



KNACKIG | ERFRISCHEND | VIELFÄLTIG



Wissenswertes



TIPP

Faulige oder **braune** Blätter großzügig weggeben. Der Rest des Salates kann gegessen werden, solange er **nicht schimmelt**.



Salat sollte keinen **muffigen** oder **fauligen** Geruch haben.



Genussfähiger Salat hat eine **gleichmäßige Farbe** ohne braune oder schwarze Flecken.

Lagerung



- Frischer Salat sollte im **Kühlschrank** im **Gemüsefach** aufbewahrt, jedoch nicht beengt oder gequetscht gelagert werden.
- Um den Salat vor dem Austrocknen zu schützen, kann er im **Kunststoffbehälter**, in **Folie** oder einem **feuchten Tuch** gelagert werden. So bleibt der Salat ein paar Tage im Kühlschrank frisch.
- **Vor der Lagerung** sollte der Salat **nicht gewaschen** werden, da Feuchtigkeit das Welken beschleunigen kann. Erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen.
- **Trockene** oder **braune** Salatblätter und eventuell **faule Stellen** sollten vor der Lagerung entfernt werden.

Vor- und Zubereitung



- Salatblätter sollten gut **gewaschen** und **getrocknet** werden, um Sand und Schmutz zu entfernen. Um den Salat zu trocknen, kann die Nässe in einem **Sieb** oder in einer **Salatschleuder** abgeschüttelt werden.
- Die Blätter können **ganz** gelassen oder je nach Vorliebe in **kleinere Stücke** zerrissen werden.
- Salat wird meistens **roh** gegessen, kann aber auch für **Wraps**, **Sandwiches**, **belegte Brote** oder **Burger** verwendet oder **gedämpft/gekocht** als warme Beilage gegessen werden.

Ideen für Mahlzeiten



- **Eisbergsalat und Feldsalat**: Knackig und frisch, ideal für klassische grüne Salate, Burger und Sandwiches.
- **Rotblättriger Salat (Lollo Rosso)**: Farbenfroh mit leicht bitterem Geschmack, sehr gut in gemischten Salaten.
- **Kochsalat (Römersalat), Radicchio**: Kräftig und robust, daher gut zum Kochen.
- **Chicorée**: Bitter und knackig, ideal für frische Salate mit Früchten (wie Orangen oder Äpfeln), kann als Beilage gebraten oder karamellisiert werden.



Bunter Tomaten-Gurken-Blattsalat

2 EL Öl, 2 EL Essig, 1 TL Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut mischen. Etwa 8 mittelgroße Tomaten klein schneiden, 1 Gurke längs halbieren und in dickere Scheiben schneiden. 1 kleinen Blattsalat in kleine Stücke reißen. Dann 2 EL Sesam oder andere Samen oder Nüsse darüberstreuen. Alles mischen und frisch genießen. Wer möchte, kann auch Apfelstücke dazugeben.

4 Portionen | 15 Minuten



Blattgemüse-Champignon-Pfanne

1 Zwiebel in kleine Stücke schneiden, 2 Handvoll Champignons in 2x2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse dazugeben. 1 Prise Salz darübergeben und für ca. 5 Min. anbraten, bis es braun und weich wird. 1 Packung Hüttenkäse, Pfeffer und Petersilie oder Thymian (frisch oder trocken) in die Pfanne geben und gut umrühren. Zum Schluss 2 Handvoll geschnittenen Salat dazugeben, umrühren und nur mehr 1 Min. am Herd lassen. Dazu geröstetes Brot oder Reis servieren und genießen.

2 Portionen | 20 Minuten



Kochsalat mit Erbsen

6-8 Handvoll Kochsalat (ca. 800g) waschen und in fingerdicke Streifen schneiden. 1 Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne 5 Minuten anbraten. Danach direkt 1/2 Häferl Erbsen, 1/2 Suppenwürfel, 1 klein geschnittene Knoblauchzehe und 1/4 Häferl Wasser dazugeben und gut verrühren. Ein paar Minuten köcheln lassen. Danach den Kochsalat dazugeben und kurz bei kleiner Hitze mitkochen. 1/2 Becher Sauerrahm mit 1 EL Mehl, Salz und Pfeffer verrühren und zum Salat geben, gut umrühren. Passt gut zu gekochten Erdäpfeln und Spiegelei.

4 Portionen | 30 Minuten

