

## Die 100 besten Salate

Von A wie Avocado-Garnelen-Salat bis Z wie Zucchini-Salat

Heide Vogel

200 Seiten | zahlr. Farbfotos

21 x 26 cm | Hardcover

29,90 (D) | 30,90 (A)

ISBN: 978-3-96033-133-9

**Erscheinungstermin: 3. Mai 2022**

Blick ins Buch: <https://bit.ly/37YlpGM>

## Salat – Vom Hasenfutter zur Königsdisziplin

Manchmal muss es einfach Salat sein – egal ob als frische Beilage, grüner Hauptakteur auf dem Teller oder sogar als Dessert! Das Standardwerk zum Thema Salat trumpft mit allerlei Wissenswertem und Leckerem rund um die Welt der grünen Gewächse und deren Zubereitung auf. Mit von der Partie sind klassische Salate wie Rucola mit Gorgonzola, Birne und Walnüsse, aber auch ausgefallene Kreationen wie Frisée-Salat mit Granatapfel, die zeigen, wie vielseitig Salat-Genuss sein kann! So werden die Leser feststellen, wie viele aromatische Salat-Neuinterpretationen es gibt, von denen sie vielleicht noch gar nichts wussten. Dabei immer im Fokus: Saisonale Blattsalate, Rohkost- und Gemüsesalate, Carpaccios, Salatbowls und Obstsalate kombiniert mit Hülsenfrüchten, Getreide, Fleisch und Fisch.

## Zwischen Kultstatus und Neuinterpretation

Wer einen Blick über die heimische Salatschüssel werfen und sich international durchschlemmen möchte, wird zwischen Reisnudelsalat mit Shiitake-Pilzen und Bulgur mit Granatapfel-Dressing fündig. Neben den schmackhaften Salat-Rezepten eignet sich das Kochbuch zudem perfekt für die Zubereitung der begleitenden Dressings. Tipps zum Frischhalten der Dressings und welche Basic-Salatsaucen in keinem Haushalt fehlen sollten runden das Buch passend ab. Erfahrene Salatliebhaber

### Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611 - 57 99 275  
Fax: 0611 - 50 55 842

### Alexander Stauch

Büro München  
Telefon: 089 - 895 582 26  
Mobil: 0170 - 7688210  
[a.stauch@tretorri.de](mailto:a.stauch@tretorri.de)

sollten einen Blick auf die kleine Salat- und Kräuterkunde, den übersichtlichen Saisonkalender und die SOS-Empfehlungen bei bitterem Salat, sauren Dressings und Co. werfen.

**Informationen zur Autorin**

Heide Vogel, ehemalige Redaktionsmitarbeiterin der Genussbuchmanufaktur TRE TORRI, zog 2014 der großen Liebe wegen vom Rhein-Main-Gebiet in die spanische Extremadura. Dort kulinarisch zwar bestens versorgt, fehlten ihr bei Festen und Grillpartys jedoch bald die frischen, knackigen Beilagen: Salate! Also fing sie irgendwann an, sich selbst welche mitzubringen. In kürzester Zeit erfreuten sich ihre Kreationen immer größerer Beliebtheit, immer öfter wurde sie nach den Rezepten gefragt. Entstanden ist so eine bunte und persönliche Auswahl an 100 köstlichen Salatkreationen aus aller Welt. Die Autorin entwickelt Rezepte, schreibt Texte und gibt Koch- sowie Sprachkurse.

Weitere Informationen zu Heide Vogel:  
<https://www.facebook.com/ricaricalecker>  
<https://www.instagram.com/ricaricalecker>

**Blick ins Buch**



**Pressekontakt**  
Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611 - 57 99 275  
Fax: 0611 - 50 55 842

**Alexander Stauch**  
Büro München  
Telefon: 089 - 895 582 26  
Mobil: 0170 - 7688210  
[a.stauch@tretorri.de](mailto:a.stauch@tretorri.de)

### BOWLS

#### Teriyaki-Tofu . Gemüse . Litschis . Reiscracker

Für ca. 4 Personen VEGAN

##### BOWL

200 g Tofu  
2 x 1 EL Teriyakisaucen  
250 g Chinesisch  
1 rote Paprikaschote  
100 g grüne Bohnen (frisch oder TK)  
Salz  
8 Filianen (Zwisch oder Dink) / 8 TL Hefeflocken  
1-2 EL Mürzstift zum Braten

##### ZITRONENGRAS-VINAIGRETTE

1-2 Stängel Zitronengras  
1 Knoblauchzahn  
2-3 EL Soja- oder Pfifferl  
4 EL Reisessig  
4 EL Sesamöl  
4 EL Wasser  
1 TL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker  
Salz

Für die Bowls den Tofu würfeln und leicht mit etwas Teriyakisaucen marinieren.

Vom Chinesisch die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zuerst etwas waschen und trocken schüttern. Die Chinesisch-Streifen mit etwas von der Vinaigrette marinieren und durchziehen lassen.

