

# Joghurtdressing für Salat



Fotos von Linda Peter

Rezept aus Salatbuch "Salate. einfach, frisch, vielseitig – 100 köstliche Rezepte" von Sigrid Gassner, ausprobiert von Linda Brückmann

## **Zutaten:**

1 rohes Ei

1 EL Senf

1 EL Zucker

Salz Pfeffer, Suppenpulver ( hab ich mein selbstgemachtes genommen nach Gefühl)

40 ml Joghurt

10 ml Rahm (Obers, Sahne)

20 ml Essig (Hesperiden)

30 ml Rapsöl

## **Zubereitung:**

Erst Essig mit Gewürzen zusammenmischen (Gewürzmühle bei einfacher Menge, bei größerer Menge im Blender), dann Joghurt, Rahm dazu mixen zum Schluss das Öl. Ich hab 5fache Menge genommen aber nur 2 Eier genommen. Und 2 ½ EL Zucker das reicht Ausserdem hab ich noch frische Kräuter dazu gemixt. Für die deutschen Mitglieder, Hesperidenessig ist ein hochkonzentrierter Essig, den es in Deutschland nicht gibt. Wir verdünnen ihn normal mit Wasser. Aber in der Zusammensetzung passt es super so. Wie ihr das mit dem Essig macht müsst ihr austesten. Mir fällt jetzt kein Ersatz dafür ein, den es in Deutschland gibt. Haltbar ist es 10-14 Tage im Kühlschrank wegen der frischen Eier die im Dressing sind, also in der Zeit aufbrauchen.

---

# Gegrillter Zucchini Salat mit Schafskäse



Foto Gisela Martin

Rezept von Buch "KitchenAid – Das Kochbuch" und von Gisela Martin leicht abgewandelt

## **Zutaten:**

4 kleine Zucchini

1 milde rote Chillischote

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl zum Bepinseln (Ich hatte Rosmarinöl, passte gut)

4 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Etwas Minze

100 gr. Schafskäse

Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Zucchini, Chilischote, Knoblauchzehen im Multi mit feiner Schneidscheibe (Nr. 4) zu Scheiben schneiden.

Zucchini/Knoblauch/Chilli (ggf. in zwei Chargen) in Universalpfanne schichten (ich hatte Dauerbackfolie untergelegt), mit Öl bepinseln und auf oberster Stufe im Backofen/275 Grad/Grillstufe backen, bis die Zucchini goldbraun und weich sind (ca. 12 Minuten).

Mit Gewürzmühle Zitrone, Minze, Salz, Pfeffer, 4 -EL Olivenöl mischen (ggf. auch die gegrillten Knoblauchzestücke mit in Gewürzmühle geben, gibt gutes Aroma).

Vinaigrette über die Zucchini gießen und etwas durchziehen lassen.

Schafskäse darüber krümeln und servieren.

So lecker und durch die Zitrone wunderbar frisch.

---

## Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

### **Zutaten:**

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

### *Dressing:*

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

### **Zubereitung:**

Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es

Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

---

## Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

### **Zutaten:**

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

### *Dressing:*

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und

kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

*Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.*

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

---

## Kohlrabisalat



Foto von Gisela M.

### **Zutaten:**

1 Kohlrabi

0,5 TL Salz

0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)

2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)

2 EL Öl

1 EL Wasser

### **Zubereitung:**

Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln

(alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig ☐

---

## Rosenkohl-Orangen-Salat



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt von eatsmarter und wurde in Teilen abgewandelt und auf CC umgeschrieben.

### **Zutaten:**

500 gr. Rosenkohl

1 Zwiebel

1 EL Nelke

500 ml Wasser mit Suppengrundstock oder Brühe oder Fond

2-3 Orangen

4 EL Traubenkernöl

4 EL Apfelessig

etwas Honig nach Geschmack

Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**



Rosenkohl waschen, putzen, kreuzförmig einschneiden.

Zwiebel halbieren und mit ein paar Nelken bespicken.

Wasser mit Suppengrundstock und Zwiebel zum Kochen bringen, Rosenkohl in Dämpfeinsatz geben und bei 110 Grad 14 Minuten dämpfen (Alternativ: Im Originalrezept wird der Rosenkohl in Brühe mit der Zwiebel gekocht. Ich finde gedämpft schmeckt der

Rosenkohl etwas besser, ich habe beide Varianten schon ausprobiert, aber einen großen Unterschied nicht festgestellt).

Schale der Orangen mit scharfem Messer abschneiden. Entweder Orangen dann durch den Würfler jagen und zusammen mit Saft in Schüssel laufen lassen. Saft dann in Gewürzmühle umfüllen. Oder von Hand würfeln und Orangensaft in Schüssel geben.

  In Gewürzmühle O-Saft, Öl, Essig, Salz/Pfeffer und Honig mischen.

Rosenkohl, Orangenstücke, falls gewünscht kleingeschnittene Zwiebel und Dressing mischen. Falls der Hunger nicht so groß ist, sollte man den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.

