



hr1-DOLCE VITA

Sophia Hoffmann Grundprinzip Bunter Salat

ZUTATEN für den Salat in meinem Buch

Gekeimte Mungobohnen
Gekeimte Berglinsen
Äpfel
Karotten
Rosinen
Geröstete Walnüsse
Grüne Paprika
Radicchio-Salat
Frische Minze
Frische Melisse
Getrocknete Tomaten

Als Dressing: Miso-Mayonnaise (s. separates Rezept)

ZUBEREITUNG

Salat: Um Salat nach Augenmaß für eine bestimmte Anzahl von Portionen zuzubereiten, empfehle ich, sich vorzustellen, wie viele Teller der Schüsselinhalt füllen würde. Das kann man direkt üben, indem man die Teller oder Schüsseln bereitstellt, in denen man den Salat später servieren will. Diese entsprechend mit den Zutaten befüllen, die man verwenden möchte, bevor man diese schneidet oder weiter verarbeitet und vermischt. So kann man gut die gesamte Menge kalkulieren. Mit der Zeit bekommt man einen Blick dafür und bereitet automatisch die richtige Menge zu – versprochen!

Dressing: Bei sehr feuchten Salaten (z.B. durch Zugabe von Gurken, Tomaten, Wassermelone) darf das Dressing ruhig etwas fester sein, es wird durch die in den anderen Zutaten enthaltene Flüssigkeit beim Vermischen automatisch verdünnt.

BASIS-ZUTATEN:

Kohlenhydrat- und/oder Proteinquellen:

Gekochte oder gekeimt Hülsenfrüchte (weil sie eine wertvolle Proteinquelle bilden)
Gekochte (Pseudo-)Getreidearten (z.B. Weizen, Gerste, Reis, Quinoa, Hirse)
Kartoffeln oder Nudeln (gerne vom Vortag)



hr1-DOLCE VITA

Blättrige Zutaten:

Alle gängigen Salatsorten, je nach Jahreszeit verfügbar: Kopfsalat, Endivien, Römersalat, Radicchio, Feldsalat, Postelein, Eichblattsalat, Batavia, Chicorée, Rucola, Chinakohl, Frisée, Eisbergsalat, Lollo rosso, Portulak, Löwenzahn etc. Alternativ (im Winter): Grünkohl, fein geschnittener oder geraspelter Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Spitzkohl (mit Salz massiert, wird der Kohl weich und besser verdaulich)

Saure Zutaten:

Zitrusfrüchte, Essig, eingelegtes/fermentiertes Gemüse, Kapern, Sauerkraut, Sauerampfer, Zitronenmelisse, Zitronengras

Dressing: Abrieb und/oder Saft von Zitrusfrüchten

Süße Zutaten:

Äpfel, Birnen, Beeren, Steinobst (z.B. Pfirsich, Nektarine, Pflaume, Aprikose), Trauben, Granatapfelkerne, Melone

Getrocknete Früchte (z.B. Rosinen, Feigen, Datteln), mindestens 10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und ggf. klein geschnitten

Scharfe Zutaten:

Peperoni, Chilischote, Meerrettich, Ingwer, Pfeffer, Zwiebeln, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Bärlauch

Dressing: scharfer Senf

Bittere Zutaten:

Basilikum, Petersilie, Koriander, Rucola, Thymian, Majoran, Kurkuma, Mandeln, Walnusskerne (mit Haut), Cranberrys

Dressing: bittere Öle (z.B. Leinöl, Rapskernöl)

Ich liebe es, eine große Schüssel kunterbunten Salat zusammenzubasteln und mit anderen zu teilen oder auch ganz alleine aufzuessen. Je nach Jahreszeit und dem was ich zu Hause zur Verfügung habe, wähle ich meine Zutaten aus. Eine perfekte Möglichkeit auszutesten, welche Lebensmittel sich gut kombinieren lassen! In einer perfekten Salatschüssel sollten alle Geschmäcker und alle Konsistenzen vertreten sein. Wichtig ist auch, dass das Verhältnis der Zutaten ausgewogen ist, also von allem genug drin ist. Das muss nicht heißen, dass von allem gleich viel rein muss, manche Zutaten sind geschmacksintensiver und können deshalb zurückhaltender dosiert werden. Lass dich nicht abschrecken, wenn das jetzt zu kompliziert klingt, denn natürlich schmeckt der Salat (mit dem richtigen Dressing) auch, wenn mal nur vier Geschmacksrichtungen vertreten sind oder wenn der Salat lediglich aus drei Zutaten besteht.



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

Sophia Hoffmann

Die kleine Hoffmann: Einfach intuitiv kochen lernen

ZS Verlag GmbH

ISBN 978-3965841291