

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leserbuch

### Abkürzungen:

LF – laktosefrei  
GF – glutenfrei  
V – vegetarisch  
VE – vegan

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Skinny Salads“  
2017 erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von  
Kyle Cathie Ltd, 192–198 Vauxhall Bridge Road,  
London SW1V 1DX UK

Text © 2017 Kathryn Bruton

Fotos © 2017 Laura Edwards

Blatt-Illustrationen im Kolummentitel © Seohwa  
Kim/Shutterstock; Kapiteleroöffner © Minur/  
Shutterstock

Buchgestaltung © 2017 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1236-7

# Inhalt

Einleitung 7

Die Regeln 9

Kleine Salatkunde 10

Sprossen selber ziehen 13

Köstliche grüne Salate 15

Soulfood-Salate 23

Einfache Salate 19

Klassiker 75

Glamouröse Salate 95

Obstsalate 119

Dressings, Würzsauces und  
Eingemachtes 111

Index 156

Danksagung 160





# Die Regeln

Bei der Zubereitung von Salat gibt es einige grundsätzliche Regeln; außerdem ist es hilfreich, bestimmte Dinge immer bei der Hand zu haben, damit die Salate wunderbar und reibungslos klappen.



Die Zutaten sollten so frisch wie möglich sein, denn sie sind die Hauptsache. Aus schlappen, welken Salatblättern lassen sich nur entsprechende Salate zubereiten, die niemandem schmecken.

Auch wenn die Zutaten sauber aussehen, weiß man nicht, welchen Weg sie in die Küche genommen haben. Also sollte man sein Spülbecken mit eiskaltem Wasser füllen und die Blätter, Kräuter, Früchte und das Gemüse gründlich waschen.

Die Investition in eine Salatschleuder lohnt sich. Nasse Salatblätter sind schwierig zu trocknen, und mit dieser genialen Erfindung funktioniert es problemlos.

Niemals sollte man einen Salat mit nassen Blättern machen. Das Ergebnis wird auf jeden Fall matschig, und man wird bereuen, dass man auf diese Weise Zeit sparen wollte.

Obwohl dieses Buch auch Rezepte enthält (z.B. *Ofengemüse mit Riesencouscous*, Seite 66), bei denen es keine Katastrophe ist, wenn man sie nicht gleich isst, würde ich grundsätzlich dazu raten, das Dressing erst direkt vor dem Servieren über den Salat zu geben.

Will man Salat ohne Dressing oder irgendwelche Reste aufbewahren, gibt man sie am besten in eine Tupperware-Dose und bedeckt die Blätter mit feuchtem Küchenpapier. Auf diese Weise bleibt der Salat noch ein paar Tage lang frisch und knackig. Auch die Lebensdauer von Kräutern lässt sich in feuchtem Küchenpapier verlängern.

Salatblätter, die zu welken beginnen, kann man für ein paar Minuten in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen.



# Kleine Salatkunde

Ich finde es immer wieder erstaunlich, wie unterschiedlich und einzigartig verschiedene Salate schmecken können. Jede Sorte hat ihre eigene Persönlichkeit mit individuellen und unverwechselbaren Merkmalen.

Die verschiedenen Salatarten zu kennen, hilft dabei, für einen bestimmten Salat die richtige Sorte zu wählen.

## Salatherzen, Romanasalat oder Römersalat

Die Blätter haben eine wunderbare Festigkeit und einen eigenen, zarten Geschmack. Sie sind für Salate aller Art zu gebrauchen und vertragen gleichermaßen raffinierte wie auch herzhaft Dressings.

## Radicchio, Chicorée

Diese Salate haben eine fantastisch bittere Note, einen Geschmack für Kenner. Süße Dressings mit Honig oder Ahornsirup sowie cremige Saucen mit Käse passen perfekt dazu.

## Rucola und Brunnenkresse

Ein Bissen genügt und es kribbelt einem auf der Zunge. Ihr kräftiger, pfeffriger Geschmack widerlegt sämtliche Mythen, dass Salat fade oder langweilig sei.

