

BUNTER SALAT „Griechische Art“

Zutaten (4 Personen)

Vinaigrette:

1	Kopf grüner Salat	2 EL	Weinessig
2	rote oder grüne Paprikaschoten	6 EL	Olivenöl extra
			Salz, schwarzer Pfeffer
100 g	schwarze Oliven		
6	kleine Tomaten		
2	kleine Zwiebeln		
1	Salatgurke		
200 g	Schafskäse		



Salat putzen, waschen und zerpflücken. Alle sonstigen Gemüse waschen. Die Paprikaschoten teilen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Auch die Salatgurke in Streifen schneiden, Tomaten vierteln, Oliven eventuell entsteinen und den Schafskäse in Würfel schneiden. Alle Salatzutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Vinaigrette anrühren und über den Salat gießen. Vorsichtig alles nochmals miteinander mischen.

SOMMERLICHER SALAT mit Sonnenblumenkernen

Zutaten (4 Personen)

Dressing:

1/2	Kopfsalat	4 EL	Rapsöl
1/2	Lollo rosso	1 gestr. TL	mittelscharfer Senf
120 g	Kirschtomaten	2 EL	Balsamicoessig
1/2	Salatgurke		Salz, Pfeffer
1	rote Paprika		
3	Frühlingszwiebeln		
1/2	rote Zwiebel		



Kopfsalat und Lollo rosso putzen, waschen und zerpflücken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, die Zwiebel schälen und beides in feine Ringe schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Das Dressing aus den angegebenen Zutaten bereiten, über den Salat gießen und vorsichtig mischen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Weitere leckere Rezepte und nützliche Informationen finden Sie unter:

Rezeptideen und mehr
www.SALATPROBE.de

Wer bin ich?

Kopfsalat

Er ist wohl der bekannteste unter den Salaten. Die Blattfarben Hellgrün bis Mittelgrün dominieren, es gibt aber auch rotblättrige Kopfsalate.

Geschmack: mild



Eissalat

Eissalat, auch Eisbergsalat genannt, besitzt eine sehr gute Haltbarkeit gegenüber anderen Salatsorten und hat knackige, hauptsächlich dunkelgrüne Blätter. Es gibt ihn aber auch mit rot gefärbten Blättern.

Geschmack: frisch



Bataviasalat

Dieser nahe Verwandte des Kopfsalates (ein Lattichgewächs) liegt in seiner Beschaffenheit zwischen Kopf- und Eissalat. Seine Blattstruktur ist deutlich weicher als beim Eissalat. Farblich können seine Blätter von grün bis grünrot variieren. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist er länger haltbar.

Geschmack: herzhaft-würzig bis mild-süßlich, kaum Bitterstoffe



Lollo rosso, Lollo bionda

Lollo rosso bildet dunkelrote und Lollo bionda gelb- bis hellgrüne Blätter. Beide gehören zu den Pflücksalaten.

Geschmack: würzig, schwach bitter



Endivie/Frisée

Endivie gibt es in zwei Sorten: krause Endivie (Frisée) und glatte Endivie (auch Escariol oder Winterendivie genannt). Die Blattfarbe variiert von hell- bis dunkelgrün, seltener ist die Endivie in rötlichen Tönen erhältlich. Der in den Blättern vorhandene milchige Saft enthält Bitterstoffe, die verdauungsfördernd wirken. In ein feuchtes Tuch eingewickelt, hält sie sich im Gemüsefach bis zu zwei Tage.

Geschmack: je grüner die Blätter, desto bitterer der Geschmack



Eichblattsalat

Sein Name stammt von der eichenblattähnlichen Form seiner rötlich gefärbten Blätter. Seltener findet man Eichblattsalate mit grünen Blättern. Er sollte am gleichen Tag, spätestens tags darauf verzehrt werden.

Geschmack: schwach bitter, leicht nussig



Rucola

Rucola (deutsch: Rauke) ist durch die mediterrane Küche wieder in Mode gekommen. Man verwendet Rucola gerne als Salat- oder auch Würzpflanze.

Geschmack: scharfer, aromatischer, nussiger, leicht bitterer Geschmack



Romana

Auch Römischer Salat genannt und als Sommerendivie bekannt, gibt es als grüne oder rote Sorte. Hält sich im Kühlschrank gut eine Woche.

Geschmack: keine Bitterstoffe, kräftiger als Kopfsalat, leicht süßliche Note



Feldsalat

Gehört zur Familie der Baldriangewächse und besitzt einen hohen Vitamin-C-Gehalt.

Geschmack: aromatisch, leicht nussig



Herausgeber:

Bauern- und Winzerverband Rheinland-Pfalz Süd e. V.,
Weberstraße 9, 55130 Mainz und DLR Rheinpfalz,
Ernährungsberatung, Breitenweg 71, 67435 Neustadt a. d. W.,
www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Weitere Infos bei:



5 am Tag e. V.,
Carl-Reuther-Str. 1, 68305 Mannheim
www.5amtag.de

Pfälzer Salatprobe!

