

Florida Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 400g Putenfleisch
- Grüner oder gemischter Salat
- 4 Mandarinen frisch
- 2 Dosen Ananas Konserve abgetropft
- 2 Becher Crème Fraîche
- Verschiedene frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Salat gut waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Mandarinen gut schälen, Ananas abtropfen lassen und in mundgerechte Teile zerschneiden.

Putenfleisch in kleine Streifen schneiden und gut mit Salz und Pfeffer würzen, Oel in einer Pfanne heiss werden lassen und das Fleisch darin scharf anbraten.

Crème fraîche in einer Schüssel mit verschiedenen Kräutern verrühren, halt je nach eigenem Geschmack. Wer das Dressing etwas flüssiger haben will, kann auch etwas Milch hinzu geben.

Salat zusammen mit den Mandarinen und der Ananas anrichten und geben.

Am besten passen dazu frische Kräuter oder Knoblauchbaguette

Viel Spass beim ausprobieren und einen guten Appetit!

Reissalat mit Wildkräutern

Zutaten für 8 Portionen:

- 1L Gemüsebouillon
- 500g Wildreismischung
- 2-4 Bund Löwenzahnblätter, grün oder gebleicht
- 4 Rüebli, in kleine Würfel geschnitten
- 4 Aepfel, in Stücke geschnitten
- 6EL Weissweinessig
- 2TL Senf
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz und Pfeffer
- 2 Prisen Zucker
- 6EL Rapsöl
- 4EL Jogurt Nature
- Bärlauch, in feine Streifen geschnitten
- Brennessel, gehackt
- Sauerampfer, in feine Streifen geschnitten

Einige Löwenzahnblätter zum Garnieren

Für den Salat Bouillon aufkochen, Reis begeben und 15-20 Minuten kochen. Am Ende der Kochzeit sollte die Bouillon aufgebraucht sein. Reis mit leicht geöffnetem Pfannendeckel auskühlen lassen.

Löwenzahn auf die Teller verteilen. Reis darauf anrichten. Rüebli und Aepfel darüber verteilen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, über den Salat träufeln.

En Guete!

Nacho Salat (Mexikanischer Schichtsalat)

Zutaten für 4 Personen

Menge	Mass	Zutat
1	EL	Olivenöl
1	Stk.	Zwiebel
2	Zehen	Knoblauch
500	g	Hackfleisch
2	Dosen	Mais
2	Dosen	Kidney-Bohnen
1	Flasche	Salsa-Sauce Mexikanische Grillsauce
1	Stk.	Eisbergsalat
250	g	geriebener Käse
1	Becher	Schmand / Crème fraîche
1	Packung	Nacho-Chips

Zunächst die [Zwiebeln](#) und den Knoblauch fein würfeln bzw. hacken. Beides in eine Pfanne geben und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Danach [Hackfleisch](#) hinzugeben und gut durchbraten lassen. Das Hackfleisch sollte man eventuell nachwürzen.

Danach alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Anschließend schichtweise eine Dose Mais und eine Dose Kidney-Bohnen sowie eine halbe Flasche Salsa-Sauce drüber geben. Und dann nochmal eine Dose Mais, eine Dose Kidney-Bohnen und die andere Hälfte der Salsa-Sauce drüber geben.

Jetzt wird der Eisbergsalat gewaschen zerkleinert und darauf geschichtet. Die Crème-fraiche wird auf die letzte Lage Salat verteilt, darauf kommt dann der geraspelte Käse.

Die Nacho-Chips werden sodann zu drei Viertel zerbröseln und als letzte Schicht auf den Salat gegeben. Die restlichen Nachos werden oben in den Salat gesteckt - quasi als Dekoration.

Schmeckt lecker, ist schnell gemacht und wirklich ein idealer Partysalat. Anstelle der Salsa-Sauce kann man auch zwei Nacho-Dip-Gläser verwenden, die gibt's eigentlich überall.

Den "Schärfegrad" kann man freilich variieren, indem man beispielsweise Chili-Kidney-Bohnen nimmt oder mehr Salsa-Sauce zugibt. Auch beim Knoblauch hat man natürlich freie Hand.

<http://www.daskochrezept.de/thumb.php?bild=-h--media.daskochrezept.de/35/280/3006.jpg&maxw=900&maxh=600>

Toskanischer Pastasalat

Zutaten für 12 Portionen:

- 1,2 kg Penne/Rigatoni
- 1,2 dl Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- 8 EL Balsamico (weiss)
- 850g Artischockenherzen aus dem Glas, abgetropft und geviertelt
- 16 Scheiben Schinken (Prosciutto oder Landschinken), luftgetrocknet, fein geschnitten und gehackt
- 160g Tomaten, getrocknet in Oel, abgetropft und in dünne Scheiben geschnitten
- 30g Basilikum frisch, fein gezupft
- 140g Rucola, geputzt und gut abgetropft
- 80g Pinienkerne, leicht geröstet
- 100g Oliven, kleine schwarze

Die Penne/Rigatoni in einem grossen Topf mit sprudelndem Salzwasser nach Packungsanleitung „al dente“ kochen. Sorgfältig abtropfen und in eine grosse Salatschüssel geben.

Die Pinienkernen in einer Pfanne ohne Oel 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, anschliessend etwas abkühlen lassen. Das Oel, den Knoblauch und den Essig verschlagen. Das Dressing über die warme Pasta giessen, unterheben und etwas abkühlen lassen. Die Artischockenherzen, den Schinken, die Tomaten, den Basilikum, den Rucola, die Pinienkernen und die Oliven zugeben. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

En Guete!

Chinesischer Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 1 rote Zwiebel
- Erdnüsse
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zitrone, geriebene Schale
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Rapsöl
- 1 scharfe, grüne Chili
- 1 TL Ingwer
- 1 EL Zucker
- Pfeffer
- Koriander

Alles fein hacken, die Erdnüsse ohne Fett rösten und alles mischen.

En Guete!



Alle Rezepte wurden von der Startrampe herausgesucht und bearbeitet.