

Es grünt so grün: **Die AZ-Kochreihe** bringt heute Leichtes auf Ihren Speiseplan

Da haben Sie den Salat

In der fünften Folge der AZ-Kochserie geht's gesund zu. Kochprofi Harald Schultes zeigt, wie groß die Vielfalt am Salatbuffet ist und mit welchem Trick das Dressing frischer schmeckt

Von Sophie Anfang

Manchmal hat man Lust auf etwas Leichtes. Dann bietet sich ein Salat an. Doch die gesunde Alternative beschränkt sich nicht nur auf ein paar Blätter Eisbergsalat mit ein paar Sprit-

zern Dressing aus der Tube – mal abgesehen davon, dass das nicht unbedingt gesund ist.

Auf dieser Seite zeigt Ihnen Harald Schultes, Inhaber von Haralds Kochschule am Isartor, dass Salat die unterschiedlichsten Formen annehmen kann: Wie wär es mit einem Spinat-,

AZ-KOCHSERIE

Küchen-Kniffe
mit
Harald Schultes



Linsen- oder Bohnensalat? Klassiker wie den gemischten Salat stellen wir Ihnen auf dieser Seite natürlich auch vor.

Ebenfalls wichtig: Was muss man beachten, um bei der Salatsoße zu punkten? Auch hier hat Harald Schultes wichtige Kniffe für Sie zusammengestellt.

Viel Spaß beim Kochen!

Lesen Sie nächsten Freitag: Feines vom Schwein – Spareribs und mehr.

GEMISCHTER SALAT

Vielfalt auf den Teller bekommen



Salat muss gezupft werden.



Eine bunte Mischung.

Am besten schmeckt Salat, wenn er frisch gestochen vom Feld kommt. Im Alltag ist das schwer, aber als Faustregel gilt: je frischer, desto besser.

● Alternative für Städter: Salat lässt sich gut auf dem Balkon anbauen.

● Beim Kopfsalat schmeckt der innere, leicht gelb gefärbte Teil immer am besten. Beim Kauen muss es knirschen.

● Gemischter Salat lebt von der Vielfalt und unterschiedlichen Zutaten. Rote Beete-Blätter, Batavia, Eichblatt und Feldsalat machen zusammen etwas her.

● Salat muss gut gewaschen werden. Feldsalat sogar dreimal.

SPINATSALAT

Das leichte Mahl für Popeye



Ein Traum in Grün-Rot: Spinatsalat aus Rohem und Gedünstetem.

Frischer Spinat schmeckt eigentlich nur, wenn er gerade Saison hat. Bei uns ist das von April bis Juni und noch einmal September und Oktober. In diesen Monaten: Zugreifen!

● Stile müssen Sie nur entfernen, wenn sie groß sind.

● Als Salat empfiehlt sich eine Kombination aus gedünstetem und frischem, rohem Spinat.

● Spinat nicht in Wasser ko-

chen, sondern in einer Butter-Wasser-Mischung zusammenfallen lassen. Mineralwasser ist sogar noch besser, weil es das Fett zersetzt und die Butter so nicht braun wird.

● Geben Sie den gedünsteten Spinat auf den Teller, darüber verteilen Sie den frischen Spinat. Ein paar Cocktailtomaten sind farblich und geschmacklich eine interessante Ergänzung.

● Wer im Grünen wohnt, kann auch zu jungen Brennnesseln greifen und diese kurz andünsten. Dann einfach unter den übrigen Salat mischen.

● Spinat ist empfindlich und fällt schnell zusammen. Geben Sie das Dressing deshalb erst kurz vor dem Servieren auf die Blätter.

Eignet sich als Beilage, Zwischenmahlzeit oder Vorspeise.



Die AZ-Redakteurin Sophie Anfang bereitet einen Gurkensalat vor.

Alle Fotos: Daniel von Loeper

GURKENSALAT

Frisch, gesund und schnell gemacht

Gurkensalat ist eine tolle Beilage zu Schnitzel und anderer deftiger Kost, macht sich aber auch als eigenständige kleine Mahlzeit gut. So wird die Verarbeitung einfacher:

zu entfernen gibt es einen Trick: Nehmen Sie eine Gurkenhälfte und fahren Sie mit der Oberseite Ihres Schälers oder einem kleinen Löffel an dem Kerngehäuse entlang. So

können Sie es einfach ausschaben.

