

A top-down photograph of a diverse collection of fresh vegetables arranged on a light blue-grey surface. The assortment includes several red radishes with their leafy tops, a bunch of green leafy vegetables (possibly chard or spinach), a green apple, a yellow squash, a red tomato, a green cucumber, a bunch of green beans, and several stalks of fennel. The vegetables are arranged in a somewhat circular pattern, creating a rich and colorful display.

Für meine Mutter Elsie,
für meine Tochter Elsie
und für Rich, den einzig Wahren

Skinny Salads



**Leichte Salate unter
300 Kalorien**

Kathryn Bruton

Fotos von Laura Edwards
Aus dem Englischen von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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; Kapiteleröffner © Minur/
Shutterstock

Buchgestaltung © 2017 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1236-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1271-8 (eBook)

Inhalt

Einleitung 7

Die Regeln 9

Kleine Salatkunde 10

Sprossen selber ziehen 13

Köstliche grüne Salate 15

Soulfood-Salate 23

Einfache Salate 49

Klassiker 75

Glamouröse Salate 95

Obstsalate 119

Dressings, Würzsaucen und
Eingemachtes 141

Index 156

Danksagung 160





Einleitung

Salat hat ein Imageproblem. Wir alle haben den Begriff „Hasenfutter“ schon oft gehört und vermutlich auch selbst verwendet, dabei sieht die Wahrheit ganz anders aus. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, wollte ich Salatrezepte kreieren, die man zu jeder Jahreszeit, jedem Anlass und jeder Tageszeit essen kann. Sie sollten weniger als 300 Kalorien pro Portion haben und voll gepackt sein mit Geschmack, Qualität und Nährstoffen. Am wichtigsten war mir dabei, dass diese Salate satt machen.

Salate sind nicht nur etwas für den Sommer. Ihre Vielseitigkeit ist schier grenzenlos. Und mit den *Souldfood-Salaten* meine ich genau das – eine Sammlung von Rezepten für kältere Tage, wenn die Seele etwas liebevolle Zuwendung braucht. Salate sind außerdem eine tolle Möglichkeit, um frische, farbenfrohe Zutaten auf spektakuläre Weise anzurichten. Das Kapitel mit den *Glamourösen Salaten* ist voll von kalorienarmen Hits. Die *Klassiker* setzen sich aus meinen absoluten Lieblingsrezepten zusammen. Außerdem habe ich darin einige Rezepte mit einem ursprünglich etwas höheren Kaloriengehalt überarbeitet, so dass sie jetzt noch gesünder sind. Insgesamt gehören Salate zu den Gerichten, die man ausgesprochen mühelos zubereiten kann. Und dennoch habe ich den besonders *Einfachen Salaten* ein eigenes Kapitel gewidmet, in denen häufig Obst eine Hauptrolle spielt.

Ich vertrete den Standpunkt, dass kalorienreduzierte Mahlzeiten genauso schmackhaft und sättigend sein sollten wie die etwas üppigeren Gerichte, die sie ersetzen. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, konnten meine Freunde kaum glauben, dass ich tatsächlich ein cremiges *Dressing mit Blauschimmelkäse* aufnehmen würde („Dieser Salat hat auf keinen Fall weniger als 300 Kalorien.“). Und mein Ehemann stellte die Frage, wie eine *Panzanella* (die vor allem aus Brot

besteht) oder ein Salat aus gegrillten Paprikaschoten mit saftiger Salami in mein Buch passen würden. Bei kalorienreduzierten, gesunden Rezepten geht es darum, Zutaten zu verwenden, die man besonders gerne mag, selbst wenn sie eher gehaltvoll sind, und dann die jeweiligen Mengen auszubalancieren. Dabei bemüht man sich, ein Gericht zu kreieren, bei dem man nicht das Gefühl hat, dass etwas Entscheidendes fehlt. Ich liebe Essen – und zwar alles, von cremigem Käse, gehaltvoller Feinkost und knusprigem Brot bis hin zu kohlenhydratreichen Nudeln. Außerdem liebe ich frisches, knackiges Obst und Gemüse. Und eine reiche Auswahl an Körnern und Hülsenfrüchten versetzt mich in Hochstimmung. Meine Vorliebe für kalorienreiche Leckereien in Kombination mit meinem Wunsch, gesund zu sein, hat mich dazu gebracht, Rezepte zu erfinden, mit denen beides möglich ist. Und deswegen habe ich so lange herumprobiert, bis ich die Lösung für ein wunderbar würziges *Dressing mit Blauschimmelkäse*, für einen Salat unter 100 Kalorien mit herzhaften Salamistückchen und für viele andere Salate gefunden habe, die satt machen und außerdem noch äußerst lecker sind.

