ein leckeres Dressing mit Salatkräutern zubereiten.

Anmachen, etwas durchziehen lassen und servieren.

---

# Sojabohnensprossen-Salat



Frischer, gesunder Salat

Sojabohnensprossen verwendet man ja eher für asiatische Gerichte.

Ich habe es mir einfach gemacht und einen einfachen, leckeren Salat zubereitet.

Das dauert keine zwei Minuten.

Dressing zubereiten, über die Sojabohnensprossen geben, servieren.

---

# Mediterraner Salat



Frischer Salat

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

Frisch, gesund, leicht verdaulich. Und macht nicht dick.

---

## Frischer Salat

Frisch, gesund, leicht verdaulich.

Und macht nicht dick.

Ab und zu ist so ein frischer Salat ein wirklich sehr leckeres Gericht.

---

## **Rucola-Salat mit Wildlachs, Mais und Oliven**



Frisch und lecker

Ein schön variiertes Salat mit dem Hauptbestandteil Rucola.

Dazu Wildlachs, den ich grob zerkleinere und dann in der Mikrowelle kurz erwärme, damit ich ihn lauwarm an den Salat geben kann.

Schließlich noch eine Dose Mais. Und einige Esslöffel schwarze, entkernte Oliven aus dem Glas.

Angemacht mit Salatkräutern, Weißweinessig und Rapsöl.

Lecker bei derzeitigen Sommertemperaturen. Und ein leichtes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1195]

---

## **Batavia-Salat mit Garnelen, getrockneten Tomaten und Oliven**



Frisch und würzig

Ein frischer Salat zu den noch heißen Sommertemperaturen.

Ich verspeise den Salat als ganze Abendmahlzeit, somit kann man ruhig für zwei Personen eine größere Menge mit zwei Salatköpfen zubereiten.

Als zusätzliche Zutaten wähle ich eine Packung Garnelen aus dem Gefrierschrank.

Dann noch eingelegte, getrocknete Tomaten aus der Packung.

Und einige schwarze Oliven aus dem Glas, die ich im Ganzen hinzugebe.

Ich habe nun auch für die Zubereitung für Salat endlich bei meinem Discounter einige Päckchen Salatkräuter gekauft.

Damit und mit Rapsöl und Weißweinessig bereite ich das Dressing zu.

Ein gesundes, frisches Gericht, das nicht dick macht.

[amd-zlrecipe-recipe:1196]

---

## **Bayerischer Wurstsalat**

Ich verwende für diesen Wurstsalat Regensburger. Das ist eine schnittfeste Fleischwurst.

Man kann jedoch auch andere Fleischwurst dazu verwenden und sie entsprechend wie ein Salat anmachen.

Ich gebe noch eine kleingeschnittene, eingelegte Gurke dazu.

Sowie etwas Schalotte und Knoblauch.

Dazu Salatkräuter aus der Gewürzdose.

Das Dressing bilde ich mit Weißwein-Essig und Olivenöl.

Dieses Rezept muss leider ohne Foodfotos auskommen. Ich hatte zwar zwei Foodfotos fotografiert, diese wurden jedoch aus mir nicht bekannten Gründen auf der Speicherkarte der Digitalkamera nicht gespeichert.

[amd-zlrecipe-recipe:993]