Frischer Kopf trifft kreativen Kopf



Rezeptideen und mehr
www.SALATPROBE.de



Salate: wertvoll jeden Tag

Die leuchtenden Farben und der frische Geschmack regen den Appetit an.

Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist bei jedem Salat unterschiedlich. Reichlich Betacarotin (Provitamin A) enthalten Kopfsalat, Rucola und Feldsalat. Folsäure ist besonders im Kopf- und Feldsalat vertreten. Viel Eisen enthalten Feldsalat, Endivie und Romanasalat. Um sich optimal mit den wertvollen Inhaltsstoffen zu versorgen, ist es von Vorteil, nicht nur einen Salat zu essen, sondern das vielfältige Angebot der bunten Salate zu nutzen und zu kombi-

TIPPS FÜR DIE LAGERUNG:






- Blattsalat frisch einkaufen, im Kühlschrank/Gemüsefach lagern, event. in ein feuchtes sauberes Tuch einschlagen.
- Salat nicht mit rohem Fleisch, Fisch und Eiern in Berührung bringen, eine Keimübertragung ist möglich.
- Salat nicht zusammen mit Äpfeln und Tomaten lagern, er welkt sonst schneller.

nieren. Blattsalate ohne Dressing haben wenige Kalorien, meist zwischen 10 bis 20 kcal je 100 g verzehrbarem Anteil. Im Rahmen der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ wird empfohlen, jeden Tag eine Portion Salat zu essen. Blattsalate enthalten außerdem, wie viele andere Gemüse, sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. Carotinoide, Flavonoide und Phenolsäuren. Sie können unseren Körper vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten schützen.

Salate stehen, durch Freiland und geschützten Anbau, fast ganzjährig aus regionalem Anbau zur Verfügung. Besonders in milden Klimata wie in der Pfalz oder in Rheinhessen finden Salate optimale Anbaubedingungen.



Frische Salate: So bleiben sie frisch!

-  Salate vor der Zubereitung putzen, ganze Blätter in stehendem Wasser waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
-  Blattsalate nie im Wasser liegen lassen, sonst kommt es zu Vitamin- und Mineralstoffverlusten.
-  Trockenschleudern, denn nasse Blätter fallen schneller zusammen und verwässern das Dressing.
-  Geputzte Salatblätter aus dem Folienbeutel immer waschen.
-  Salate in das vorbereitete Dressing geben, unterheben und sofort verzehren, ansonsten Salat und Dressing separat und luftdicht bis zum Verzehr kühl stellen.

Krönende Dressings



Mit aromatischen Essigen und schmackhaften Pflanzenölen lassen sich vielfältige Salatdressings zubereiten. Ergänzt mit frischen oder tiefgefrorenen Kräutern wird der Salat noch wertvoller.

Klassische VINAIGRETTE

Zutaten (4 Personen)

- 3 EL Weinessig, weiß oder rot
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
- evtl. 1 TL Senf
- 1 Zwiebel und/oder Knoblauchzehe
- 5-6 EL Raps- oder Olivenöl, kaltgepresst
- 1-2 EL gehackte Kräuter

Die Zwiebel und je nach Geschmack eine Knoblauchzehe putzen und in feine Würfel schneiden. Essig und Gewürze am besten mit einem Schneebesen verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zum Schluss Öl und Kräuter unterrühren.

Klassisches JOGHURTDRESSING

Zutaten (4 Personen)

- 150 g Naturjoghurt
- 3 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
- evtl. 1 TL Senf
- 3 EL Raps- oder Olivenöl, kaltgepresst
- 1-2 EL gehackte Kräuter

Alle Zutaten, außer das Öl, solange miteinander verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Öl und Kräuter unterrühren.

Abwandlung:

Anstatt Joghurt eignet sich saure Sahne ebenfalls sehr gut.

Kräuter für Blattsalate:

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse, Minze u. a.

Salatrezepte

FELDSALAT

mit gebratenen Rindfleischstreifen

Zutaten (4 Personen)

- 250 g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rotweinessig
- 1/2 TL Senf
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Thymian und Rosmarin)
- 5 EL Rapsöl
- 100 g trockenes Weißbrot
- 10 g Butter
- 200 g Rinderfilet
- 2 EL Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Zucker



Zuerst den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe putzen und in feine Würfel schneiden. Für das Dressing Essig, Gewürze, Zwiebel- und Knoblauchwürfel verrühren. Zum Schluss das Öl unterschlagen. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter anrösten. Das Rinderfilet in Streifen schneiden und in Rapsöl braten. Den Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf vier Tellern anrichten. Die Brotwürfel und Fleischstreifen auf dem Salat verteilen, Kräuter darüber streuen und sofort servieren.

Tipp: Anstatt Rindfleisch schmeckt geräucherte Puten- oder Entenbrust ebenfalls sehr lecker zum Feldsalat.