Während der sechs Monate, die ich an diesem Buch gearbeitet habe, verspeisten mein Mann und ich zahllose Salatgerichte, die uns wirklich schmeckten und uns satt und glücklich machten. Salate bieten unzählige Variationsmöglichkeiten, lassen sich aus nahezu allen Zutaten herstellen, sind oft die gesündeste Option und schenken gleichzeitig ein Gefühl von Zufriedenheit, Sättigung, Erfrischung, Stärkung, Energie und sogar Trost. Ein Salat ist ein Tausendsassa, der immer genau das bieten kann, was man gerade braucht. Und es hat mir großen Spaß gemacht zu entdecken, dass ein Salat so viel mehr sein kann, als ich je zu hoffen gewagt hätte.





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 zerplücke 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).

Erbse-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.





Köstliche grüne Salate



Ich habe den grünen Salaten in diesem Buch ein eigenes Kapitel gewidmet, weil ich sie eher zu den Beilagen als zu den Hauptgerichten zähle. Nichtsdestotrotz sollten sie so lecker sein, dass man sie auch alleine essen kann. Die Voraussetzungen sind einfach: frisch, knackig, saisonal – mit einem tollen Dressing. Die *Kleine Salatkunde* (Seite 10–11) soll dabei helfen, Salate zu finden, die sich in Konsistenz und Geschmack ergänzen und vor allem auch zu den anderen Gerichten passen.

Fleisch verträgt sich gut mit geschmacksintensiveren Sorten wie zum Beispiel Brunnenkresse oder Rucola. Wenn man dazu einen zarten Spinat kombiniert, hat man bereits die Grundlage für einen leckeren Salat. Alles mit etwas Schärfe passt bestens zum saftig-milden Romanasalat, dazu noch etwas knackiger Pak Choi. Salatherzen und zarte Pflücksalate sind wahre Multitalente und ergeben einen lieblichen, feinen Salat, der zu jedem Gericht passt.

Auch zarte Kräuter eignen sich als Salate: Die Blätter von Petersilie, Minze, Basilikum, Estragon, Koriander, Schnittlauch, Dill sowie das Fenchelgrün können einen Salat wesentlich interessanter machen. Fertige Salatmischungen aus dem Beutel, wie es sie im Supermarkt gibt, sind eine gute Lösung, wenn es schnell gehen muss. Man sollte nur darauf achten, dass die Blätter möglichst frisch sind, und den Salat auf jeden Fall immer waschen.

Für das Dressing kann man mit diversen Zutaten experimentieren oder die verschiedenen Saucen aus dem letzten Kapitel ausprobieren.



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 gie-
ßen und gründlich vermischen. Mit dem restlichen
Käse garnieren und servieren.





Eiweißreicher Salat mit dem gewissen Extra

Das hier ist ein eiweißreicher Salat mit erstaunlich wenig Kalorien, obwohl er so nahrhaft ist. Wer kein Gochujang findet, kann stattdessen Chili-Sauce verwenden, doch Achtung: Dadurch wird das Essen wesentlich schärfer.

