

Inhaltsverzeichnis

Sommersalat.....	2
Frischer Feldsalat mit gebratenen Morcheln.....	4
Bananen-Avocado-Salat mit gebratenem Sellerie.....	5
Griechischer Salat traditionell.....	6
Veganer Kartoffelsalat.....	7
Couscous-Salat.....	9
Fitness-Salat.....	10
Der etwas andere Gurkensalat.....	11
Nudelsalat chili sin carne.....	12
Kichererbsen - Tomaten - Salat.....	14
Kartoffelsalat.....	15

Sommersalat



Zutaten für 4 Personen:

200 g weiße Trockenbohnen

800 g grüne Stangenbohnen, gerüstet

1 Dose Zuckermais, abgetropft

1 große rote Zwiebel, in Streifen geschnitten

1 EL glatte Petersilie, gehackt

Vinaigrette:

8 EL Olivenöl

4 EL Rotweinessig

1 TL Senf

1 TL Agavendicksaft (ersatzweise ½ TL Zucker)

2 Knoblauchzehen, durchgepresst

ca. ½ TL Meersalzschwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

Für die Garnitur: ein paar Cherry-Tomaten, halbiert, oder eine Handvoll schwarze Oliven

Kräuterzweiglein

Vorbereiten: Die getrockneten Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Zubereitung:

Die weißen Bohnen in viel frischem, ungesalzenem Wasser aufkochen (das Einweichwasser wegschütten) und zugedeckt bei kleiner Hitze weich kochen (ca. 45 Minuten). Wenn die Bohnen gar sind, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Grüne Bohnen in Salzwasser bissfest garen, das Kochwasser abgießen, Bohnen in Eiswasser abkühlen (die Farbe bleibt so schön erhalten) und ebenfalls gründlich abtropfen lassen. Bohnen, Mais, Zwiebeln und Petersilie miteinander vermischen. Bis zum Servieren abgedeckt kühl stellen. Vinaigrette: Aus den Zutaten eine Vinaigrette bereiten, kurz vor dem Servieren die miteinander vermischten Zutaten vorsichtig unterheben. Das Ganze

nochmals abschmecken. Schön auf Tellern anrichten und mit den Cherry-Tomaten oder Oliven und einem Kräuterzweiglein garnieren. Mit Bauernbrot servieren.
Wenn es schneller gehen soll: Weiße Bohnen aus der Dose verwenden.

Varianten:

Anstelle weiße Bohnen rote Indianerbohnen aus der Dose (abgespült und abgetropft) nehmen.

Glatte Petersilie durch frische Thymian- oder Oreganoblättchen ersetzen.

(Quelle: vegetarismus.ch)

Frischer Feldsalat mit gebratenen Morcheln



Zutaten:

Pro Person eine schöne Handvoll grünen Salats
getrocknete Morcheln (eingeweicht in Wasser und etwas Reismilch)
1 Bund Petersilie
Aceto balsamico und Sherry-Essig
Olivenöl und Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salat gründlich waschen. Die Morcheln abtropfen lassen und vierteln. Aus Essig und den Ölen die Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und zur Sauce geben. Die Morcheln in wenig Olivenöl scharf anbraten und mit einem Schuss Sherry-Essig ablöschen. Sauce zum Salat geben, gut mischen. Auf die Teller verteilen. Mit den gebratenen Pilzen belegen und mit einem Petersilienzweig dekorieren.

(Quelle: vegetarismus.ch)

Bananen-Avocado-Salat mit gebratenem Sellerie



Zutaten:

- 2 Avocado
 - 2 Banane(n)
 - 0.5 Kopf Endiviensalat
 - 2 El Olivenöl
 - 2 Pr Pfeffer
 - 1 TI Salz
 - 3 Sellerie-Stange(n)
 - 50 g Walnüsse
 - 1 Zitrone(n)
- (möglichst vegane Version verwenden)

Zubereitung:

Endiviensalat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Banane und Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Selleriestangen in Scheiben schneiden, Walnüsse grob hacken, Zitrone auspressen. Avocado- und Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Endiviensalat anrichten. Nüsse in der trockenen Pfanne kurz anrösten, Selleriescheiben und Öl zugeben und 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Sofort servieren.

Das Rezept ist glutenfrei.

(Quelle: veganwelt.de)

Griechischer Salat traditionell



Zutaten:

ein Kopfsalat
4 Trompeten Tomaten
eine rote Paprika
1 Zwiebel
100 g entkernte Oliven (schwarz und grün gemischt)
5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
2-3 TL mittelscharfen Senf
ein Bund Schnittlauch
200 g milden Schafskäse
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
eine Prise brauner Zucker

Zubereitung:

1. Den Kopfsalat waschen und die Salatblätter auf einer großen Platte auslegen. Die Tomaten ebenfalls sorgsam waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls auf der Platte über den Salatblättern auslegen. Die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden und auf die ausgelegten Tomaten verteilen. Nun die Oliven nehmen und das Öl bzw. Wasser abtropfen lassen. Die Oliven nun ebenfalls auf der Salatplatte verteilen.
2. Den Schnittlauch klein hacken. Eine Salatschüssel nehmen und den Schnittlauch dort hinein geben. Weißweinessig, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und den Senf mit einander zu einer Marinade in der kleinen Schüssel verrühren. Die Marinade über den Salat gleichmäßig verteilen.
3. Den milden Schafskäse in Stückchen schneiden und über den griechischen Salat verteilen. Mit Fladenbrot und einem Weißwein servieren.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Veganer Kartoffelsalat



Zutaten:

- 10 festkochende Pellkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 reife Avocado, in längliche Streifen geschnitten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4-5 Cocktail Tomaten
- 4 EL milden Essig
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse warmes Wasser
- Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Kresse

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden, etwas Margarine in den Topf geben und gar kochen.

