

### **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 Mitarbeiterin der Genussbuchmanufaktur TRE TORRI, suchte in ihrer Wahlheimat Spanien nach leckeren Ergänzungen zu Fisch und Fleisch, die über Brot hinausgehen. Entstanden ist so eine bunte und persönliche Auswahl an 100 köstlichen Salatkreationen aus aller Welt.

### Blick ins Buch



### BOWLS

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

Für ca. 4 Portionen - VEGAN

##### BOWL

200 g Tofu  
2-3 EL Teriyakisauc  
250 g Chinakohl  
1 große Karotte  
1 rote Paprikaschote  
150 g grüne Bohnen (frisch oder TK)  
Salz  
8 EL Hacks (Hack oder Dues)  
8 EL Hirsolivenöl  
1-2 EL Pflanzenöl zum Braten

##### ZITRONENGRAS-VINAIGRETTE

1-2 Stängel Zitronengras  
1 Knoblauchzahn  
7-11 Scharf Pfeffer  
4 EL Reisessig  
6 EL Sesamöl  
4 EL Wasser  
1 TL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker  
Salz

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

Vom Chinakohl die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Ansatz selbst waschen und trocken schüttern. Die Chinakohl-Streifen mit etwas von der Vinaigrette marinieren und durchgaren lassen.

Die Karotte putzen, schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abzahen. Die Paprika waschen, Strunk, Kerne und weiße Innenseite entfernen und in Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, die Erbsen entfernen, halbiert und in Salzwasser je nach Größe ca. 6-8 Minuten dazusetzen. Bei TK-Bohnen die Packungsaube beachten. Die Litschi ggf. waschen, wässern, die Kerne entfernen und klein schneiden. Fischöl aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen. Die Reiscracker hacken.

Den Tofu in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.

Für die Vinaigrette das Zitronengras waschen, die letzten Stängel entfernen und das letzte Würfel schneiden. Knoblauch schälen und ebenso fein hacken. Den Scharf-Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Alle weiteren Zutaten miteinander vermischen und mit 1 EL Salz abschmecken.

Chinakohl, Karottenstreifen, Paprikawürfel, Bohnen, Litschi und Bohnen in großen Bowls oder Suppentellern land anordnen, mit gehackten Reiscrackern bestreuen und mit der vorbereiteten Vinaigrette schicht servieren.

Chili-Reiscracker lassen sich auch durch andere asiatische Cracker oder perlesoße Erdkruste ersetzen.

192



193

### KARTOFFELN UND PASTA

#### Gnocchi . Paprika . Knoblauch . Parmesan

Für ca. 4 Portionen

##### 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

¼ 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 Innenseite 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 bisfest 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 gemahltem Pfeffer würzen.

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

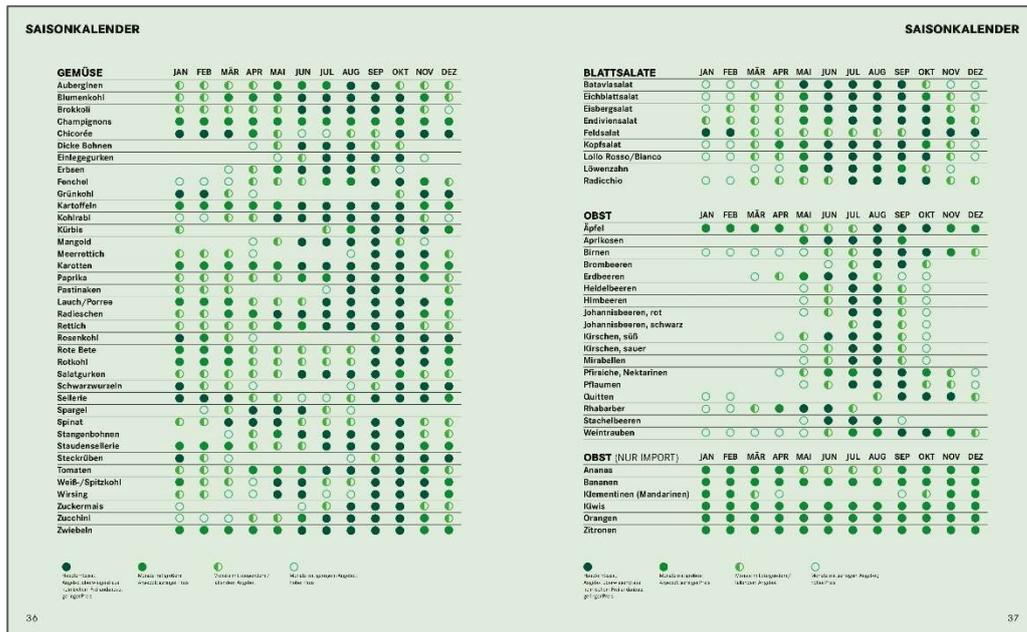
Vor dem Servieren den Salat mit Parmesanspänen bestreut anrichten, lauwarm oder kalt genießen.

Anstelle der Gnocchi schmecken auch Schnupfudeln hervorragend.

114



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](#).