## Winterkresse

Ihre Blätter schmecken ebenso pfeffrig wie die von Rucola und Brunnenkresse, nur wesentlich intensiver. Man kann sie durch eine Mischung aus Rucola und Brunnenkresse ersetzen.

## Spinat

Eine Handvoll Spinat wertet jeden Salat auf. Die wunderbar zarten Blätter schmecken süß, aber zugleich erdig und bieten eine unerwartete Geschmackstiefe.

## Roter oder grüner Eichblattsalat

Seine Blätter sind seidig weich und haben einen nussigen Geschmack. Daher ist er einer meiner Lieblinge.

## Pak Choi

Pak Choi wird eher selten als Salat verwendet, was ausgesprochen schade ist. Ich schneide ihn der Länge nach auf oder zerpfücke ihn. Er macht einen Salat wunderbar knackig.

## Kopfsalat

Er ist leuchtend grün oder intensiv violett. Dabei schmeckt er mild, süß und zart und ist äußerst vielseitig einsetzbar.



## Eisbergsalat

Dieser Salat ist einfach fantastisch. Er ist knackig, saftig und keineswegs so langweilig wie sein Ruf. Wo viele andere Salate erdig und scharf schmecken, ist er äußerst süß und fleischig. Ich serviere ihn gerne in keilförmigen Stücken.

## Lollo rosso

Die knackigen, gekräuselten Blätter dieses Salates können viel Dressing aufnehmen. Er ist eine gute Möglichkeit für einen grünen Salat und besticht außerdem durch sein besonderes Äußeres.

## Pflücksalat

Er wird im Supermarkt häufig abgepackt in Beuteln verkauft. Seine Blätter sind wunderbar süß und zart – ideal für einen tollen grünen Salat (siehe Seite 21).

## Erbsen-Sprossen

Obwohl man sie eher zu ihrer natürlichen Wachstumszeit findet, gibt es sie in großen Supermärkten das ganze Jahr über. Wie zu erwarten, schmecken sie süß und nach Erbse.

## Frisée

Er gehört zur Chicorée-Familie, ist ähnlich bitter im Geschmack und sein Äußeres ist herrlich kraus. Er eignet sich gut für gemischte Blattsalate und schmeckt köstlich zu knuspriger Pancetta und pochierten Eiern (siehe Seite 40).

## Feldsalat

Auch bekannt als Rapunzel oder Ackersalat. Seine Blätter sind äußerst zart, leicht würzig und nussig. Vorsichtig waschen, damit die Blätter nicht kaputtgehen.





## Salatherzen mit Parmesan

Dieser kleine Salat ist so lecker, dass die Schüssel sofort wieder leer ist, sobald sie auf dem Tisch steht. Der Käse macht das Ganze nicht nur wunderbar cremig, sondern außerdem gehaltvoll. Ein Hauptgericht wird daraus, wenn man getrocknete Tomaten, ein paar hartgekochte geviertelte Eier und einige der *Süß eingemachten roten Zwiebeln* (Seite 149) hinzugibt.

**Ergibt als Beilage  
4 Portionen**

83  
Kalorien

GF

Kohlenhydrate 2 g, Zucker 2 g, Eiweiß 6 g, Ballaststoffe 1 g, Fett 5,5 g, gesättigtes Fett 3 g, Salz 0,2 g

50 g Parmesan oder Cheddar  
2 EL Naturjoghurt  
1 TL Olivenöl  
1 TL Sherry-Essig  
Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
2 Salatherzen (etwa 350 g), in  
mundgerechten Stücken

Den Käse im Mixer zerkleinern, bis er krümelig ist. (So wird die Textur schöner als durch Reiben, wobei das durchaus auch eine Möglichkeit ist, falls kein Mixer vorhanden ist.)

Drei Viertel des Käses mit dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Sherry-Essig und einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Über den Salat gießen und gründlich vermischen. Mit dem restlichen Käse garnieren und servieren.



# Brunnenkresse und Rucola mit Granatapfel

Dieser einfache Salat passt wunderbar zu einer langsam geschmorten Lammschulter oder herzhaften Eintöpfen wie zum Beispiel einer Tajine.