Ergibt 4 Portionen

299
Kalorien

LF



Kohlenhydrate 16,5 g, Zucker 4 g, Eiweiß 25 g, Ballaststoffe 4,5 g, Fett 14 g, gesättigtes Fett 3,5 g, Salz 2 g

150 g Hackfleisch (vom Rind)
2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
½ EL Sesamsamen
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
60 g braune Reisnudeln
1 Staude Pak Choi (etwa 150 g),
in feine Scheiben geschnitten
4 Radieschen, in feine
Scheiben geschnitten
1 Fenchelknolle (etwa 250 g),
in feine Scheiben geschnitten
100 g Edamame-Bohnen,
2 Minuten in kochendem
Wasser ziehen lassen
20 g Koriander, Blättchen
abgezupft
1 EL Olivenöl
4 mittelgroße Eier von
freilaufenden Hühnern

Für das Dressing

100 g Seidentofu
2 EL Gochujang (koreanische
Chilipaste)
1 TL Fischsauce
Saft von 1 Limette

Man beginnt mit dem Dressing. Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten.

Das Hackfleisch mit 1 EL Sojasauce, dem Sesamöl und den Sesamsamen vermischen, salzen und pfeffern.

In einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze etwa 10–15 Minuten anbraten, bis das Fleisch gebräunt und knusprig ist. Beiseite stellen.

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser bedecken, etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Mit dem verbliebenen EL Sojasauce würzen.

Die Nudeln mit Pak Choi, Radieschen, Fenchel, Edamame-Bohnen und Koriander auf 4 große Schüsseln verteilen und mit dem Dressing übergießen.

Die Pfanne säubern, dann auf den Herd zurückstellen und das Olivenöl hineingeben. Die Eier in die Pfanne schlagen und zugedeckt braten lassen, bis das Eiweiß ganz durch ist und das Eigelb gerade fest wird (etwa 4–5 Minuten). Aus der Pfanne nehmen und je ein Ei auf die Salatschüsseln verteilen. Sofort servieren.



Karotten und Sellerie mit Azteken-Garnelen

Azteken-Garnelen gibt es in zahlreichen Supermärkten oder beim Fischhändler. Sie schmecken wunderbar kräftig und sind die Zierde dieses Salates. So wird aus zwei alltäglichen Zutaten etwas Besonderes.

Ergibt 4 Portionen

85
Kalorien

GF

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

Für das Dressing

- 2 ½ EL Naturjoghurt
- 2 ½ EL griechischer Joghurt
- ¾ TL Meerrettich, gerieben
(frisch oder aus dem Glas)
- 1 kleines Bund Dill, die Blätter
grob gehackt
- 3 gehäufte TL Kapern,
grob gehackt
- Schale und Saft von
½ unbehandelten Zitrone
- Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Für den Salat

- 1 große Karotte (etwa 150 g)
- 1 kleiner Sellerie (etwa 450 g)
- 100 g Azteken-Garnelen,
gekocht

Zum Garnieren

- ein kleines Bund Dill, grob
gehackt
- Tabascosauce (optional)

Man beginnt mit dem Dressing. Dazu alle Zutaten vermischen und etwa 10 Minuten stehen lassen, damit sich die verschiedenen Geschmacksrichtungen verbinden können, dann abschmecken.

Karotte und Sellerie schälen. Mit dem Kartoffelschäler jeweils in lange dünne Streifen schneiden. Alternativ kann man das auch mit der Raspel der Küchenmaschine erledigen.

In einer Schüssel die Karotten- und Selleriestreifen mit der Hälfte der Garnelen vermischen. Das Dressing hinzufügen und vorsichtig vermischen.

Mit den restlichen Garnelen, grob gehacktem Dill und nach Geschmack etwas Tabasco garnieren und servieren.





Index



A

- Agavensirup
 - Chicorée, Blutorange und Pecorino mit Haselnuss-Agavensirup 135
 - Geröstete Haselnüsse in Agavensirup 148
- Alfalfa-Sprossen 13, 103
- Ananas
 - Ananas und Mango mit Chili, Minze und Limette 125
- Anchovis 77, 80, 143
- Apfel 81
 - Pflücksalat und Apfel mit Dill, Fenchel und Zitronen-Dressing 21
 - Romanesco-Blumenkohl, Apfel und Freekeh mit Meerrettich und Dill 129
- Aubergine 66, 91
 - Gegrillte Aubergine mit rotem Kopfsalat und Salsa Verde 50
- Avocado 61, 99
 - Avocado, Tomaten und Granatapfel 54

