

# Kochstudio 27.06.2013

**Sommersalate - bunt und schön.**

## **Unsere Rezeptideen für Sie:**

Brotsalat mit Gemüse und Oliven

Cous - Cous Salat

Gemüsesalat - Macédoine de légume

Mayonnaise - selbstgemacht

Griechischer Kartoffelsalat

Lauwarmer Paprikasalat

Salat "Nicoise" mit frischem Thunfisch

Matjessalat mit Kartoffeln und Speck

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de](http://www.swk.de) >Freizeit >Familie >mehr Info >Kochen mit SWK



# Brotsalat mit Gemüse und Oliven

4 Portionen

Den Backofen auf 150° C ( Umluft )  
vorheizen.

250 g Tomatenbaguette in dünne Scheiben schneiden, auf einem  
Backblech mit  
2 EL Olivenöl beträufeln und ca. 15 Minuten im heißen  
Ofen rösten.

1 rote Paprika und  
1 gelbe Paprika putzen, entkernen, in feine Streifen  
schneiden.

1 rote Zwiebel pellen, in Ringe schneiden.

150 g Kirschtomaten waschen, vierteln.

150 g Rucola und  
100 g Feldsalat putzen, waschen, trocknen.

2 EL Sherry – Essig mit

Salz und  
Pfeffer und  
4 EL Olivenöl verquirlen und die Paprika, Tomaten und  
Zwiebeln damit marinieren.

200 g Pilze putzen, in

1 EL Olivenöl braten, würzen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel  
mischen, die gerösteten Brotscheiben  
untermischen und mit

4 EL grüne Oliven und  
16 Scheiben  
Parmaschinken  
( hauchdünn ) anrichten.

# Cous - Cous Salat

---

2 – 4 Portionen

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 100 mL Wasser             | mit  |
| etwas Salz                | und  |
| 1 EL Öl                   | zum Kochen bringen.  |
| 100 g Couscous            | hineingeben, dem Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.                                |
| 1 gr Bd glatte Petersilie | waschen, trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken.  |
| 2 Tomaten                 | waschen, vierteln, entkernen, würfeln.   |
| 1 St Salatgurke ca. 200 g | schälen, längs halbieren, entkernen, würfeln.  |
|                           | Den Couscous in einer Schüssel geben, mit einer Gabel auflockern, mit Petersilie, Tomaten und Gurke mischen. |
| 4 EL Olivenöl             | und  |
| 3 TL Zitronensaft         | dazugeben, mit   |
| Salz                      | und  |
| Pfeffer                   | würzen.  |
| 2 Frühlingszwiebeln       | putzen, waschen, trocknen, in Scheiben schneiden, über den Salat streuen.                                    |
|                           | Couscous ist auch unter der türkischen Bezeichnung Bulgur erhältlich.  |

# Gemüsesalat - Macédoine de légume

---

4 Portionen

2 Möhren putzen, waschen, schälen, würfeln.

1 kl. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen.

1 kleine Kartoffel schälen, waschen, klein würfeln.

2 große Zwiebeln pellen, würfeln.

Das Gemüse garen, kurz vor Ende der Garzeit

150 g Erbsen zufügen.

Das Gemüse abtropfen lassen,  
Mit

Salz,  
Pfeffer  
etwas Olivenöl  
und  
würzen und auf einer Platte anrichten.

Mit  
am besten selbstgemacht,  
überdecken.

Petersilie,  
gehackt  
überstreuen.

# Mayonnaise - selbstgemacht

---

1 Ei **oder**  
1 Eigelb mit

½ TL Salz,  
1 TL Senf,  
½ TL Zucker und  
2 EL Zitronensaft **oder**  
Essig in einen hohen Rührbecher geben.

Mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren und während des Rührens

ca. ¼ L Öl langsam zulaufen lassen, bis die Masse dicklich ist.

## **Wichtig:**

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben!

