

GARTENTÄUME 2016 – Wintersalate

Die Salate des Bühnenprogramm:

Zuckerhutsalat mit Datteln

(Entsprechend der Erkenntnis von Koch P. Gakstatter, Landgenußwerkstatt: Zuckerhutsalat ist nicht kaufbar, der Anbau im eigenen Garten ist ein echter Mehrwert!)

Rund 300 gr vom Zuckerhut-Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. 100gr Datteln entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwei EL Zitronensaft mit ein TL Apfeldicksaft, 1-2 TL frisch geriebener Meerrettich und ein EL Rapsöl mit 50gr Sahne verrühren und mit Salz abschmecken. Alles miteinander vermischen!

Radicchiosalat mit Granatapfelkernen

Von einem Radicchio (ca. 300gr) die welken Außenblätter entfernen, und dann in die einzelnen Blätter zerteilen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zerrupfen.

Eine Fenchelknolle waschen, die Stiele und alle welken Stellen abschneiden. Das verblieben zarte Grün fein hacken. Den Fenchel vierteln, den Strunk in der Mitte herauschneiden und dann die Viertel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Einen Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen – entstehenden Saft auffangen.! Eine Orange heiß waschen und trocken, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem aufgefangenen Granatapfelsaft, einem EL Zitronensaft (oder heller Essig), einem TL Honigsenf, etwas Salz, Pfeffer gründlich verrühren. Dann fünf EL Olivenöl nach und nach zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

Alle Zutaten vermischen und evtl. abschmecken

Weitere Ideen:

Weißkohlsalat mit Ingwer

Einen Kohlkopf (auch/oder Spitzkohl – ca. 600-700gr) putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden, oder hobeln. Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit 2 TL Salz durchkneten. Dann eine halbe Stunde ruhen lassen!

Ein Stück Ingwer (ca. 3 cm) schälen und fein hacken. Eine kleine rote Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing: zwei EL Reissessig mit einem EL Fischsauce (oder helle Sojasauce), einem halben TL Sambal Oelek und einem TL Honig (oder Ahornsirup) verrühren. Vier EL neutrales Öl (Sonnenblumen, oder Raps) unterschlagen!

Den Salat mischen, und nach belieben eine halbe Mango oder ein Stück Ananas fein gewürfelt dazu unterheben.

Irischer Krautsalat (Coleslaw), frei interpretiert

Einen Weißkohl (ca. 500gr) vierteln, den Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden (oder hobeln). Kohlstreifen mit ein EL Salz kräftig durchkneten.. Eine dicke Möhre schälen und grob raspeln. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides unter den Kohl mischen.

120 gr Mayonnaise, mit 80gr Sahne und einem TL Honigsenf, sowie zwei TL weißer Balsamico-Essig, und einem TL Zitronensaft ebenso vier EL brauner Zucker verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Kohl heben. Evtl. mit geraspeltm Apfel und/oder Staudenselleriestückchen variieren.

Radicchiosalat mit Mandarinen, Walnüssen und Parmesan

50 gr Cranberries in ca. vier EL Wasser, zwei EL Zucker (und sechs cl Johannisbeersirup) aufkochen, köcheln lassen und vom Herd nehmen.

Den Radicchio von den äußeren welken Blättern befreien, halbieren, den Strunk herausschneiden und dann die Blätter ablösen und mundgerecht zerpfücken. In leicht gezuckertem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Vier Mandarinen schälen, dabei so viel Weißes wie möglich entfernen und in kleine Schnitze zerteilen. 50gr Walnuskerne grob hacken.

Für die Vinaigrette einen EL Orangemarmelade mit einem EL Honigsenf, und zwei EL heller Essig sowie zwei EL Weißwein mit einem Schneebesen in einer Schüssel gut verrühren.

Drei EL Walnussöl, zwei EL Traubenkernöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Radicchio und Mandarinen vermischen anrichten und mit dem Dressing beträufeln und den Walnüssen bestreuen. Die Cranberries abgießen und über den Salat geben. Ca. 60 gr Parmesan in feine Streifen darüber hobeln, mit einen Paar Kerbelblättchen garnieren...

Bruschetta mit mariniertem Radicchio

Von 150 gr Radicchio (zwei kleine Köpfe) die äußeren welken Blätter entfernen, die Köpfe längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Radicchio Viertel dann quer in breite Streifen schneiden (1-2cm), in eine Schüssel geben. 80gr getrocknete Cranberries fein hacken und zusammen mit vier EL Aceto balsamico, vier EL Olivenöl und vier EL Honig mit Salz und Pfeffer vermischen, den Radicchio unterrühren. Dann abgedeckt min. eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen!

Zwei Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Vier EL Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Einen Backofengrill (Oberhitze) vorheizen (oder Alternativ: Toaster), darin vier große Scheiben Weißbrot auf einen Rost legen und unter der Oberhitze knusprig rösten, dabei einmal wenden.

Brotscheiben vierteln (wenn erforderlich) und mit (200gr) Ricotta bestreichen. Darauf den marinierten Radicchio verteilen, mit Frühlingszwiebel und Pinienkernen bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

Endiviansalat mit Walnüssen und Ziegenkäse

Eine Handvoll Walnusshälften für rund eine halbe Stunde in einer Schüssel mit ca. 100 ml Walnussöl einweichen. Dabei den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Einen Kopf Endivie in seine Blätter zerteilen und diese in mundgerechte Stücke zupfen, waschen, trocknen/schleudern. Einen Chicorée-Kolben halbieren, vom Strunk befreien und dann quer in feine Streifen schneiden. Eine Karotte schälen und fein raspeln.