B

- Baba Ghanoush
 - Taboulé im Fladenbrot mit Baba Ghanoush 91
- Balsamico
 - Gebackene Radieschen in Balsamico mit Mozzarella 73
- Basilikum 18, 37, 41, 54, 82, 107, 116
 - Paprika-Basilikum-Chili-Dressing 145
 - Spargel und eingemachte geräucherte Kirschtomaten mit Boquerones und Basilikum 100
 - Thai-Basilikum 100, 104
- Blauschimmelkäse 21, 116
 - Blauschimmelkäse-Dressing 148
 - Wärmender Butternuss-Kürbis mit Linsen und Blauschimmelkäse 27
- Blumenkohl
 - Gebackene Chili-Süßkartoffel mit Blumenkohl, Rucola und Ricotta 71

- Romanesco-Blumenkohl, Apfel und Freekeh mit Meerrettich und Dill 129
- Blutorange
 - Chicorée, Blutorange und Pecorino mit Haselnuss-Agavensirup 135
- Bohnen 99
 - Salatherzen vom Holzkohlegrill mit Eierstreifen und spanischen Bohnen 32
 - siehe auch* Dicke Bohnen, Edamame-Bohnen, grüne Bohnen
- Bohnensprossen 47, 100
- Boquerones
 - Spargel und eingemachte geräucherte Kirschtomaten mit Boquerones und Basilikum 111
- Bouquet Garni 151
- Brombeersorbet 130
- Brokkoli 39
- Buchweizen
 - Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste 30
- Bulgur 91
- Butternusskürbis
 - Wärmender Butternuss-Kürbis mit Linsen und Blauschimmelkäse 27

C

- Caesar Salad mit Grünkohl und Salatherzen 77
- Chermoula
 - Chermoula-Dressing 144
 - Chermoula-Jakobsmuscheln mit Erbsen, Dicken Bohnen und Pancetta-Speck 44
 - Palmkohl mit Frühlingszwiebeln, Mais und Chermoula-Dressing 68
- Chicorée 10, 27, 116
 - Chicorée, Blutorange und Pecorino mit Haselnuss-Agavensirup 135
 - Gegrillte rote Paprika und Chicorée mit Kapernäpfeln und Salami 62

- Chili 24, 47, 53, 56, 99, 100, 104, 126, 136, 149
 - Ananas und Mango mit Chili, Minze und Limette 125
 - Fenchel, Grapefruit, Koriander und Chili mit geräucherter Forelle 122
 - Gebackene Chili-Süßkartoffel mit Blumenkohl, Rucola und Ricotta 71
 - Paprika-Basilikum-Chili-Dressing 145
 - Sumach-Chili-Zitronen-Dressing 145
- Chorizo 32
- Couscous
 - Ofengemüse mit Riesencouscous 66
- Curry
 - Salat aus grünem Thai-Hähnchen-Curry 24
 - Tomaten mit Senfsamen und Curryblätter-Dressing 56

D

- Dicke Bohnen 65
 - Chermoula-Jakobsmuscheln mit Erbsen, Dicken Bohnen und Pancetta-Speck 44
- Dijon-Brot-Scones 88
- Dill 57, 58, 81, 89, 107, 108, 115, 143, 153
 - Pflücksalat und Apfel mit Dill, Fenchel und Zitronen-Dressing 21
 - Romanesco-Blumenkohl, Apfel und Freekeh mit Meerrettich und Dill 129
 - Rote Bete in Lapsang Souchong-Salzkruste mit Physalis, Ziegenkäse und Dill 138
- Dressings 35, 37, 39, 47, 53, 58, 77, 78, 80, 81, 85, 86, 89, 92, 99, 103, 113, 126, 129, 135, 136
 - Blauschimmelkäse-Dressing 148
 - Chermoula-Dressing 144
 - Granatapfel-Minze-Koriander-Dressing 144
 - Limetten-Pfeffer-Dressing 57
 - Nuoc-Cham-Dressing 100