Ergibt 4 Portionen

95  
Kalorien

LF

GF

V

VE



Kohlenhydrate 1,5 g, Zucker 1,5 g, Eiweiß 3 g, Ballaststoffe 1 g, Fett 8,5 g, gesättigtes Fett 1 g, Salz 0,1 g

40 g Walnüsse, grob gehackt

70 g Brunnenkresse

70 g wilder Rucola

2 EL Granatapfel-Minze-

Koriander-Dressing (Seite 144)

Die Walnüsse in einer Pfanne anrösten, bis sie golden werden. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Salatblätter mit dem Dressing vermischen, die Nüsse darüberstreuen und servieren.

## Kräutersalat mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette

Der intensive Geschmack eines frischen, duftenden Kräutersalats ist unvergleichlich. Und etwas Avocado ergänzt das Ganze perfekt.

Ergibt 4 Portionen

31  
Kalorien

LF

GF

V

VE

Kohlenhydrate 1,5 g, Zucker 1 g, Eiweiß 1 g, Ballaststoffe 1 g, Fett 2 g, gesättigtes Fett 0,5 g, eine Spur Salz

25 g glatte Petersilie, Blättchen abgezupft

20 g Basilikum, Blättchen abgezupft

15 g Minze, Blättchen abgezupft

10 g Estragon, Blättchen abgezupft

100 g Eichblattsalat

2 EL Zitronen-Limetten-Vinaigrette (Seite 142)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat und Kräuter waschen und gründlich trocknen. Mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Würzen und gleich servieren.





# Pflücksalat und Apfel mit Dill, Fenchel und Zitronen-Dressing

Dieser leichte, knackige Salat ist die perfekte Beilage zu frischem Fisch. Außerdem passt er auch zu Fleisch und Geflügel. Mit etwas gekochter Quinoa, gerösteten Nüssen und Blauschimmelkäse wird ein ganz besonderes Hauptgericht daraus.

Ergibt 4 Portionen

84  
Kalorien

LF GF V VE

Kohlenhydrate 5,5 g, Zucker 5,5 g, Eiweiß 1 g, Ballaststoffe 2 g, Fett 6 g, gesättigtes Fett 1 g, Salz 0,7 g

- ¼ TL Fenchelsamen
- 5 g Dill, die Blättchen grob gehackt plus 5 g zum Garnieren
- ¼ EL Streuzucker
- ½ TL Salz
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone, abgerieben
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Weißweinessig
- 170 g Pflücksalat
- 35 g glatte Petersilie, Blättchen abgezupft
- 1 Apfel (Pink Lady), entkernt, in Scheiben geschnitten und gestiftelt

Fenchelsamen, Dill, Zucker, Salz und Zitronenschale in einem Mörser zermahlen, bis eine Paste entsteht. Den süßen Senf, dann das Olivenöl und schließlich den Essig unterrühren.

Mit Salat, Petersilie und Apfelscheiben vermengen und mit etwas grob gehacktem Dill dekorieren.





# Soulfood-Salate



Salate haben nicht unbedingt den Ruf, tröstlich zu sein, aber das heißt nicht, dass sie es nicht sein können. Gesund, herzhaft, sättigend, befriedigend und wärmend – diese Salate widerlegen jedes Vorurteil. Die meisten eignen sich besonders für Winterabende, an denen man es sich mit dem Abendessen vor dem Feuer gemütlich macht und sich dazu ein Glas kalorienarmen Rotwein gönnt. Diese Salate vereinen zwei Gegensätze in sich – sie bieten Trost ohne Reue. Denn sie tun einfach gut, wollen aufbauen und nähren.