Die Karotte putzen, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschalen. Die Paprika waschen, Strunk, Kerne und weisse Innenteile entfernen und in Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, die Erbsen entfernen, halbieren und in Salzwasser je nach Größe ca. 6-8 Minuten blaufast garen. Bei TK-Ware die Packungsangabe beachten. Die Litschi ggf. schälen, halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fischöl aus Ölölflaschen ggf. abtropfen lassen. Die Reiscracker hacken.

Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Für die Vinaigrette das Zitronengras waschen, die harten Stängel entfernen und das weiche Wurzelschneiden. Knoblauch schälen und ebenso fein hacken. Den Sesam-Pfeffer in einem Mörser pesteln. Alle weiteren Zutaten klein oder verfeinern und mit Salz abschmecken.

Chinesisch, Karottenstreifen, Paprikawürfel, Bohnen, Litschi und Tofu in großen Bowls oder Suppentellern kunstvoll anrichten, mit gehackten Reiscrackern bestreuen und mit der weichen Vinaigrette reichlich servieren.

Chili-Reiscracker lassen sich auch durch andere asiatische Cracker oder geröstete Erdnüsse ersetzen.

192



193



114

### KARTOFFELN UND PASTA

#### Gnocchi . Paprika . Knoblauch . Parmesan

Für ca. 4 Personen

##### SALAT

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika  
1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
ca. 3 EL Pflanzenöl zum Braten  
Salz  
500 g Gnocchi aus dem Kühlregal  
30 g Parmesan

##### BALSAMICO-KRÄUTER-VINAIGRETTE

1/4 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian usw.)  
3-4 EL Olivenöl  
2-3 EL weißer Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten putzen, Strunk, Kerne sowie weisse Innenteile entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles mit ca. 1 EL Öl mischen, leicht salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Ofen je nach gewünschter Konsistenz ca. 15-25 Minuten blaufast oder weich garen.

Die Gnocchi nach Packungsangabe in ausreichend kochendem Salzwasser weich kochen, abschütten und gut abtropfen lassen. Die Gnocchi in einer Pfanne mit ca. 1-2 EL Öl gut braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Parmesan auf einer Reibe grob raspeln.

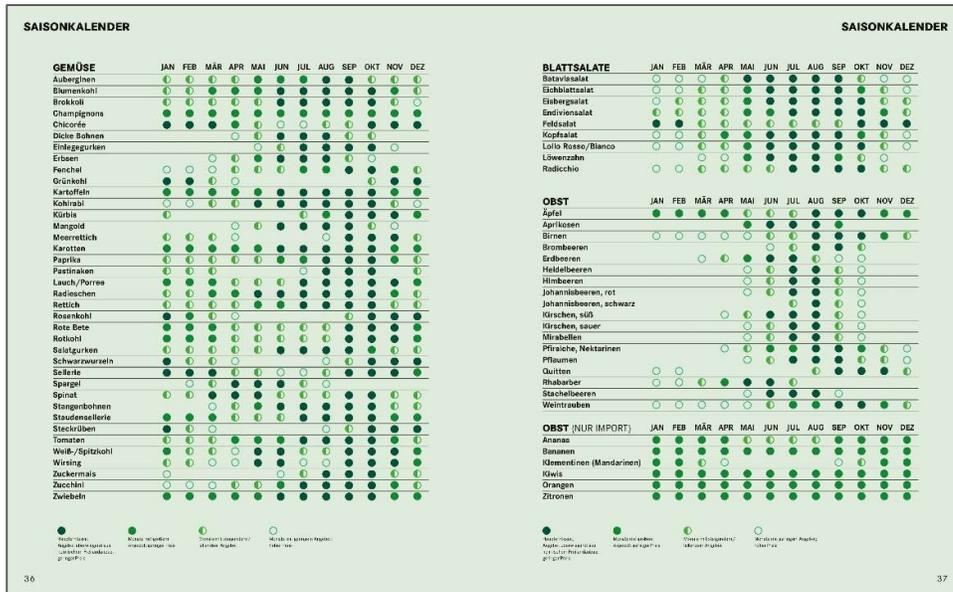
Für die Balsamico-Kräuter-Vinaigrette die Kräuter waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken, in Streifen oder Röllchen schneiden. Alle Vinaigrette-Zutaten miteinander vermischen und mit etwas Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Paprika-Zwiebel-Streifen mit den Gnocchi in eine große Schüssel geben, mit Vinaigrette übergießen und noch einmal abschmecken.

Vor dem Servieren den Salat mit Parmesanraspeln bestreut anrichten, lauwarm oder kalt genießen.

Anstelle der Gnocchi schmecken auch Schupfnudeln hervorragend.

115



Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter [www.tretorri.de](http://www.tretorri.de) oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

**Pressekontakt**  
 Tre Torri Verlag GmbH  
 Sonnenberger Straße 43  
 D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

Verlagshaus Wiesbaden  
 Telefon: 0611 - 57 99 275  
 Fax: 0611 - 50 55 842

**Alexander Stauch**  
 Büro München  
 Telefon: 089 - 895 582 26  
 Mobil: 0170 - 7688210  
[a.stauch@tretorri.de](mailto:a.stauch@tretorri.de)