- Paprika-Basilikum-Chili-Dressing 145
 Salsa-Verde-Dressing 143
 Sumach-Chili-Zitronen-Dressing 145
 Tomaten mit Senfamen und Curryblätter-Dressing 56
 Zitronen-Limetten-Vinaigrette 142
- E**
 Edamame-Bohnen 24, 35, 61, 99
 Eichblattsalat 10, 18
 Eier 35, 80, 89
 Köstlicher Eiersalat mit Kresse 86
 Pikante Rote Bete und Pak Choi mit Ramen-Eiern und Sriracha-Sauce 97
 Salatherzen vom Holzkohlegrill mit Eierstreifen und spanischen Bohnen 32
 Salat mit Frühstücksspeck und Ei 40
 Eingemacht
 Eingemachte gegrillte Gurken 153
 Eingemachte gegrillte rote Paprika 154
 Eingemachte geräucherte Kirschtomaten 155
 Süß eingemachte rote Zwiebeln 149
 Eisbergalat 11
 Miso-Pilze mit Eisbergalat 53
 Ente
 Knusprige Ente mit Pomelo 136
 Erbsen 99
 Chermoula-Jakobsmuscheln mit Erbsen, Dicken Bohnen und Pancetta-Speck 44
 Erbsen-Sprossen 11, 37
 Leckerei mit Erbsen und Gnocchi 37
 Erdnussauce 100
 Essig
 Estragon-Thymian-Zitronen-Essig 154
 Estragon 18, 107, 143
 Estragon-Thymian-Zitronen-Essig 154
- F**
 Feige
 Gebackene Feigen und Ziegenkäse mit Haselnüssen und Honigwabe 121
 Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste 30
 Fenchel 35, 85
 Fenchel, Grapefruit, Koriander und Chili mit geräucherter Forelle 122
 Fenchel und Nektarine mit Quinoa, Brunnenkresse und Ziegenkäse 115
 Pflücksalat und Apfel mit Dill, Fenchel und Zitronen-Dressing 21
 Feta 41, 78
 Rosenkohl mit Feta, wildem Reis, Maronen und Granatapfel 113
 Wassermelone und Zucchini mit Feta und Minze 123
 Fladenbrot
 Taboulé im Fladenbrot mit Baba Ghanoush 91
 Forelle
 Fenchel, Grapefruit, Koriander und Chili mit geräucherter Forelle 122
 Freekeh
 Romanesco-Blumenkohl, Apfel und Freekeh mit Meerrettich und Dill 129
 Friséesalat 11, 40
- G**
 Garnelen
 Gedünstete Garnelen mit würzigem Kokos-Dressing 47
 Rote Paprika und Graupen mit gegrillten Garnelen 107
 Gnocchi
 Leckerei mit Erbsen und Gnocchi 37
 Granatapfel 29, 73
 Avocado, Tomaten und Granatapfel 54
 Brunnenkresse und Rucola mit Granatapfel 18
 Granatapfel-Minze-Koriander-Dressing 144
 Rosenkohl mit Feta, wildem Reis, Maronen und Granatapfel 113
 Grapefruit 99, 136
 Fenchel, Grapefruit, Koriander und Chili mit geräucherter Forelle 122
 Gebeizter Lachs mit eingemachten Gurken und Grapefruit-Sauerrahm 108
 Graupen
 Rote Paprika und Graupen mit gegrillten Garnelen 107
 Griechischer Salat 78
 Grüne Bohnen 24, 80, 103
 Grüne Bohnen und sautierter Thunfisch mit Tomaten-Vinaigrette 112
 Grüne Köstlichkeit 99
- Grünkohl 39, 85
 Grünkohl mit Frühlingszwiebeln, Mais und Chermoula-Dressing 68
 Gurke 47, 78, 91, 116
 Eingemachte gegrillte Gurken 153
 Erstklassiger Kartoffelsalat mit Lachs und eingemachten Gurken 89
 Gebeizter Lachs mit eingemachten Gurken und Grapefruit-Sauerrahm 108
 Gekühlte Gurke mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette 52
- H**
 Hähnchen
 Hähnchensalat mit Kurkuma und Ingwer 103
 Hähnchen-Wraps mit Fünf-Gewürze-Pulver 100
 Salat aus grünem Thai Hähnchen-Curry 24
 Haferflocken 134
 Haselnüsse 62, 130, 134
 Chicorée, Blutorange und Pecorino mit Haselnuss-Agavensirup 135
 Gebackene Feigen und Ziegenkäse mit Haselnüssen und Honigwabe 121
 Geröstete Haselnüsse in Agavensirup 148
 Honigwabe
 Gebackene Feigen und Ziegenkäse mit Haselnüssen und Honigwabe 121
- I**
 Ingwer 24, 47, 53, 61, 100
 Hähnchensalat mit Kurkuma und Ingwer 103
- J**
 Jakobsmuscheln
 Chermoula-Jakobsmuscheln mit Erbsen, Dicken Bohnen und Pancetta-Speck 44
 Joghurt
 Frühstückssalat mit Backpflaumen, gepuffter Quinoa und Joghurt 133
- K**
 Kabeljau
 Sellerie-Remoulade mit Kabeljau-Kroketten 92
 Käse
 siehe auch Blauschimmelkäse, Feta, Ziegenkäse, Mozzarella, Parmesan, Pecorino, Ricotta



