



**DA HABEN WIR
DEN SALAT**

Feine Salate

Brokkolicocktail mit Weintrauben

500 g Brokkoli

1/2 Staude Stangensellerie

1 Bund Lauchzwiebeln

200 g blaue Weintrauben

1 kleine Dose Mandarinen

50 g Mandelblättchen

1 Teel. Butter

nur die Röschen in sehr kleine Stücke schneiden, in feine Scheiben schneiden, in Scheiben schneiden, halbieren und entkernen, abtropfen lassen, in einer Pfanne in anrösten.

Salatsoße:

200 g Miracel whip

1 Becher Joghurt (150 g)

50 bis 75 g Zucker

2 Essl. Essig

Salz und Pfeffer

Mandelblättchen

und mit (nach Geschmack) und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat, Gemüse und das Obst hineingeben, vermischen und 12 Stunden durchziehen lassen, mit abschmecken und mit den bestreuen.

**Auf den nächsten Seiten folgt
das alphabetische Inhaltsverzeichnis
mit mehr als
110 Salatrezepten.**

Diese teilen sich in folgende
Rubriken auf:

Knackig-frische Rohkost- und Gemüsesalate

Herzhafte Salate zum Sattessen

Feine Salate

Schnelle Salate

Salate mit Kartoffeln, Nudeln und Reis

Schichtsalate

Partysalate



Inhaltsverzeichnis alphabetisch

Amazonas – Cocktail	49	Eiersalat mit Salami	97
Bauernsalat, Griechischer	91	Eiersalat mit Schinken	98
Bohnensalat, italienischer	104	Eisbergsalat, Ingas	20
Beerensalat mit Aprikosenpüree	45	Erbsensalat, schnell zubereitet	58
Birnen - Trauben – Salat	17	Feldsalat mit Parmesan	33
Blattsalat mit Himbeerdressing	22	Feldsalat mit Walnüssen	32
Blattsalat mit Kartoffeldressing	23	Fenchelrohkost mit Obst	10
Blattsalat mit Putenbruststreifen	21	Fitness - Salat mit Sauerkraut	34
Blitzsalat	64	Floridasalat	61
Blumenkohl, verhüllter	39	<i>French dressing</i>	2
Brokkolicocktail mit Trauben	54	<i>Frischkäsedip</i>	2
Brokkolisalat, bunter	89	Friséesalat	24
Bunter Salat, schnell zubereitet	60	Frühlingsrohkost mit Kohlrabi	7
Camembertsalat	52	Frühlingsсалat mit Chinakohl	5
Chicoréesalat mit Sahnesoße	31	Frühlingsсалat mit Erbsen	94
Chinakohl - Schichtsalat	88	Geflügelsalat mit Obst	100
Chinakohlrohkost	11	Geflügelsalat, pikanter	101
Chinakohlsalat mit Paprika	25	<i>Grünes Kräuterdressing</i>	2
Curry - Blumenkohlsalat	90	Grüner Salat, Oma Annas	19
Curryreissalat mit Rosinen	78	Grünkernsalat	40
Dosen- Salat	59	Gurken - Melonen - Salat	8
		Hackbällchensalat	99

Herbstfrüchte – Salat.....	46
Herrensalat mit Pfifferlingen.....	102
Herrensalat mit Sherrysoße.....	102
<i>Italienische Soße</i>	3
K artoffel – Räucherlachssalat.....	67
Kartoffelsalat mit Schafskäse.....	65
Kartoffelsalat, Dänischer.....	69
Käse -Ananassalat.....	108
Käse – Wurstsalat.....	106
Käsesalat, leichter.....	107
Kidneybohnen – Schichtsalat.....	87
Knoblauch –Dip.....	3
Konfettisalat.....	72
Krabbencocktail.....	50
<i>Kräuter – Joghurtsoße</i>	1
Krautsalat.....	28
Kürbisrohkost.....	15
L achs – Nudelsalat.....	73
Lachssalat mit Rucola (Rauke).....	48
Linsensalat.....	93
M atjessalat.....	109
<i>Meerrettich – Dip</i>	3
Mittelmeersalat.....	47

Mitternachtssalat.....	62
Möhren – Sellerierohkost.....	14
N udelsalat mit Frischkäsesoße.....	74
Nudelsalat mit Mozzarella.....	71
Nudelsalat, bunter.....	75
O bstsalat, exotischer.....	43
<i>Orangensoße</i>	44
P aprika – Orangensalat.....	9
Porree – Maissalat.....	92
Porreesalat "Vinaigrette".....	37
R apunzel- Chicoréesalat.....	30
Räucherlachs - Gurken – Salat.....	51
Reissalat "Samurai".....	77
Reissalat mit Früchten.....	79
Reissalat, mexikanischer.....	80
Roter Salat.....	103
Rotkohlrohkost mit Obst.....	29
Ruck - Zuck – Salat.....	63
S ahneweißkohlsalat.....	27
Salat "Sieben Sachen".....	6
Sauerkrautsalat, russischer.....	42
Schichtsalat mit Bacon.....	84
Schichtsalat m. <i>French – dressing</i>	82

Schichtsalat mit Thunfischsoße.....	86
Schichtsalat, klassischer.....	81
Schichtsalat, schnell zubereitet.....	83
<i>Schmand - Dip mit Kräutern.....</i>	<i>1</i>
Schüttelsalat.....	96
Sellerie - Schmand - Salat.....	36
Sellerierohkost, bunte.....	12
<i>Senf - Honig - Soße.....</i>	<i>3</i>
Spanischer Salat mit Kartoffeln.....	66
Spargel - Erdbeer - Cocktail.....	53
Spargelsalat "Vinaigrette"	37
Spargelsalat, schnell zubereitet.....	57
Speckkartoffelsalat.....	68
Spezialsalat m. Joghurt - Mayonnaise.....	95
Staudenselleriesalat mit Äpfeln.....	13
Thunfischsalat mit Pilzen.....	110
Thunfischsalat, sommerlicher.....	110
Tomaten - Maissalat.....	56
Tomatensalat mit Mozzarella.....	55
Tortellinisalat.....	70
<i>Vinaigrette.....</i>	<i>4</i>
Vollwertsalat mit Weizenkörnern.....	41

Wachsbohnen salat	38
Weißkohl - Apfelsalat.....	26
Wildkräutersalat.....	18
Wildreissalat, asiatischer.....	76
Winterrohkost mit Rote Bete.....	35
Wurstsalat, bayrischer.....	105
Zwiebel - Apfelsinensalat.....	16
Zwiebel - Eiersalat.....	85
Zwiebel - Mandarinensalat.....	16