● Mit einem fein eingestellten Hobel Scheiben schneiden.

● Salzen Sie die gehobelte Gurke und lassen Sie das Ganze etwas ziehen.

So bekommen Sie Wasser, was sich gut im Dressing macht. Die Gurke wird dadurch geschmacklich besser. Dazu kommt am besten: Dill und Sauerrahm.

● Schälen Sie die Gurke zunächst mit einem Sparschäler.

● Entfernen Sie die beiden Spitzen und halbieren Sie dann die Gurke.

● Um das Kerngehäuse



Die Gurke erst halbieren, dann können sie die Kerne ausschaben.



BOHNENSALAT

Ein Gruß aus dem sonnigen Portugal

Saubohnen sind in Portugal sehr beliebt. Auch in Deutschland kann man sie vorgegärt kaufen. Bevor man sie isst, löst man sie aus ihrer milchigen Schale heraus. Macht Arbeit, lohnt sich aber!

Dazu gewürfelte Tomaten (das glibberige Kerngehäuse entfernen), gewürfelte Schalotten und ein Dressing (siehe links) geben.

Stangenbohnen eignen sich ebenfalls als Salat: Putzen, etwa 15 Minuten kochen, abschrecken und halbieren. Etwas Dressing drauf, fertig!



Aus diesen Zutaten wird ein Saubohnensalat.

LINSENSALAT

Fürs Buffet, als Mittagessen oder als Beilage

Linsensalat enthält viele Proteine. Das macht ihn zu einer gesunden Option für die Mittagspause.

Die Hülsenfrüchte erst eine halbe bis Stunde einweichen lassen. Dann in kochendes

Wasser geben. Es dauert je nach Linsenart 20 bis 30 Minuten, bis sie gar sind.

Danach mit Salz, Balsamico, Himbeeressig und Olivenöl anmachen. Geben sie kleingeschnittene Schalotten hinzu,

wer will, gerne auch Koriander. Schmeckt allein oder als Beilage zu Fisch und Geflügel gut.

Wer Würze mag: Tandoori-paste, angebratenes Wurzelgemüse, Brühe und einen Schluck Sahne in die Linsen.

DAS KOMMT OBEN DRAUF: TIPPS FÜRS DRESSING

Die Soße macht den Geschmack

Was wäre ein Salat ohne ein gescheites Dressing? Im besten Falle Rohkost – aber von der faden Sorte.

Klar, auf den Salat muss oben etwas drauf, das die grünen Blätter und das reingeschnibbelte Gemüse geschmacklich unterstützt.

Darauf sollten Sie achten:

● Beginnen Sie mit dem Öl und nicht mit dem Essig. So fällt es leichter, die richtige Dosierung zu finden. Ein gutes Dressing ist nicht zu dominant im Geschmack. Außerdem



Das brauchen Sie fürs Dressing.



Das Öl ist die Grundlage.

sollte man dem Salat nicht zu viel Dressing zumuten.

● Bei Salat ist es wichtig, ein gutes Öl zu verwenden. Es muss nicht zwangsläufig Olivenöl sein, auch Distelöl ist interessant im Geschmack.

● Die zweite Komponente ist Essig. Verwenden Sie mehrere, verschiedene Essige. Die Säuren stimulieren

die Geschmacksnerven auf unterschiedliche Weise. Das macht sich gut am Gaumen.

● Die dritte Komponente ist Mineralwasser. Mit ihm kann man die Dressing-Menge gut korrigieren. Zudem zersetzt die Kohlensäure das Öl, was zu einem frischen und leichteren Geschmack führt.

● Abschließend kommen Salz, Zucker und Pfeffer dazu. Schmecken Sie ab, um eine geschmacklich gute Balance zu finden.

● Wer möchte, kann einen kleinen Löffel Senf hinzugeben.