

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

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

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

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

Alexander Stauch

Alexander Stauch
Büro München
Telefon: 089 - 895 582 26
Mobil: 0170 - 7688210
a.stauch@tretorri.de

BOWLS

Teriyaki-Tofu . Gemüse . Litschis . Reiscracker

Form 4 Sortiment: **VEGAN**

BOWL	ZITRONENGRASS-VINAIGRETTE
200 g Tofu	1-2 Stängel Zitronengras
2-3 TL Teriyakisauc	1 Knoblauchz.
250 g Chinakohl	1/2 TL Scharf-Platt
1 große Karotte	4 EL Reisessig
1 rote Paprikaschote	6 EL Sesamöl
150 g grüne Sohn (frisch oder TK)	4 EL Wasser
Salz	1 TL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
A 10 min in Öl (schon oder Damp)	Saltz
A 10 min in Öl (schon oder Damp)	
1-2 EL Pfefferöl zum Brauen	

Für die Bow den Tofu würfeln und leicht mit etwas Teriyakisauce marinieren.

Vom Chinsikohl die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Ansch. lebend waschen und trocken schleudern. Die Chinsikohl-Streifen mit etwas von der Vinaigrette marinieren und durchziehen lassen.

Die Karotte putzer, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abziehen. Die Paprika waschen, Strunk, Kerne und weisse Innenteile entfernen und in Würfel schneiden. Die Bohren putzer, die Enden entfernen, halbieren und in Salzwasser je nach Größe ca. 6-8 Minuten kochen lassen. Bei TK-Ware die Packungsangabe beachten. Die Linsen abfließen, halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fenchel aus der Dose in einem Sieb abgießen lassen. Die Reibenart haken.

Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Für die Vinaigrette das Zitronensaft wegschauen, die heißen Schichten und formen und das innere Weisse feinhacken. Knoblauch schälen und ebenso feinhacken. Den Schnitt-Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Alle weiteren Zutaten miteinander vermischen und mit Salz abschmecken.

Chinakohl, Karfiol, Sellerie, Paprikaschoten, Bohnen, Fenchel und Ingwer in großen Stücken oder Suppenstücken und zerhackt, mit gebackenen Reisnudeln bestreuen und mit der roten Sauce Vinaigrette servieren.

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



KARTOFFELN UND PASTA

Gnocchi . Paprika . Knoblauch . Parmesan

Efr. ca. 4 Port. 10000

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

½ 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 Innenhäute entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles mit ca. 1 l Öl mischen, leicht salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Rostblech im Ofen je nach gewünschter Konsistenz ca. 15-25 Minuten bissfest 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 goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Parmesan auf einer Reibe grob raspeln.

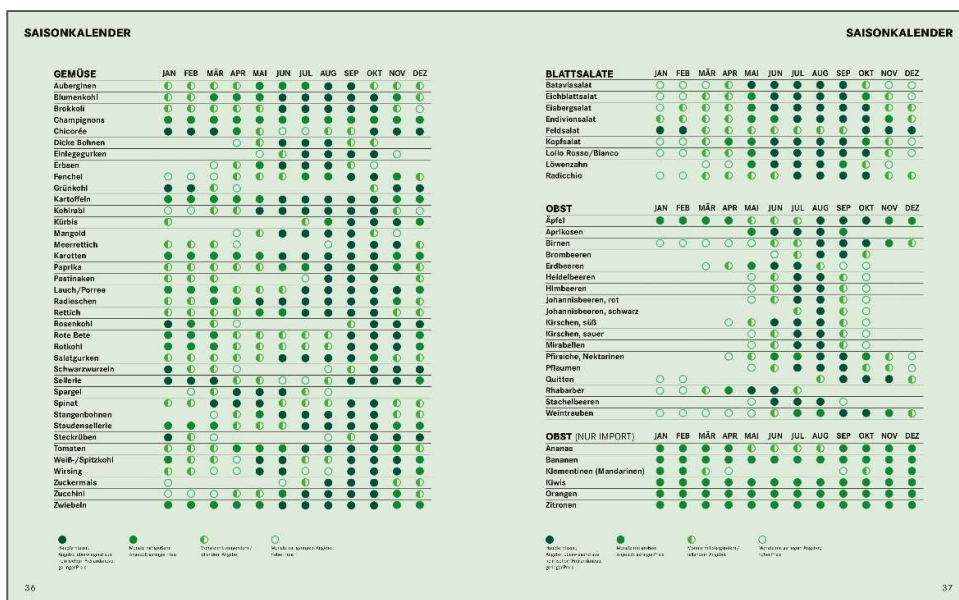
Für die Balsamico-Kräuter-Vinaigrette die Kräuter waschen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken, in Streifen oder Röllchen schneiden. Alle Vinaigrette-Zutaten miteinander vermischen und mit etwas Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

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 Parmesanspänen bestreut anrichten, lauwarm oder kalt genießen.

Anstelle der Gnocchi schmecken auch Schupfnudeln hervorragend





Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter 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

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