- Karotten 65, 85, 116
 Karotten und Sellerie mit
 Azteken-Garnelen 58
- Kartoffeln 92
 Erstklassiger Kartoffelsalat mit
 Lachs und eingemachten
 Gurken 89
- Kichererbsen 39
- Kirschen
 Granola aus gepuffter Quinoa und
 Sauerkirschen 133, 134
- Kohl 39, 85
 Caesar Salad mit Grünkohl und
 Salatherzen 77
 Palmkohl mit Frühlingszwiebeln,
 Mais und Chermoula-
 Dressing 68
- Kokosmilch 24
 Gedünstete Garnelen mit
 würzigem Kokos-Dressing 46
- Kopfsalat
 Gegrillte Aubergine mit rotem
 Kopfsalat und Salsa Verde 50
- Koriander 24, 29, 35, 47, 61, 99,
 100, 126, 144
 Fenchel, Grapefruit, Koriander
 und Chili mit geräucherter
 Forelle 124
 Granatapfel-Minze-Koriander-
 Dressing 144
- Kräutersalat mit Zitronen-Limetten-
 Vinaigrette 18
- Kraut
 Ein äußerst dekorativer
 Krautsalat 85
- Kresse 10, 86, 108, 121, 136
 Köstlicher Eiersalat mit Kresse 86
- Kroketten
 Sellerie-Remoulade mit
 Kabeljau-Kroketten 92
- Kürbiskerne 123, 134
- Kurkuma
 Hähnchensalat mit Kurkuma und
 Ingwer 103
- L**
- Lachs
 Erstklassiger Kartoffelsalat mit
 Lachs und eingemachten
 Gurken 89
 Gebeizter Lachs mit eingemachten
 Gurken und Grapefruit-
 Sauerrahm 108
- Lamm
 Warmer Salat mit Lamm-
 Koftas 29
- Lapsang 155
 Rote Bete in Lapsang Souchong-
 Salzkruste mit Physalis,
 Ziegenkäse und Dill 139
- Limette 24, 35, 53, 56, 61, 99, 100,
 103, 107, 123, 144
 Ananas und Mango mit Chili,
 Minze und Limette 125
 Gekühlte Gurke mit Zitronen-
 Limetten-Vinaigrette 52
 Kräutersalat mit Zitronen-
 Limetten-Vinaigrette 18
 Tintenfisch und Tomate mit
 Limetten-Pfeffer-Dressing 57
 Zitronen-Limetten-
 Vinaigrette 18, 52, 122, 142
- Linsen
 Wärmender Butternuss-Kürbis
 mit Linsen und
 Blauschimmelkäse 27
- Lollo Rosso 11
- M**
- Mais
 Palmkohl mit Frühlingszwiebeln,
 Mais und Chermoula-
 Dressing 68
- Mango
 Ananas und Mango mit Chili,
 Minze und Limette 125
 Grüne Papaya, Mango und
 Roastbeef 126
- Mangold
 Gedünsteter Mangold mit