Nach einem langen Tag im Büro und einem Heimweg im Regen hat man mit dem *Salat aus grünem Thai-Hähnchen-Curry* ein Gericht, das einen von innen heraus wärmt. Dieser Winter-Salat bringt einen zur Ruhe und tut gleichzeitig der Seele gut. Der *Leichte Nudelsalat* und die *Leckerei mit Erbsen und Gnocchi* stillen das Verlangen nach Kohlenhydraten und schenken einen Energieschub, ohne träge zu machen. Die *Salatherzen vom Holzkohlegrill mit Eierstreifen* und *spanischen Bohnen* sind gut gegen die Antriebslosigkeit am Morgen und machen fit für die Herausforderungen des Tages. Für Abendeinladungen im Winter eignen sich die *Chermoula-Jakobsmuscheln mit Erbsen*, *Dicken Bohnen* und *Pancetta-Speck*. Sie beeindrucken und befriedigen gleichermaßen.

# Salat aus grünem Thai-Hähnchen-Curry

Wenn es einen Salat gibt, der Trost spendet, dann ist es dieser. Das Rezept ergibt relativ viel Curry-Paste (350 g). Man kann die Reste einfrieren und für Dressings, Suppen, Marinaden oder Currys verwenden.

Ergibt 4 Portionen

275  
Kalorien

LF GF

Kohlenhydrate 15 g, Zucker 3,5 g, Eiweiß 24 g, Ballaststoffe 4 g, Fett 12 g, gesättigtes Fett 8,5 g, Salz 2,2 g

4 Hähnchenschenkel, ohne Knochen und Haut (etwa 350 g)

150 ml Kokosmilch

50 g Reismischung (Basmati und wilder Reis)

4 Stauden Baby-Pak-Choi (etwa 200 g), fein geschnitten

200 g Baby-Zucchini, in Scheiben geschnitten

60 g grüne Bohnen, gedrittelt

50 g Edamame-Bohnen

2 EL Reisessig

1 EL Fischsauce

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Grüne Thai-Currypaste

70 g frische Kokosnuss

50 g frischer Ingwer, ungeschält

1 Schalotte, geschält

2 Knoblauchzehen, geschält

1 Zitronengrasstängel, grob gehackt

1 grüne Bird's-Eye-Chilischote

60 g frischer Koriander

1 EL Fischsauce

Saft von 2 Limetten

Die Zutaten für die Currypaste pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. 100 g davon beiseite stellen, den Rest einfrieren.

Die Hähnchenschenkel zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Nudelholz sehr dünn klopfen.

Die Currypaste mit der Kokosmilch in einer Schüssel verquirlen. Das Hähnchenfleisch hineingeben und für mindestens 30 Minuten marinieren lassen oder noch besser über Nacht, wenn man super organisiert ist!

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und zum Abkühlen beiseite stellen. Anschließend zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in eine große Schüssel geben.

Das Hähnchen aus der Marinade nehmen, so viel wie möglich davon abkratzen und aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen, bis sie sehr heiß ist, und darin die Hähnchenschenkel von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Eventuell portionsweise durchführen. Beiseite stellen und warm halten.

Die Pfanne mit dem Reisessig ablöschen. Die Marinade hineingeben sowie 100 ml Wasser und die Fischsauce. 3–4 Minuten köcheln lassen. Probieren und nach Bedarf abschmecken.

Das heiße Dressing mit dem rohen Gemüse und dem Reis vermischen. In Schüsseln portionieren, das warme Hähnchen in Streifen daraufgeben und servieren.







# Warmer Salat mit Lamm-Koftas

Diesen Salat teilt man ungern mit anderen, also heißt es schnell sein!

Ergibt 4 Portionen

287  
Kalorien GF

Kohlenhydrate 9 g, Zucker 7 g, Eiweiß 18 g, Ballaststoffe 2 g, Fett 19 g, gesättigtes Fett 6,5 g, Salz 0,2 g

## Für die Lamm-Koftas

325 g Lammschulter oder Filet, gehackt  
 4 Thymianzweige, Blättchen abgezupft  
 Schale von ½ unbehandelten Zitrone  
 1 Knoblauchzehe, fein gerieben oder gehackt  
 1 TL Sumach-Pulver  
 ¼ TL mildes Chili-Pulver  
 ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
 ¼ TL Koriander, gemahlen  
 ¾ TL Granatapfelmelasse  
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
 2 EL Olivenöl

## Für den Salat

80 g gemischte Salatblätter  
 40 g glatte Petersilie, Blättchen abgezupft  
 40 g Minze, Blättchen abgezupft  
 Saft von ½ Zitrone  
 1 Portion *Sumach-Chili-Zitronen-Dressing* (Seite 145)  
 ¼ Glas der *Süß eingemachten roten Zwiebeln* (Seite 149) oder eine kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten und mit dem Saft von ½ Zitrone vermischt

4 Holzspieße 20 Minuten wässern. In einer mittleren Schüssel die Zutaten (ohne das Öl) für die Koftas vermengen, so dass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.

