

Melonen-Feta-Salat

chend. Fruchtig. Aromatisch. Dieser Melonen-Salat verführt dich mit einer Kombination aus saftiger Wassermelone und würzigem Feta. Zusammen mit etwas Limettensaft, Minze und Pinienkernen entsteht so das perfekte Gerichte für die Sommermonate. Wenn du also leicht verdauliche Gerichte für heiße Tage suchst, ist Melonen-Feta-Salat die richtige Wahl.

Eisbergsalat mit cremigem Dressing

Manchmal soll ein Beilagensalat einfach nur schlicht und erfrischend sein. Dann machen wir gerne Eisbergsalat mit einem Dressing aus saurer Sahne und Joghurt. So ist der Salat knackig und cremig zugleich und bildet einen milden Gegenpol zu den intensiven Aromen des Hauptgangs.

Burrata mit Feigen & Prosciutto

Zartschmelzender Burrata, fruchtige Feige, knuspriger Prosciutto. Bei dieser Komposition stehen die hochwertigen Produkte im Vordergrund. Einfach auf Salat drapiert und mit karamellisierten Walnüssen gereicht, entfalten diese so ihr volles Aroma – und erhalten die Aufmerksamkeit, die sie

verdienen. Ein Gericht, so leicht und doch so bestimmt, dass es das ganze Jahr über als Vorspeise oder leichter Hauptgang gereicht werden kann.

Rucolasalat mit Hähnchenbrust

Knackig. Leicht. Erfrischend. Rucolasalat mit Hähnchenbrust ist einer meiner Lieblingsalate. Der leicht bittere Rucolasalat harmoniert perfekt mit den süßen Cocktailtomaten und dem saftigen Hähnchen. Als Dressing muss da natürlich Pesto her. Ich nehme am liebsten Basilikumpesto mit etwas Petersilie. Dann ist dein Salat schon auch fertig. Und der eignet sich übrigens auch super für Picknicks und Grillpartys.

Spargel-Brot-Salat

Knackiger Spargel, knuspriges Panini-Brot, fruchtige Tomaten. Spargel-Brot-Salat ist eine Einladung an den Sommer und herrlich erfrischend. Wir lieben diesen farbenfrohen Salat, und servieren ihn in den warmen Monaten nicht nur gerne als Vorspeise, sondern auch als leichtes Hauptgericht.

Blattsalat mit fruchtigem Dressing

Frisch. Knackig. Fruchtig. Blattsalat beweist das Gutes so einfach sein kann. Und die Kombinationsmöglichkeiten sind vielfältig. Rechne für einfach 75 Gramm Blattsalat pro Person such dir ein Dressing aus und los geht's. Wir lieben diesen Vorspeisen- bzw. Beilagensalat vor allem als Kombination aus Lollo Rosso, Lollo Bianco und rotem Eichblattsalat. Beim Dressing setzen wir auf ein fruchtiges Dressing mit Orangensaft und Ei.

Thunfisch-Salat mit Mandarinen

Süß. Salzig. Und typisch 70er Jahre. Thunfisch-Salat mit Mandarinen war fester Bestandteil auf den Buffets meiner Oma. Auch noch Jahre später war sie Fan des 70er-Jahre Trends Dosenobst. So kam auch ich in den Genuss ihres Rezeptes. Und ja, manchmal gibt es diesen Retro-Salat bei uns immer noch.

Nudelsalat mit Paprika

Paprika. Gewürzgurken. Fleischwurst. Mehr brauchte Mamas Nudelsalat nicht. Perfekt für Grillpartys, zum Picknick und fürs Buffet. So ein klassischer Nudelsalat kommt einfach immer

gut an. Extra cremig, extra viel, extra gut fürs Hüftgold.

Koreanischer Gurkensalat

Oi Muchim ist ein koreanischer Gurkensalat, aus Gurken, koreanischen Chiliflocken und geröstetem Sesam. Der leicht scharfe Salat ist beliebte koreanische Beilage, die besonders oft zu Reisgerichten und Bulgogi gereicht wird. Entscheidend ist die Verwendung der richtigen Chiliflocken. So ist Gochugaru besonders farbintensiv und aromatisch.

Thunfisch-Salat mit Paprika

Thunfisch. Mais. Paprika. Kidneybohnen. Viel mehr braucht dieser Salat nicht. Denn Gutes kann so einfach sein. Wir lieben Thunfischsalat als schnelles Abendessen, wenn nicht viel im Haus ist oder Snack fürs Büro. Schließlich lässt er sich super vorbereiten, da er nicht matschig wird. Stattdessen zieht er einfach nur besser durch und wird noch intensiver im Geschmack.

Fruchtiges Salatdressing mit

Orangensaft

Du suchst nach einem fruchtigen Salatdressing, das besonders cremig ist? Dann hab ich hier das richtige für dich. Das Geheimnis: Orangensaft und ein gekochtes Ei. Probier es selbst und du wirst begeistert sein. Am liebsten kombinieren wir dieses fruchtige Salatdressing übrigens mit Lollo Rosso, Lollo Bianco und rotem Eichblattsalat. Es passt aber auch hervorragend zu Eisbergsalat, Rucola und Feldsalat.

Grünkohlalat

Winterlich. Frisch. Fruchtig. Grünkohlalat versorgt dich auch in den kalten Monaten mit wichtigen Vitaminen. Die Kombination aus saftigen Blättern, aromatischem Ziegenkäse, knackigen Walnüssen und Orangen-Honig-Dressing wird deine Geschmacksnerven verzaubern. Probier es selbst und verwöhne deinen Gaumen.