 Rindfleisch 104
- Maronen
 Rosenkohl mit Feta, wildem Reis,
 Maronen und Granatapfel 113
- Meerrettich 58
 Romano-Blumenkohl, Apfel
 und Freekeh mit Meerrettich
 und Dill 128
- Melone
 Melone, Minze und Pistazien 123
 Wassermelone und Zucchini mit
 Feta und Minze 123
- Minze 18, 29, 37, 52, 65, 71, 91,
 100, 104, 126, 130, 143
 Ananas und Mango mit Chili,
 Minze und Limette 125
 Granatapfel-Minze-Koriander-
 Dressing 144
 Melone, Minze und Pistazien 123
 Wassermelone und Zucchini mit
 Feta und Minze 123
- Miso-Pilze
 Miso-Pilze mit Eisbergsalat 53
- Morcilla 32
- Mozzarella
 Gebackene Radieschen in
 Balsamico mit Mozzarella 73
- Müslí
 Granola aus gepuffter Quinoa und
 Sauerkirschen 133, 134
- N**
- Nektarine
 Fenchel und Nektarine mit
 Quinoa, Brunnenkresse und
 Ziegenkäse 115
- Nudeln 35
 Leichter Nudelsalat 41
- O**
- Oliven
 Kalamata-Oliven 39, 41, 78, 80,
 123
- P**
- Pak Choi 10, 24, 35
 Pikante Rote Bete und Pak Choi
 mit Ramen-Eiern und
 Sriracha-Sauce 97
- Pancetta
 Chermoula-Jakobsmuscheln mit
 Erbsen, Dicken Bohnen und
 Pancetta-Speck 44
- Panzanella 82
- Papaya
 Grüne Papaya, Mango und
 Roastbeef 126
- Paprikaschoten 66, 103
 Eingemachte gegrillte rote
 Paprika 154
 Gegrillte rote Paprika und
 Chicorée mit Kapernäpfeln
 und Salami 62
 Paprika-Basilikum-Chili-
 Dressing 145
 Rote Paprika und Graupen mit
 gegrillten Garnelen 107
- Parmesan 77
 Salatherzen mit Parmesan 17
- Pecorino
 Chicorée, Blutorange und
 Pecorino mit Haselnuss-
 Agavensirup 135
- Petersilie 15, 18, 21, 29, 53, 62, 66,
 85, 86, 89, 91, 92, 103, 107, 113,
 135, 143, 144
- Pflaume 136
 Frühstückssalat mit Backpflaumen,
 gepuffter Quinoa und
 Joghurt 133
- Pflücksalat 11
 Pflücksalat und Apfel mit Dill,
 Fenchel und Zitronen-
 Dressing 21
- Physalis
 Rote Bete in Lapsang Souchong-
 Salzkruste mit Physalis,
 Ziegenkäse und Dill 139
- Pistazien 73
 Melone, Minze und Pistazien 123
- Pomelo
 Knusprige Ente mit Pomelo 136