Die Mischung in vier Portionen aufteilen und jeweils wurstartig um einen Spieß formen. Diesen Schritt kann man auch schon früher vorbereiten. Vor dem Braten 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen, damit das Fleisch fest wird.

Eine Brat- oder Grillpfanne mit dem Olivenöl einfetten und stark erhitzen. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, die Spieße hineinlegen und etwa 8 Minuten anbraten. Dabei immer wieder wenden, damit das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig bräunt. Die Koftas ruhen lassen, während man den Salat zubereitet.

Salat, Petersilie und Minze mit dem Zitronensaft und 1 EL Dressing vermischen und großzügig salzen und pfeffern. Zum Salat die Koftas und die eingelegten Zwiebeln servieren. Das restliche Dressing in einem Kännchen auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Bedarf noch etwas über den Salat träufeln kann.

**Tipp:** Wenn man gerade besonders gut organisiert ist, wie es bei mir ab und zu der Fall ist, kann man die doppelte oder dreifache Menge der Kofta-Mischung machen und einfrieren. Gerade im Sommer zum Grillen ist es toll, vorbereitete Koftas auf Vorrat im Gefrierschrank zu haben!

Rosmarin-Zweige sind ein wunderbarer Ersatz für die Spieße – einfach alle Nadeln abzupfen, nur die an der Spitze nicht.



# Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste

Schweinefilet wird viel zu selten gegessen: Es ist bezahlbar, schnell gemacht und – wenn es richtig zubereitet ist – absolut köstlich. Hier hat es etwas angenehm Dekadentes und verdient einen Ehrenplatz.

Ergibt 4 Portionen

290  
Kalorien

LF

GF

Kohlenhydrate 24,5 g, Zucker 12 g, Eiweiß 20 g, Ballaststoffe 3 g, Fett 12 g, gesättigtes Fett 2 g, Salz 0,3 g

40 g Walnüsse  
½ EL Agavensirup  
1 ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
275 g Schweinefilet  
60 g Buchweizen, roh  
200 g Baby-Spinat  
1 ½ EL frische Thymianblättchen  
½ EL Olivenöl  
3 getrocknete Feigen, gewürfelt  
6 *Eingemachte geräucherte Kirschtomaten* (Seite 155, optional), halbiert  
2 EL Balsamicoessig  
Saft von ½ Zitrone

Im Mörser die Walnüsse zerkleinern und mit Agavensirup und Fünf-Gewürze-Pulver zu einer groben Paste vermengen. 2 EL heißes Wasser und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren.

Das Schweinefilet der Länge nach halbieren, zwischen Frischhaltefolien legen und mit einem Nudelholz so flach wie möglich klopfen. In sehr dünne Streifen schneiden und zu der Walnusspaste geben. Mindestens 30 Minuten – wenn möglich über Nacht – marinieren.

Den Buchweizen nach Packungsangaben kochen. In ein Sieb geben und zum Abkühlen mit kaltem Wasser spülen.

Für den Salat den abgekühlten Buchweizen mit Spinat und Thymian in einer großen Schüssel vermischen.

Eine große Pfanne auf dem Herd stark erhitzen. Das Olivenöl hineingeben und, wenn es sehr heiß ist, die Filetstreifen etwa 5 Minuten darin anbraten, bis sie schön gebräunt und durch sind. Sofort mit dem Salat vermengen.

In der Pfanne bei mittlerer Hitze Feigen, Tomaten (falls verwendet), Balsamicoessig und Zitronensaft erwärmen. Etwas eindicken lassen, dann über den Salat gießen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

