

Rote-Bete-Apfel-Salat

So schmeckt der Winter! Süßer Apfel, erdige Rote Beete und knackige Walnüsse, verbinden sich zu einem Salat, der es krachen lässt. Hier ist nicht nur die Farbe intensiv, sondern vor allem der Geschmack.

Taboulé mit Aprikosen

Herrlich erfrischend, schnell gezaubert und dank Aprikosen extra fruchtig. Taboulé ist ein orientalisches Bulgursalat aus besonders fein geschrotetem Weizen, der sich nicht nur für sommerliche Picknicks, als leichte Beilage, sondern auch als gesunder Mittagspausen-Snack eignet. Noch nicht probiert? Na, dann mal los.

Couscous-Salat

Knackige Erdnüsse, der Duft frischer Minze und das Aroma getrockneter Datteln machen diesen Couscous-Salat zu einem kulinarischen Abenteuer. Also schnallt euch an und auf geht's! Hier gibt es einiges für eure Geschmacksnerven zu entdecken.

Russischer Rote Bete Salat

Fruchtige Basis, erdige Aromen und erfrischende Schärfe – dieser klassische Rote Bete Salat der russischen Küche schickt die Geschmacksnerven auf eine Reise. Und die Farbe erst! Ich selbst habe den Salat das erste mal in einem Soviet-Restaurant getestet und war als Fan osteuropäischer Gerichte sofort begeistert. Müsst ihr unbedingt mal ausprobieren. Besonders toll harmoniert der Salat übrigens mit Teigtaschen.

Griechischer Kartoffelsalat

Ich lieeeebe Kartoffelsalat – besonders die leichte griechische Kartoffelsalat-Variante mit Zitronensaft, bei denen man auch mal ohne schlechte Gewissen die halbe Schüssel alleine leer futtern kann. Richtig Klasse ist das Gericht, weil man es super vorbereiten und mit zur Arbeit, Picknicken oder auch zu Grillfeiern nehmen kann. Besonders der Kontrast zwischen den lilaroten Schalotten und den gelblichen Kartoffeln ist ein echter Hingucker! Also ab in die Küche mit dir...

Cremiger Coleslaw

Du suchst nach einer leichten Alternative zum amerikanischen Coleslaw? Dann hab ich genau das richtige für dich! Einige Zeit habe ich ausprobiert, wie sich die schwere Mayonnaise ersetzen lässt. Mein Tipp nach einigen Versuchen: Saure Sahne

mit Joghurt vermengen. Damit liegt die Krautsalat-Variante nicht nur viel leichter im Magen, sondern schmeckt auch noch wesentlich frischer. Ich habe mich in den cremigen Coleslaw verliebt und mache für Feiern meist direkt die doppelte Menge.