Drei EL Weißweinessig und etwas Salz vermischen, und in das Öl mit den Walnüssen gießen, gut durchrühren. Die Endivienblätter in diesem Dressing wälzen, herausnehmen und auf Teller verteilen. Darauf die Chicorée-Streifen streuen. Und als Dekoration mit den Karottenraspeln bestreuen!

300 gr Ziegenkäse-Rolle in acht Scheiben schneiden. Von einem kleine Baguette ebenfalls acht Scheiben schneiden, und leicht toasten (Oberhitze Ofen!!), wenden. Die Ziegenkäse-Scheiben darauf legen und noch einmal im Ofen leicht überbräunen.

Rotkohlsalat mit frittiertem Lauch

Zwei mittlere Stangen Lauch putzen, waschen, trocknen und nur die weißen Teile in sehr feine Ringe oder Halbringe schneiden.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und darin eine Hälfte der Lauchringe frittieren, bis sie eine leicht goldbraune Farbe angenommen haben. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zweite Hälfte der Lauchringe ebenso.

Den Rotkohl (ca. 300 gr) vierteln, den Strunk herausschneiden und möglichst in feine Streifen schneiden oder hobeln. Ein Bund Brunnenkresse waschen und von dickeren Stielteilen befreien. Zwei Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Eine Schalotte häuten und in feine Würfelchen schneiden. Zwei EL dunkle Sojasauce mit einem EL Sherry-Essig, sowie ein EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und der feinen Schalotte verrühren.

Rotkohlstreifen mit der Brunnenkresse mischen und mit dem Dressing vermengen.

Dazu den größten Teil des frittierten Lauchs unterheben.

Den Salat auf Teller verteilen und den restlichen Lauch darüber geben, und mit den Frühlingszwiebel-Ringen bestreuen.

Rotkohl-Orangen-Salat

Einen 600gr Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit ein TL Salz vermengen und kräftig kneten.

Eine Orange unter heißem Wasser waschen und gut trocken reiben, und Schale abreiben, oder besser mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen.

Orangenzesten/-abrieb in Wasser kurz blanchieren, abgießen, abschrecken. Zwei weitere Orangen schälen, das weiße entfernen und filetieren. Verbleibendes Fruchtfleisch: Saft auspressen. Eine vierte Orange nur halbieren, auspressen! Saft mit drei EL Obstessig und ein EL Honig gut miteinander verrühren. Fünf EL Sonnenblumenöl unterrühren. Diese Vinaigrette über den Rotkohl gießen, vermengen und dann rund eine Stunde marinieren lassen.

Fünf EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Orangenfilets und die –zesten unter den Rotkohl mengen, anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Chicoréesalat mit (Blut-)Orangen und Blauschimmelkäse

Von vier Chicorée-Trieben das untere Ende abschneiden und dabei die äußeren Blätter lösen. Den Strunk herausschneiden und den Chicorée in feine Streifen schneiden. In einem Sieb kalb abspülen oder kurz in warmes Wasser legen, dann trocken tupfen oder schleudern.

Vier (Blut-)Orangen schälen und dabei auch die weiße Innenhaut entfernen. Als Filets auslösen, indem man an den Trennwänden entlang schneidet.

Aus vier EL Traubensaft (rot oder weiß), sowie zwei EL Traubenkernöl und ebenso zwei EL Olivenöl sowie einem EL Honig und 50 gr des Blauschimmelkäses (150gr gesamt) mit Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, das möglichst sämig sein sollte.

Beim anrichten die Chicoréestreifen als Basis legen, darüber die Orangenfilets und mit den Dressing beträufeln. Den verbliebenen Blauschimmelkäse entweder in feinen Streifen oder gebröselst darauf geben.

Chicorée-Radicchio-Salat mit Feigen

Von drei Chicorée-Trieben das untere Ende abschneiden und dabei die äußeren Blätter lösen. Den Strunk herausschneiden und den Chicorée in feine Streifen schneiden. In einem Sieb kalb abspülen oder kurz in warmes Wasser legen, dann trocken tupfen oder schleudern. Dann einen kleinen Kopf Radicchio grob säubern und mundgerecht zerrupfen, waschen und mit dem Chicorée vermischen.

In einer Pfanne zwei EL Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten, nicht bräunen! Aus vier EL Orangensaft und drei EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie einem Schuss Gemüsebrühe ein Dressing rühren.

Vier Feigen vierteln und auf dem auf Teller portionierten Salat darauflegen, mit dem Dressing überziehen.

Auf jeden Teller dann noch zwei Streifen eine guten, reifen Camembert geben!!! und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Feldsalat mit Birnen und Käse

200gr geputzter Feldsalat mit Kernen von einem Granatapfel und 250gr Camembert-Stücken mischen.

Drei EL Aceto Balsamico, ein EL Senf, Salz, Pfeffer und vier EL Walnussöl verrühren.

Drei Birnen waschen, längs achteln, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln. Leicht Pfeffern, und in einer Grillpfanne mit Öl von jeder Seit 1-2 min anbraten. Auf dem Salat anrichten und mit der Marinade beträufeln.