



# Da haben wir den Salat

Neu-  
auflage

mit vielen  
neuen  
Rezepten

*Couscoussalat (4 bis 6 Portionen, gut als Beilage zum Grillen)*

200 g Couscous,  
etwas Salz

1 Salatgurke

1 rote Paprika

250 g Kirschtomaten

4 Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

1 kleine Dose Kichererbsen

2 Essl. Tomatenmark

1 Teel. Honig, Salz u. Pfeffer,

2 - 3 Essl. Balsamicoessig

4 Essl. Olivenöl

evtl. 200 g Feta in Würfeln

mit der doppelten Menge kochendem Wasser  
übergießen, 10 min quellen lassen, erkalten lassen,  
in der Zwischenzeit

und

in Würfel schneiden,

halbieren

in feine Ringe schneiden,

und

fein hacken,

abtropfen lassen, alles mit Couscous vermischen,

mit

und

verrühren, mit dem Salat vermischen, abschmecken.

unterheben.

## Rezept-Kategorien

Dips und Dressings .....	1-4
Rohkostsalate .....	4-16
Blattsalate .....	17-22
Kohlsalate .....	23-26
Wintersalate .....	27-32
Gemüse- und Obstsalate .....	33-39
Salate mit Hülsenfrüchten/Getreide.....	40-44
Feine Salate .....	45-50
Schnelle Salate .....	51-58
Kartoffelsalate .....	59-63
Nudelsalate .....	64-68
Reissalate .....	69-72
Schichtsalate .....	73-78
Partysalate .....	79-99

## Inhaltsverzeichnis alphabetisch

<b>Amazonas-Cocktail</b> .....	47
<b>Bauernsalat, Griechischer</b> .....	81
<b>Beerensalat m. Aprikosen</b> .....	38
<b>Birnen- Trauben – Salat</b> .....	16
<b>Blatssalat mit Himbeerdressing</b> .....	21
<b>Blatssalat mit Kartoffeldressing</b> .....	22
<b>Blatssalat mit Putenbrust</b> .....	20
<b>Blumenkohl, verhüllter</b> .....	35
<b>Bohnensalat, italienischer</b> .....	93
<b>Brokkolicocktail</b> .....	50
<b>Brokkolisalat, bunter</b> .....	79
<b>Bulgursalat</b> .....	41
<b>Camembertsalat</b> .....	49
<b>Chicoréesalat</b> .....	29
<b>Couscoussalat</b> .....	42
<b>Curry-Blumenkohlsalat</b> .....	80
<b>Curryreissalat mit Rosinen</b> .....	71
<b>Dosen-Salat</b> .....	55
<b>Dips und Dressings</b> .....	1-4
<b>Eiersalat mit Schinken</b> .....	86
<b>Eisbergsalat, Ingas</b> .....	19
<b>Erbsensalat, schneller</b> .....	54
<b>Feldsalat mit Walnüssen</b> .....	30
<b>Fenchelrohkost mit Obst</b> .....	10
<b>Fitness-Salat</b> .....	31
<b>Floridasalat</b> .....	56
<b>Friséesalat</b> .....	27
<b>Frühlingsrohkost mit Kohlrabi</b> .....	7
<b>Frühlingssalat mit Chinakohl</b> .....	5
<b>Frühlingssalat mit Erbsen</b> .....	83
<b>Geflügelsalat mit Obst</b> .....	89
<b>Geflügelsalat, pikanter</b> .....	90
<b>Glasnudelsalat</b> .....	68
<b>Grüner Salat, Oma Annas</b> .....	18
<b>Grünkernsalat</b> .....	40
<b>Gurken-Melonen-Salat</b> .....	8
<b>Hackbällchensalat</b> .....	87
<b>Hackfleischsalat "Pußta"</b> .....	88
<b>Herbstfrüchte-Salat</b> .....	46
<b>Herrensalat mit Pfifferlingen</b> .....	91
<b>Herrensalat mit Sherrysoße</b> .....	91
<b>Kartoffelsalat mit Schafskäse</b> .....	60
<b>Kartoffelsalat klassisch</b> .....	59
<b>Kartoffelsalat, dänischer</b> .....	63
<b>Kartoffelsalat, spanischer</b> .....	61
<b>Käse-Ananassalat</b> .....	95
<b>Käsesalat, leichter</b> .....	94
<b>Konfettisalat</b> .....	66
<b>Krabbensalat</b> .....	48
<b>Krautsalat</b> .....	25

Kürbisrohkost .....	14	Frühlingsalat mit Chinakohl .....	5
<b>L</b> achs-Nudelsalat.....	67	Sellerie-Schmand-Salat .....	34
Lachssalat mit Rucola .....	46	Sellerierohkost, bunte .....	11
Leberkäsesalat, bayrischer .....	58	Sieben-Tassen-Salat.....	57
Linsensalat, bunter .....	43	Spargelsalat.. .....	53
Linsensalat .... .....	44	Speckkartoffelsalat.....	62
<b>M</b> ango-Avocado-Salat .....	78	Speziatsalat .. .....	84
Matjessalat .... .....	96	Staudenselleriesalat .....	12
Mittelmeersalat .....	45	<b>T</b> hunfischsalat mit Pilzen .....	97
Möhren-Sellerierohkost.....	13	Thunfischsalat.....	97
<b>N</b> udelsalat mit Mozzarella .....	65	Tomaten-Maissalat .....	52
<b>O</b> liviersalat, russischer.....	98	Tomatensalat mit Mozzarella. ....	51
<b>P</b> aprika-Orangensalat.....	9	Tortellinisalat. ....	64
Porree-Maissalat .....	82	<b>W</b> achsbohnsalat .....	33
<b>R</b> apunzel-Chicoréesalat .....	28	Weißkohl-Apfel-Salat .....	23
Reissalat "Samurai" .....	70	Wildkräutersalat .....	17
Reissalat, mexikanischer .....	72	Wildreissalat, asiatischer.....	69
Rotkohlrohkost mit Obst .....	26	Winterrohkost mit Rote Bete .....	32
<b>S</b> ahneweißkohlsalat .....	24	Wurstsalat, bayrischer.....	92
Salat "Sieben Sachen".....	6	<b>Z</b> wiebel-Eier-Schichtsalat.....	76
Salattorte.. ....	99		
Sauerkrautsalat, russischer .....	15		
Schichtsalat mit Bacon .....	75		
Schichtsalat mit Thunfisch .....	77		
Schichtsalat, klassischer.....	73		
Schichtsalat, schneller.....	74		
Schüttelsalat mit Zucchini .....	85		