- Q**
 Quinoa 103
 Fenchel und Nektarine mit Quinoa, Brunnenkresse und Ziegenkäse 115
 Frühstückssalat mit Backpflaumen, gepuffter Quinoa und Joghurt 133
 Granola aus gepuffter Quinoa und Sauerkirschen 133, 134
- R**
 Radicchio 10, 81
 Radieschen 35, 61, 65, 116
 Gebackene Radieschen in Balsamico mit Mozzarella 73
 Reis 24, 61, 122, 155
 Rosenkohl mit Feta, wildem Reis, Maronen und Granatapfel 113
 Remoulade
 Sellerie-Remoulade mit Kabeljau-Kroketten 92
 Ricotta
 Gebackene Chili-Süßkartoffel mit Blumenkohl, Rucola und Ricotta 71
 Selbst gemachter Ricotta 151
 Rindfleisch 35
 Gedünsteter Mangold mit Rindfleisch 104
 Grüne Papaya, Mango und Roastbeef 126
 Rohkost-Salat 116
 Romanasalat 10, 100
 Rosenkohl
 Rosenkohl mit Feta, wildem Reis, Maronen und Granatapfel 113
 Rote Bete 116
 Pikante Rote Bete und Pak Choi mit Ramen-Eiern und Sriracha-Sauce 97
 Rote Bete in Lapsang Souchong-Salzkruste mit Physalis, Ziegenkäse und Dill 139
 Rucola 10, 27, 86, 107, 121, 123
 Brunnenkresse und Rucola mit Granatapfel 18
 Gebackene Chili-Süßkartoffel mit Blumenkohl, Rucola und Ricotta 71
- S**
 Salami
 Gegrillte rote Paprika und Chicorée mit Kapernäpfeln und Salami 62
 Salat mit Frühstücksspeck und Ei 40
 Salatherzen 10, 78, 80, 99
 Caesar Salat mit Grünkohl und Salatherzen 77
 Salatherzen mit Parmesan 17
 Salatherzen vom Holzkohlegrill mit Eierstreifen und spanischen Bohnen 32
 Salsa-Verde-Dressing 143
 Gegrillte Aubergine mit rotem Kopfsalat und Salsa Verde 50
 Schweinefilet
 Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste 30
 Scones 86
 Dijon-Brot-Scones 88
 Sellerie 81, 116, 151
 Karotten und Sellerie mit Azteken-Garnelen 58
 Sellerie-Remoulade mit Kabeljau-Kroketten 92
 Sesam 35, 53, 61, 97, 104, 112, 126
 Sorbet
 Brombeersorbet 130
 Spargel
 Spargel und eingemachte geräucherte Kirschtomaten mit Boquerones und Basilikum 111
 Spinat 10, 32, 103
 Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste 30
 Sprossen 11, 13, 37, 41, 103, 136
 Süßkartoffel
 Gebackene Chili-Süßkartoffel mit Blumenkohl, Rucola und Ricotta 71
- T**
 Tahini 91, 113
 Thunfisch 80
 Grüne Bohnen und sautierter Thunfisch mit Tomaten-Vinaigrette 112
 Hawaiianischer Thunfischsalat 61
 Thymian 27, 29, 30, 32, 62, 66, 71, 73, 77, 85, 88, 139, 149, 151, 154, 155
 Tintenfisch
 Tintenfisch und Tomate mit Limetten-Pfeffer-Dressing 57
 Tofu 35, 61, 85, 103
 Tomate 30, 32, 41, 78, 80, 82, 86, 91
 Avocado, Tomaten und Granatapfel 54
 Eingemachte geräucherte Kirschtomaten 155
 Grüne Bohnen und sautierter Thunfisch mit Tomaten-Vinaigrette 112
 Spargel und eingemachte geräucherte Kirschtomaten mit Boquerones und Basilikum 111
 Tintenfisch und Tomate mit Limetten-Pfeffer-Dressing 57
 Tomaten mit Senfsamen und Curryblätter-Dressing 56
 Trauben 81
- V**
 Vinaigrette 122
 Gekühlte Gurke mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette 52
 Grüne Bohnen und sautierter Thunfisch mit Tomaten-Vinaigrette 112
 Kräutersalat mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette 18
 Zitronen-Limetten-Vinaigrette 142
- W**
 Waldorfsalat 81
 Walnuss 18, 81
 Spinat, Feige und Buchweizen mit Schweinefilet in Walnusskruste 30
- Z**
 Ziegenkäse
 Fenchel und Nektarine mit Quinoa, Brunnenkresse und Ziegenkäse 115
 Gebackene Feigen und Ziegenkäse mit Haselnüssen und Honigwabe 121
 Rote Bete in Salzkruste mit Physalis, Ziegenkäse und Dill 139
 Zitrone 44, 54, 65, 81, 107
 Estragon-Thymian-Zitronen-Essig 154
 Gekühlte Gurke mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette 52
 Kräutersalat mit Zitronen-Limetten-Vinaigrette 18
 Pflücksalat und Apfel mit Dill, Fenchel und Zitronen-Dressing 21
 Sumach-Chili-Zitronen-Dressing 145
 Zitronen-Limetten-Vinaigrette 18, 52, 122, 142
 Zucchini 24, 41, 66, 99
 Wassermelone und Zucchini mit Feta und Minze 123
 Zuckerkirschen 37, 65, 116
 Zwiebeln
 Palmkohl mit Frühlingszwiebeln, Mais und Chermoula-Dressing 68
 Süß eingemachte rote Zwiebeln 149

