



Bordsalate

(Zutaten jeweils für 5-6 Personen)

Standardvinaigrette:

Weißer oder roter Balsamico, Olivenöl,
Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Das Mischungsverhältnis ist immer

1 El Balsamico

1 Tl Senf

Salz, Pfeffer, Prise Zucker

3 El Olivenöl

Zuerst Balsamico, Senf und Gewürze
mit einem Schneebesen gut vermischen
bis sich Salz und Zucker aufgelöst
haben, dann erst das Olivenöl
unterrühren bis eine leicht cremige
Emulsion entstanden ist.

Die Grundmischung reicht
normalerweise für einen 2-Personen-
Salat aus. Menge also entsprechend der
Personenzahl und der "Saugfähigkeit"
des Salats anpassen.

Bohnensalat mit Pesto

1 große Dose weiße Bohnen
1 kl. Dose grüne Bohnen
1 kl. Dose rote Bohnen
4-5 gekochte Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
Pesto Genovese
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2-3 EL Weißwein
geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit den Bohnen und Kartoffeln in eine große Schüssel geben. 5-6 EL Pesto (nach Belieben auch mehr) mit 1-2 EL Zitronensaft, dem Weißwein und Salz und Pfeffer vermischen. Über die Bohnen/Kartoffeln geben, geriebenen Parmesan darüber streuen und alles vermischen. Evtl. weitere Pesto und Parmesan zugeben.

Bohnen-Paprika-Salat

Zutaten:

2-3 rote und/oder grüne Paprika
2 kl. Dosen rote (Kidney-) Bohnen
1 kl. Dose Maiskörner
1 große Zwiebel
Standardvinaigrette

Zubereitung:

Zutaten in eine Schüssel geben und mit mindestens zweifacher Menge der Standard-Vinaigrette übergießen (nach Belieben auch mehr), alles gut vermischen und etwas durchziehen lassen.

Tomaten-Bohnen-Thunfischsalat

1 gr. Dose weiße Bohnen,
2-3 große Tomaten
3 Paprika (rot, gelb, grün nach Belieben, die rote ist süßer, die grüne leicht bitter),
1 große Zwiebel
2 Dosen Thunfisch
Standardvinaigrette 3-fache Menge

Zubereitung:

Bohnen in eine Schüssel geben,
Tomaten waschen und vierteln, wässrige Kerne entfernen und Tomatenviertel weiter klein schneiden,
Paprika waschen und entkernen, in kleine Stücke schneiden,
alles zu den Bohnen geben, salzen pfeffern und vermischen.
Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken,
Zwiebeln vierteln und in dünne Streifen schneiden, auf die Mischung geben, mit Vinaigrette übergießen und gut vermischen.

Salade Niçoise

pro Person 1-2 mittlere Kartoffeln (Pellkartoffeln am besten vom Vortag)
1 rote, 1 gelbe, 1 grüne Paprika (oder 3 rote)
1 kl. Dose grüne Bohnen
3 Fleischtomaten
2 mittlere Zwiebeln (am besten 1 normale Zwiebel gewürfelt und 1 weiße oder rote Zwiebel in dünne Streifen geschnitten)
2 Dosen Thunfisch
1 kleines Glas Sardellen (Anchovis)
3-fache Menge Standardvinaigrette

Zubereitung:

Kartoffeln stückig schneiden und gut salzen und pfeffern,
Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden (Tomaten evtl. von den wässrigen Kernen befreien) ebenfalls salzen und pfeffern,
Bohnen gewürfelte Zwiebel und 1 Dose Thunfisch zugeben mit der Vinaigrette übergießen und alles gut vermischen.
Zweite Dose Thunfisch und die in Streifen geschnittene Zwiebel darauf verteilen und den Salat mit den Anchovis garnieren.

Nudelsalat mit Salami, Zucchini und getrockneten Tomaten

2 Zucchini
200-300 g Salami am Stück
400 g Nudeln (Spirelli)
1/2 kleines Glas getrocknete Tomaten
5-6 EL Pesto (nach Belieben auch mehr)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico
geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung

Nudeln bissfest kochen,
Salami in kleine Würfel schneiden
Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken,
Zucchini waschen, längs halbieren und die feinen Kerne mit einem Teelöffel herausschaben, in kleine Stücke schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zucchinistücke, die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch leicht braun anbraten. Hitze reduzieren, mit Balsamico ablöschen, kurz verkochen lassen, dann die Pfanne ausstellen und das Gemüse mit dem Balsamico abkühlen lassen.
Die abgekühlten Zutaten miteinander vermischen, Salami, Pesto und klein geschnittene getrocknete Tomaten zugeben, erneut mischen und den Salat etwas durchziehen lassen.
Nach Belieben mit Parmesan bestreut

Kartoffelsalat mit Ei

pro Person 2-3- mittlere Kartoffeln
(Pellkartoffeln am besten vom Vortag)
3/4 kleines Glas Cornichons oder die
entsprechende Menge saure Gurken
1 große Zwiebel
4 EL Majonaise
pro Person 1 hart gekochtes Ei
Salz, Pfeffer
evtl. eine Salatgurke und 1 große
Tomate

Zubereitung:

Majonaise mit etwas Gurkenwasser
verdünnen salzen und pfeffern,
die gekochten Kartoffeln in Scheiben oder
in Würfel geschnitten in die Sauce geben,
Zwiebel würfeln, Gurken in kleine Stücke
schneiden und ebenfalls zugeben, alles
vermischen und etwas durchziehen lassen.
Wer den Salat etwas leichter möchte, kann
1/2 - 1 Salatgurke und 1 große Tomate
zugeben:
Gurke gut waschen (Schale kann dran
bleiben - sieht farblich besser aus) längs
halbieren und die feinen Kerne mit einem
Teelöffel herausschaben, in kleine Stücke
schneiden.
Tomate vierteln, von den wässrigen
Kernen befreien und in Stücke schneiden.
Gurke und Tomatenstücke mit Salz und
Pfeffer würzen und unter den Salat
mischen. Mit halben gekochten Eiern
verzieren.