# Griechischer Kartoffelsalat

---

4 Portionen

- 500 g kleine, neue Kartoffeln waschen, kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- 150 g Zwiebeln pellen, in dünne Ringe schneiden, mit  
2 EL Weinessig,  
2 EL Wasser,  
1 TL Zucker und  
½ TL Salz zugedeckt zum Kochen bringen, umrühren, 1 Minute köcheln lassen, vom Herd nehmen und 5 Minuten nachdämpfen lassen.
- 1 Zehe Knoblauch pellen, fein hacken.
- 1Bd. glatte Petersilie waschen, trocknen, hacken.
- Die Kartoffeln pellen, vierteln, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- Die Essigzwiebeln mit ihrem Saft,  
6 EL Olivenöl, dem Knoblauch, der gehackten Petersilie, und  
1 TL Zitronenschale unbehandelt abgerieben oder feingehackt und
- 100 g schwarze Oliven halbiert und entsteint zugeben.
- Alles vorsichtig mischen und ein paar Stunden durchziehen lassen.

# Lauwarmer Paprikasalat

---

4 Portionen

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 4   | Paprikaschoten<br>gelb, grün, rot               | putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden.               |
| 2   | EL Olivenöl                                     | erhitzen, die Paprikastreifen darin anbraten.               |
| 2   | Bd. Frühlingszwiebeln                           | putzen, waschen, trocknen, fein schneiden und untermischen. |
| 150 | mL Gemüsebrühe                                  | Mit<br>ablöschen und mit                                    |
| 1   | TL Oregano,<br>Salz,<br>Pfeffer<br>Zitronensaft | und<br>würzen.  |

Lauwarm servieren.

# Salat "Nicoise" mit frischem Thunfisch

		4 Portionen
300	g sehr kleine Kartoffeln	als Pellkartoffeln kochen.
4	Eier	gleichzeitig zu den Kartoffeln geben, nach 6 Minuten aus dem Topf nehmen, abschrecken, pellen, vierteln. Die Kartoffeln weiter gar kochen lassen.
100	g feine Böhnchen Salzwasser	putzen, waschen, in bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen.
6	Tomaten	waschen, achteln, Kerne und Stielansätze entfernen.
2 – 3	Salatherzen	vierteln, waschen, trockenschleudern.
3	Ei Kapern	abspülen, hacken.
8	Anchovis	waschen, in Streifen schneiden.
		Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen, halbieren oder vierteln.
Saft	½ Zitrone	mit
6	EL Olivenöl, Salz, Pfeffer	verrühren, die Kapern und die Anchovisstreifen untermischen und die warmen Kartoffelstücke damit beträufeln.
10 schwarze		und
10 grüne	Oliven	halbieren. Salat, Bohnen, Tomaten und die Kartoffelstücke auf eine Platte oder auf Teller geben, die Eierviertel darauf legen, das restliche Dressing darüber träufeln.
2	EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen.
4	Thunfischscheiben, à 100 g Salz Pfeffer	mit und würzen und in dem heißen Öl von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Der Fisch sollte innen noch leicht rosa bleiben. Den gebratenen Thunfisch auf dem Salat anrichten.



# Matjessalat mit Kartoffeln und Speck

8 kleine	Kartoffeln	4 Portionen waschen, kochen, abdampfen lassen, pellen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. mit den Kartoffeln mischen.
ca. 100 mL	Brühe	
2	El Essig,	
4	El Öl,	
etwas	Salz Pfeffer	und zugeben, gut vermischen, den Salat etwas ziehen lassen.
1 kleine	Salatgurke	schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausstreichen. Die Gurke in Scheiben schneiden, unter den Kartoffelsalat mischen.
4	Lauchzwiebeln	putzen, abspülen, trocknen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls zugeben, vermischen.
2	Tomaten	brühen, häuten, entkernen und würfeln.
1	kl. Römersalat	waschen, trocknen, beiseite legen.
1	Bd. glatte Petersilie	und
1	Bd. Schnittlauch	waschen, trocknen, fein schneiden.
8	Matjesfilets	in Stücke schneiden.
6	Scheiben geräucherter Speck	in Streifen schneiden, in einer Pfanne kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
		Die Matjesstücke unter den Salat mischen, dann die Tomaten, Petersilie, und Schnittlauch zugeben. Den Salat nochmals abschmecken.
	Essig Öl	Den Römersalat mit und beträufeln, auf Tellern anrichten.
	Dill	Den Matjessalat auf dem Römersalat anrichten, die Speckstreifen darauf verteilen und mit garniert servieren.