

Kochstudio 23.02.2012

„Salate – gibt es im Winter“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Farmersalat
Lauwarmer Wirsingsalat
Reissalat Samurai
Rote Bete - Birnensalat
Rote Bete mit Sahnehaube
Rotkohlsalat mit Walnüssen



Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter
www.swk.de >Freizeit & Familie >mehr Info>Kochen mit SWK

Farmersalat

- | | | |
|--------|------------|---|
| 250 g | Weißkohl | waschen, abtropfen, in grobe Stücke schneiden, in einer geeigneten Küchenmaschine zerkleinern oder in feine Streifen schneiden.
Den Weißkohl in eine große Schüssel geben. |
| 300 g | Möhren | waschen, schälen, mit der Küchenmaschine zerkleinern oder in feinen Würfel schneiden, zum Weißkohl zufügen. |
| 1 | Apfel | waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, in der Küchenmaschine zerkleinern oder fein würfeln, zufügen |
| 1 kl. | Zwiebel | schälen, fein würfeln, zufügen. |
| ½ Bund | Petersilie | waschen, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Alle Zutaten in der Schüssel miteinander mischen. |

Für die Marinade:

- | | | |
|---------|---------------|---|
| 4 EL | Kaffeesahne | in eine hohe Schüssel geben |
| 4 EL | Öl, | |
| 2 EL | Zitronensaft, | |
| 2 EL | Schmand, | |
| 1 TL | Senf, | |
| 1 TL | Zucker, | |
| ½ TL | Salz | und |
| 1 Prise | Pfeffer | zufügen, verrühren, abschmecken und unter das Gemüse heben. |

Der Salat kann gut vorbereitet werden, weil er durch das Stehen nicht leidet. Reste können auch am nächsten Tag noch genossen werden.

Lauwarmer Wirsingsalat

Für 6 Portionen:

- | | | |
|------------|---------------|---|
| 500 g | Wirsing | in feine Streifen schneiden, in ein Durchschlagsieb geben und waschen. Tropfnass in einen Gareinsatz geben. |
| 500 ml | Wasser | In einen passenden Topf geben den Gareinsatz einhängen und den Kohl ca. 15 Min dämpfen oder in ganz wenig Salzwasser dünsten. |
| 4 Scheiben | Toast | in Würfel schneiden und in der Pfanne mit bräunen. |
| 10 g | Butteschmalz | |
| 150 g | Schinkenspeck | würfen und in der Pfanne rösten. |

Für die Marinade:

- | | | |
|---------|---------------|---|
| 40 ml | Olivenöl, | und miteinander verrühren. Die Marinade mit dem gut abgetropften Wirsing mischen. Den Wirsing mit Speck und Toastcroutons garniert servieren. |
| 30 ml | Zitronensaft, | |
| 1 TL | Kräutersalz, | |
| ¼ TL | Pfeffer | |
| 1 Prise | Zucker | |

Reis-Salat Samurai

Für 4 Portionen:

½ Tasse Reis
1 Tasse Wasser
1 Prise Salz

mit
und
20 Min garen, abschrecken und abkühlen lassen.

125 g gek. Schinken,
ohne Fettrand

würfeln.

125 g Tomatenpaprika
(a. d. Glas)

abtropfen und klein schneiden.

1 kl. Ds.Mandarinen

abtropfen lassen, die Fruchtstücke einmal in der Mitte durchschneiden.

Reis, Schinken, Tomatenpaprika und
Mandarinen in eine Schüssel geben und
verrühren.

Für die Marinade:

3 EL Mayonnaise,
1 EL Zucker,
½ TL Salz

und

1 EL Sojasauce

verrühren und über den Salat gießen.
Alles miteinander mischen, abschmecken
und servieren.

Rote Beete-Birnen-Salat

300g rote Bete

waschen, schälen, reiben.

2 Birnen

waschen, halbieren, das Kerngehäuse
herausschneiden und fein würfeln.

Die Zutaten in eine Schüssel geben und
verrühren.

Für die Marinade:

1 TL Rosmarinnadeln

fein hacken, in eine hohe Schüssel geben.

1 EL Öl,
1 EL Zitronensaft
Schale von einer
halben Zitrone

und

½ TL Salz

sowie

1 TL Honig

und

hinzufügen, verrühren, abschmecken und
über die rote Bete geben.

Den Salat abschmecken.

Diesen Salat erst kurz vor dem Servieren
zubereiten, da sich sehr schnell
Flüssigkeit absetzt.

Rote Bete mit Sahnehaube

500g rote Bete
2-3 Knollen

schälen, halbieren.

1 große Apfelsine

schälen, weiße Haut entfernen und zerteilen.

1 Prise Pfeffer
½ TL Salz

Die Rote Beete und die Apfelsine in einer Küchenmaschine zerkleinern und mit und würzen.

1 Bech. Sahne

schlagen, oben auf die rote Bete geben, bis zum Servieren kühl stellen.

Die Rote Bete kann auch in Portionsschälchen verteilt werden und mit der Sahnehaube garniert werden.

Dieser Salat sollte nicht bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden.

Rotkohlsalat mit Weintrauben

- 350g Rotkohl waschen, abtropfen, in grobe Stücke schneiden, in einer geeigneten Küchenmaschine zerkleinern oder in feine Streifen schneiden.
Den Rotkohl in eine große Schüssel geben.
- 1 Möhre waschen, schälen, mit der Küchenmaschine zerkleinern oder in feine Würfel schneiden, zum Rotkohl geben
- 1 Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, in der Küchenmaschine zerkleinern oder fein würfeln, zufügen
- 4 Trockenpflaumen in ganz feine Würfel schneiden, hinzufügen
- 50 g Walnüsse grob hacken, hinzufügen.

Für die Marinade:

- 2 EL Öl
2 EL Essig,
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
- in eine hohe Schüssel geben,
und
hinzufügen, mit dem Schneebesen
verrühren, abschmecken, über den Salat
geben, unterheben und den Salat noch
mal abschmecken.

Auch dieser Salat kann gut vorbereitet werden und schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut.