

Shaking Salads

Karin Stöttinger

VEGAN

PFIRSICH- AVOCADO-RUCOLA- SALAT

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

2 Pfirsiche
1 rote Zwiebel
1 kleine Chilischote
Sonnenblumenöl zum Braten
1 Avocado
Saft einer Zitrone
150 g Rucola

Zutaten Dressing

1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Anis oder Fenchel
Saft einer Zitrone
1 gute Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack
2 TL Sumach
1 TL Gojibeeren

ZUBEREITUNG

Pfirsiche halbieren und Kern entfernen.
Zwiebel schälen und fein schneiden. Pfirsiche
in Spalten schneiden. Chilischote halbieren,
Kerne entfernen und Schote fein hacken.
Pfirsichspalten in einer Pfanne in Öl beidseitig
braten, herausnehmen.

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein
hacken. Olivenöl im Bratenrückstand erhit-
zen, Knoblauch mit Anis oder Fenchel darin
anbraten.

2 EL Wasser zugeben, mit Zitronensaft, Salz,
Pfeffer und evtl. Süßungsmittel abschmecken.
Sumach, Gojibeeren, evtl. restlichen Zitronen-
saft zugeben.

Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen.
Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden, mit
dem Zitronensaft vermischen.

Alles in die Gläser schichten, mit Rucolasalat
belegen, Dressing darübergeben.

CHINAKOHL *mit* GERÄUCHERTEM TOFU *und* SESAM

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

2 Frühlingszwiebeln

150 g geräucherter Tofu

1 EL Sesamöl

1 Handvoll Chinakohlblätter

50 g Sojasprossen

20 g rote Weintrauben

1-2 EL Korianderblätter

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Sesam

Zutaten Dressing

2 EL Wasser

2 EL weißer Sesam

2 EL weiße Sesampaste oder Misopaste

1 EL Sojasauce

1 EL Reissig

Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack

ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und am besten mit dem Stabmixer fein pürieren.

Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

Tofu in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Sesamöl rundum anbraten.

Chinakohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden, mit Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und Trauben zum Tofu geben. Kurz mit-schwenken, aber nicht zu lange, sonst wird das Gemüse zu weich. Koriander untermischen. Mit Dressing beträufeln, mit Pfeffer und weißem Sesam bestreuen.

TOMATENSALSA-KICHERERBSEN-SALAT *mit* GURKENDRESSING

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

4 Fleischtomaten
 1 Frühlingszwiebel
 1 EL gehackter Koriander
 1 EL Weißweinessig
 1 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g Kichererbsen aus der Dose
 50 g Kalamata-Oliven

1 EL in feine Streifen geschnittene Minze
 1 EL in feine Streifen geschnittener Koriander

Zutaten Dressing

200 g Salatgurke
 2 EL Traubenkernöl
 2 EL Reissessig
 Saft einer Zitrone
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Von den Fleischtomaten den Strunk entfernen, Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, Koriander, Frühlingszwiebel und Weißweinessig zu den Tomaten geben, verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Für das Gurkendressing Gurke waschen, halbieren und in feine Stücke schneiden, mit

den restlichen Dressingzutaten vermischen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Kalt stellen.

Kichererbsen in ein Sieb geben und kalt abwaschen. Oliven abtropfen lassen, halbieren und entkernen. Koriander und Minze mit den Oliven zu den Kichererbsen geben.

Tomatensalsa in die Gläser füllen, mit Kichererbsen auffüllen. Gurkendressing am besten extra servieren.

Wer keinen Reissessig zu Hause hat: Weißweinessig ist eine gute Alternative.

RHABARBER mit — QUARKNOCKEN

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Rhabarber

30 g Birkenzucker
60 ml Weißwein
60 ml Orangensaft
330 g TK-Erdbeeren
1 Vanilleschote
4 Stangen Rhabarber

Zutaten Quarknocken

250 g Quark
130 g Mandelmehl
20 g Birkenzucker
2 Eier
½ TL Backpulver
Saft einer Zitrone
1 EL Minze, fein gehackt
Öl zum Backen
Minze
Birkenzucker-Puderzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Für den Rhabarber Birkenzucker, Weißwein, Orangensaft, 130 ml Wasser, TK-Erdbeeren, der Länge nach halbierte Vanilleschote und das ausgeschabte Mark einmal kurz aufkochen lassen, Vanilleschote entfernen. Mischung mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Rhabarber in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zu der Erdbeermischung geben,

nochmals kurz erhitzen. Beiseitestellen und auskühlen lassen.

Für die Quarknocken alle Zutaten gut vermengen. Mit einem Teelöffel kleine Krapfen/Nocken abstechen und in 160 °C heißem Öl kurz goldgelb herausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen. Mit dem Rhabarber in die Gläser verteilen, Minze dazugeben und mit Birkenzucker-Puderzucker bestreuen.

SPROSSENSALAT *mit* EIER SPEISE, SPECK *und* TOMATEN

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat

2 Tomaten
 4 Eier
 1 EL Butter
 1 gute Prise Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 4 Scheiben Bauchspeck
 1 Handvoll Rote-Rüben-Sprossen und Lauchsprossen

Zutaten Dressing

3 EL Olivenöl
 1 gute Prise Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Zitronensaft nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Tomaten in Scheiben schneiden und in offenen Gläsern einschichten.

Für die Eierspeise Eier, weiche Butter, Salz und Pfeffer locker verrühren, auf den Tomaten verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 10-14 Minuten backen.

Speck in einer Bratpfanne langsam beidseitig braten.

Sprossen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft vermischen, mit dem Speck auf die Gläser verteilen.

Auch andere Sprossen passen sehr gut in diesen Salat.

ZWEIERLEI TOMATENSALAT mit — ZIEGENKÄSE

FÜR 2 PERSONEN

Zutaten Salat und Dressing

200 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
Olivenöl zum Braten
etwas Zitronenabrieb
Süßungsmittel nach Wunsch und Geschmack

4 EL Tomatenessig
1 gute Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
300 g bunte Tomaten
1 dicke Scheibe Low-Carb-Brot
100 g Ziegenfeta

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten halbieren. Knoblauch schälen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen. Kirschtomaten zugeben, ca. 3 Minuten anschwitzen. Zitronenschale und evtl. Süßungsmittel zugeben. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Ohne den entstandenen Saft in die Gläser füllen. Saft zur Seite stellen.

Bunte Tomaten in Scheiben schneiden, ebenso in die Gläser schichten.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anbraten. Feta in Würfel schneiden. Brot- und Käsewürfel auf den Tomatenscheiben verteilen und mit dem von den geschmorten Tomaten abgegebenen Saft beträufeln.

*Der Salat schmeckt auch
mit Weißweinessig statt Tomatenessig
sehr gut.*