---

## Warmer Spinatsalat mit Himbeervinaigrette, Speck, Pumpernickel und Ziegenkäse



Foto Elvira Preiß/Rezept von Stefan Dadarski

**Zutaten** für 4 Personen:

500g frischer Blattspinat, eventuell gibt es Babyspinat

100g Speck

100g Pumpernickel

150g Ziegenfrischkäse, natur – ohne Kräuter

100g Himbeeren – frisch oder tiefkühl Ware

2 TL Senf

20ml Weißweinessig

100ml Olivenöl  
etwas Honig  
100ml Weißwein

Zubehör: K-Haken, Foodprozessor mit Flügelmesser

### **Zubereitung:**

1. Spinat waschen und die Stiele entfernen. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden. Speck fein würfeln, Ziegenkäse klein schneiden.

2. Frische Himbeeren mit 1-2 TL Honig, Weißwein, Essig, etwas Pfeffer und 2TL Senf im Foodprozessor mixen und langsam das Olivenöl einfließen lassen, zu einer Emulsion verrühren. Maschine stoppen und abschmecken. Falls es Ihnen zu sauer sein sollte bitte mit etwas Honig die Säure ausgleichen.

3. Setzen sie den K-Haken ein, stellen Intervallrührstufe eins und eine Temperatur von 110 Grad ein.

4. Geben Sie den Speck in die Rührschüssel sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist und lassen Sie ihn 2-3 min. braten. Den Pumpernickel dazu geben. Er soll sich mit dem ausgetretenen Fett vollsaugen. Mit der Himbeervinaigrette ablöschen und 1x aufkochen lassen.

5. Den Spinat dazu geben und max. 3 min. mit durchwälzen lassen. Dann sofort in die bereitgestellten Servierschüsseln geben, den Ziegenkäse darüber verteilen und servieren. Am besten schmeckt dazu etwas Ciabatta.

Mein TIPP: Dieser Salat schmeckt nur warm richtig gut. Es sollte sofort nach Fertigstellung serviert werden. Wer mag kann den Speck auch weglassen, er bringt aber die besondere Note bei diesem außergewöhnlichen Salat.

Wer mag kann auch gern Walnusskerne über dem Salat verteilen.

Um einen intensiveren Geschmack beim Ziegenkäse zu erzielen, Käse 1h einfrieren und dann in Würfel frisch runterschneiden.



---

# Chinesischer Nudelsalat



Rezept und Foto von Carmen Müller

## **Zutaten:**

500 g Woknudeln

Salz

etwas Olivenöl

2 mittelgroße Stangen Porree

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)

## *Dressing:*

2-3 EL Maggi

Ca. 10 EL Miracel Whip light

4 EL Currypulver

4 EL Sojasauce salzig

Ca. 3 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Saft einer ausgepressten Zitrone

## **Zubereitung:**

Woknudeln in Salzwasser bißfest kochen, auf ein Backblech geben zum Auskühlen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Porree in feine Ringe schneiden

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g) mit den kalten Nudeln vermischen.

Die Zutaten für das Dressing in der Gewürzmühle vermischen und über den Salat geben.

Mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

---

# Linsensalat



Foto: Gisela Martin

Rezept aus Facebookgruppe [Backen und Kochen mit Kenwood](#)

## **Zutaten:**

200g Belugalinsen  
1 große rote Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund glatte Petersilie  
3EL Granatapfelsirup  
Saft einer Zitrone  
Salz & Pfeffer  
1/4 TL Cumin  
1 EL Sumak  
Olivenöl

## **Zubereitung:**

Belugalinsen kochen, Zitrone mit Zitruspresse auspressen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Petersilie zerkleinern und alles zusammen in Schüssel geben.

Restliche Zutaten ebenfalls in Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Schmeckt auch am nächsten Tag noch gut.

---

# Brokkolisalat mit Pinienkernen



Foto Gisela Martin – Alle Zutaten durch den Würfler gejagt und die Pinienkerne von Hand eingestreut

Rezept ursprünglich aus der Rezeptwelt, auf CC umgesetzt von einigen Gruppenmitgliedern

6 Portion/en

## **Zutaten:**

250 g Brokkoli, in Röschen (roh)

1 Paprika, rot, in Stücken

1 Apfel, , groß, geviertelt

30 g Pinienkerne

25 g Olivenöl (Anmerkung Gisela: ich nehme weniger)

15 g weißer Balsamico

1 TL Honig

1½ TL Senf

1 TL Kräutersalz

½ TL Pfeffer

*Tipp Claudia Claudia: zzgl. frischer Minze als Frischekick*

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem Würfelschneider zerkleinern (zuerst Brokkoli bei minimaler Geschwindigkeit 4 durchlaufen lassen) und das Dressing in der Gewürzmühle mischen.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr.

6 zerkleinern.

Anmerkung: Wer den Würfelschneider benutzt, kann die Menge unbegrenzt erhöhen, d.h. für Parties ist es kein Problem. Der Salat hält sich auch gut ein paar Stunden im Kühlschrank. Wenn man es im Multizerkleinerer macht, sollte man geringfügig weniger nehmen, damit es in den Behälter passt.



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung Würfler



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung mit Multizerkleinerer, Messer



Foto Michaela Buchholz – Beispiel mit Zubereitung mit dem Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 6