Italienischer Spargelsalat

Knackiger Spargel, fruchtige Tomaten, weicher Mozzarella: Italienischer Spargelsalat verzaubert dich mit einer Vielfalt von Aromen. Besonders lecker, wird er, wenn du die Cocktailtomaten dabei karamellisierst. Ich nehme den Salat gerne als einfaches Meal Prep Gericht mit auf die Arbeit oder zu Picknicks, er ist aber auf Grillpartys extrem beliebt.

Gurkensalat mit Crème fraîche

Ein simpler Gurkensalat mit einem cremigen Dressing ist doch einfach was Feines. Im Handumdrehen gezaubert ist er der perfekte Beilagensalat zu deftigen Gerichten. Bei mir kommt dabei neben Crème fraîche bzw. Crème vega für eine vegane Version noch Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer and Dressing mit ins Dressing. Und das war es dann auch schon. Gute Dinge können halt auch ganz einfach sein.

Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl

Sämig. Aromatisch. Und ein bisschen grün. Einfach österreichischer Kartoffelsalat, wie ich ihn liebe. Wichtig ist, dass die Kartoffeln noch heiß geschält und direkt mit dem Dressing vermengt werden. So saugen sie sich richtig schön voll und strotzen nur so vor Geschmack. Und oben auf gehört

natürlich ein zünftiger Schuss Kürbiskernöl aus der Steiermark und eine Handvoll frisches Schnitzel. Dazu ein Wiener Schnitzel oder eine Portion Backhendl und schon fühl ich mich in meine alte Heimat zurückversetzt.

Apfel-Sellerie-Salat

Knackig. Erfrischend. Fruchtig. Apfel-Sellerie-Salat ist der perfekte Wintersalat. Denn genau dann hat Stangensellerie Saison, sind die gelagerten Äpfel noch herrlich knackig. Ich gebe gern ein paar Mandeln für den Crunch hinein und balanciere die leichte Schärfe der Zwiebeln mit etwas Agavendicksaft aus. Da dieser Salat lange frisch bleibt, lässt er sich dabei super vorbereiten.

Caesar Salad mit Hühnerbrust

Cremig. Knackig. Lecker. Caesar Salad allein ist schon ein grandioses Gericht. Über die Jahre wurde der amerikanische Klassiker aber immer öfter mit gebratener Hühnerbrust serviert. Eine Entscheidung, die gut zu verstehen ist, harmonieren die Aromen doch perfekt. Besonders beliebt: Das reichhaltige Gericht macht lange satt, hat aber wenige Kohlehydrate. besonders bei einer Low Carb Ernährung ist Caesar Salad mit Hühnerbrust daher sehr beliebt. Wer zusätzlich die Croûtons weglässt, kann die Kohlehydrate sogar fast auf Null reduzieren.

Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing

Klassisch. Würzig. Und mit einer feinen Süße. Auch ein kleiner Beilagensalat kann aromatisch einiges bieten. Eine besonders schöne Kombination: Blattsalate wie Feldsalat und Eichblattsalat mit würzigen Extras wie Mangold und Rucola mischen. Beim Honig-Senf-Dressing ist dann vor allem die Qualität des Senfs entscheidend. Wer es etwas milder und süßer mag, greift zu körnigem Senf. Wer eine leichte Schärfe mag, wählt Dijon-Senf.

Feldsalat mit Ziegenkäse-Bacon-Talern

Aromatischer Ziegenkäse, knuspriger Bacon. Diese verführerische Kombination begeistert bei jedem Dinner und eignet sich perfekt für edlere Anlässe. Wir kombinieren den Ziegenkäse im Speckmantel dabei am liebsten mit einem einem Feldsalat und gebratenen Champignons.

Gebackene Rote Bete mit Schafskäse

Rote Bete, rote Zwiebeln, Feta. Zusammen verschmelzen die drei Komponenten zu einem kulinarischen Gedicht. Ich serviere es am liebsten als warmen Salat und bette das Gemüse auf Rucola. So harmoniert die Süße der gebackenen roten Bete und Zwiebeln optimal mit den leichten Bitteraromen. Das Ergebnis: Eine elegante Vorspeise, die durchaus auch als raffinierte Hauptspeise gereicht werden kann.

Geflügelsalat mit Mandarinchen

Geflügelsalat mit Sellerie, Äpfeln und Mandarinen. Dieser Retro-Salat der 60er-Jahre hat schon auf dem Partybuffet meiner Oma begeistert. Extra cremig und fruchtig frisch war der Geflügelsalat immer heiß begehrt. Und wenn er zum Mittagessen gereicht wurde, gab es dazu immer frisch geröstetes Toastbrot.

Kürbis-Gnocchi mit Pancetta und Parmesan

Frische Kürbis-Gnocchi, knuspriger Pancetta, frisch gehobelter

Parmesan. Diese Kombination bietet einfach alles. Wenn es also nicht schnell gehen muss und ich meine vorproduzierten Kürbis-Gnocchi einfach mit etwas Salbei in die Pfanne werfe, brate ich sie im Fett von Pancetta aus. So bekommen sie einen vollmundigen Geschmack und werden besonders würzig. Auf Salat gebettet, entsteht so eine schicke Vorspeise oder ein edler Hauptgang. So oder so kann hier niemand widerstehen.

Paprika-Salat

Bunt, aromatisch und mit dem perfekten Biss. Dieser Paprika-Salat ist besonders knackig. Umspielt von einer leichten Vinaigrette steht dabei das pure Paprika-Aroma im Vordergrund. Ein Salat, der so viel mehr ist, als nur eine Beilage. Auf ihm kannst du Fisch und Fleisch betten, du kannst du ihn zum Picknick mitnehmen oder auf Buffet stellen. Paprika-Salat kann einfach niemand widerstehen.

Bunter Salat mit Oliven

servieren dann gerne Blattsalat mit Paprika, Gurke, Mais und Frühlingszwiebeln. Getoppt wird der Sommersalat dann mit hartgekochten Eiern und gewürfeltem Emmentaler. So wird der Salat nicht nur besonders aromatisch, sondern auch gut sättigend. Das besondere Highlight: Grüne Oliven mit Mandeln gefüllt.