2. In der Zwischenzeit die rote Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln, den Schnittlauch waschen und klein hacken. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse auspressen. Die Cocktailtomaten gründlich waschen und in 4 gleich große Hälften schneiden. Alle Zutaten nun Beiseite stellen.

3. Einen extra Topf aufsetzen und die Gemüsebrühe kurz erwärmen. Nach Belieben ein Lorbeerblatt dazu geben. Nach dem Erwärmen das Lorbeerblatt wieder entfernen. Die Paprika, den Schnittlauch, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in die Gemüsebrühe geben und alles gut verrühren.

4. Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Die warme Gemüsebrühe über die Kartoffeln geben. Mit Meersalz, Pfeffer, Paprika und Essig würzen. Evtl. noch etwas warmes Wasser über den veganen Kartoffelsalat dazu gießen, falls der Geschmack zu intensiv ist.

5. Den Kartoffelsalat nochmals gut vermengen und kurz ziehen lassen. Nun mit Kresse, Avocado und Cocktailtomaten garnieren und warm essen.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Couscous-Salat



Zutaten:

200g Couscous
400 ml Wasser
1 Fleischtomate
½ Gurke
2 EL Öl
1 EL Zitronensaft
1TL Salz

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Couscous hineingeben, gut verrühren und aufquellen lassen. Gurke und Tomate in sehr kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit dem Sonnenblumenöl unterrühren. mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kann warm oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: 15 min.

Gesamtzeit: 30 min.

(Quelle: rezeptefuchs.de)

Fitness-Salat



Salat:

- 270g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Radieschen
- ¼ Paprika, rot
- ¼ Paprika, gelb
- 1 Gurke
- 1 Kopfsalat
- 1 Fleischtomate

Salatsoße:

- 6 EL Balsamico
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Salatkräuter
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Zutaten waschen. Salat in kleine Stücke reißen. Gurke, Tomate und Zucchini in kleine Scheiben schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Radieschen klein schneiden.

Für die Salatsauce alle Zutaten vermischen und über den Salat geben.

(Quelle: rezeptefuchs.de)

Der etwas andere Gurkensalat



Zutaten:

- 1 kg Salatgurken
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Salz
- 2 TL Senfkörner
- 2-3 EL Zucker
- 6 EL Essig Essenz
- Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Die Gurken mit oder ohne Schale in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Alles zusammen mit den Gewürzen in einer Schüssel gut durchmischen.
Zugedeckt, am besten im Kühlschrank, zwei bis drei Stunden ziehen lassen.

Tipp: Im Sommer super frisch und lecker.

Zubereitungszeit: ca. 15 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Nudelsalat chili sin carne



Zutaten:

250 g Nudeln

Salz

150 g Mais

200 g Kidneybohnen

saure Gurken

1 Chilischote

1 rote Paprika

1/2 Bund Koriander

4 El. Olivenöl

2 El. Balsamico

1 El. Tomatenmark

1 Priesse Zucker

Salz

Pfeffer

2 Spritzer roter Tabasco

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

Kidneybohnen abspülen und mit dem Mais gut abtropfen lassen.

Chilischote und Paprika putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden, saure Gurken klein schneiden. Mit Bohnen, Mais und Nudeln vermischen.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Essig und Tomatenmark verrühren, Zucker dazugeben, salzen und pfeffern und mit Tabasco vermischen.

Vinaigrette zum Salat geben und gut vermischen.

Koriander waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen. Nudelsalat mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Kichererbsen - Tomaten – Salat



Zutaten:

2 Tassen Kichererbsen
2-4 kleine Tomaten
3 EL Zitronensaft
2 EL Öl
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen etwa eine Stunde gar kochen, Wasser abschütten. Aus Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade bereiten. Zu den noch warmen Kichererbsen geben, sobald sie abgekühlt sind 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Tomaten in Spalten schneiden und unter die Kichererbsen heben.

(Quelle: tierrechtskochbuch.de)

Kartoffelsalat



Zutaten:

3 kalte Pellkartoffeln
½ Tasse Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
4 EL Essig
1/3 Tasse Sojamilch (oder Gemüsebrühe)
1-2 TL Kümmel
Petersilie oder Schnittlauch (optional)
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Sojamilch (oder Gemüsebrühe) und Essig mischen und mit dem Kümmel über die Kartoffeln geben. Zwiebel schälen, fein würfeln, mit der Margarine glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erkalten lassen, im Kühlschrank mindestens eine Stunde ziehen lassen. Ggf. kleingezupfte Petersilie oder Schnittlauchröllchen darüber geben.

(Quelle: tierrechtskochbuch.de)