

Apfel-Kraut-Salat

2 Personen

Zutaten

1 Apfel, in kleine Stücke geschnitten
200 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten
2 TL Zitronensaft
1 TL Apfelessig
1/2 TL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer, Zimt, evtl. etwas Zuckerersatz

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Apfel und Zimt mischen und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Danach den gewürfelten Apfel und etwas Zimt dazugeben und abschmecken.

Brokkoli Paprika Salat

2 Personen

Zutaten

200 g Brokkoli

1 rote Paprika

1 Apfel

15 g Balsamico-Essig oder 1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli, den Apfel und die Paprika sehr klein würfeln und mit den restlichen Zutaten mischen. Alles zusammen ca. 1 Stunde lang durchziehen lassen.

Chicorée Salat

2 Personen

Zutaten

60 g Frischkäse light 0,2 %

15 g Apfelessig

25 g Wasser

Zuckerersatz

1 EL Schnittlauch

Pfeffer, Salz

Knoblauch

25 g rote Zwiebel, ganz fein gewürfelt

500 g Chicorée, in feinen Streifen (den bitteren Keil entfernen)

150 g Cocktailtomaten, in Scheiben

200 g Apfel, gewürfelt

Zubereitung

Alles vermischen, durchziehen lassen, fertig.

Eisberg Wrap

1 Person

Zutaten

100 g Hühnerbrustfilet (oder Putenbrustfilet)

1 EL Magerquark

1 Paprika

1/4 Salatgurke

5 - 6 Cocktailtomaten

1 Bund Rucola Salat

4 große Blätter Eisbergsalat

Balsamico

Zubereitung

Die Hühnerbrustfilets klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten bis sie saftig und gar sind.

In der Zwischenzeit die 4 äußersten Blätter des Eisbergsalats im Ganzen vom Stunk trennen und waschen. Die Paprika, die Gurke und die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola waschen und etwas zerkleinern, mit dem Balsamico-Essig und etwas Salz und Pfeffer würzen.

Nun geht es ans Rollen:

Auf Blatt des Eisbergsalates etwas Magerquark streichen, salzen und Pfeffer. Nun nach Geschmack mit den restlichen Zutaten belegen und zusammenrollen. Dabei darauf achten nicht zu viele Zutaten zu verwenden und diese hauptsächlich in der Mitte anzuordnen. Jetzt zuerst die Unterseite einklappen und dann von einer zur anderen Seite rollen.



dubisst[®]

dubisst.de

Feldsalat mit Tomaten und Hüttenkäse

2 Personen

Zutaten

1 - 2 Packungen Feldsalat
ca. 200 – 250 g Cherrytomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g fettreduzierter Hüttenkäse
Salz, Pfeffer, Apfelessig

Zubereitung

Alles vermengen und genießen.

Flusskrebs Salat

2 Personen

Zutaten

1 EL Tomatenmark

2 EL Zitronensaft

1 EL Apfelessig

Salz und Pfeffer und etwas Zuckerersatz

ca. 200 g Flusskrebse oder Garnelen oder Krabben

1/2 Salatgurke

1 Frühlingszwiebel

1 kleine Chilischote

Zubereitung

Tomatenmark, Zitronensaft und Apfelessig gut vermischen und wenn nötig, mit ein wenig Wasser geschmeidig rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zuckerersatz abschmecken. Die Salatgurke, die Frühlingszwiebel und die Chilischote klein schneiden und mit den Flusskrebsen, den Garnelen bzw. den Krabben durchmischen.



dubisst[®]

dubisst.de

Gurken Salat

2 Personen

Zutaten

600 g Salatgurke, in feine Scheiben geschnitten

4 TL Apfelessig

2 TL Zitronensaft

2 EL Zwiebeln (ca. 60 g), fein geschnitten

Cayenne Pfeffer

Zuckerersatz

Zubereitung

Die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelessig, Zitronensaft und Zwiebeln hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Den Salat mindestens eine Viertelstunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Hackbällchen auf Eisberg Gurken Salat

10 Personen

Zutaten

1 kg Rinderhack
2 Eiweiß oder 1 ganzes Ei
2 mittelgroße Zwiebeln
1 - 2 Zehen Knoblauch
2 gehäufte TL Dijon Senf (ohne Zucker)
Salz
Pfeffer, evtl. Thymian
1 Salatgurke
1/8 Eisbergsalat, etwas frischen Dill
1 kleine oder halbe Zwiebel
1 kleine TL Dijon Senf (ohne Zucker)
ca. 1 - 2 TL Apfelessig
1 TL Zitronensaft
Stein- oder Meersalz
Pfeffer
nach Belieben eine Messerspitze frischen Meerrettich
2 - 3 Kirschtomaten

Zubereitung

In einem Mixer oder mit einem Mixstab grob gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Thymian und Gewürze nach Geschmack zu einer glatten Masse mixen. Die Masse mit dem Hackfleisch gut verkneten, nochmals abschmecken und dann wahlweise in 50 g bzw. 100 g Bällchen formen. Die Bällchen in einer Auflaufform oder auf dem Backblech bei 175°C Umluft oder 180°C Ober-Unter-Hitze ca. 20 - 25 Minuten fertigstellen.

Für das Salatdressing ein gutes 1/4 der Gurke zusammen mit dem Senf, Apfelessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Meerrettich in einem Mixer bzw. Stabmixer zur glatten Masse mixen.

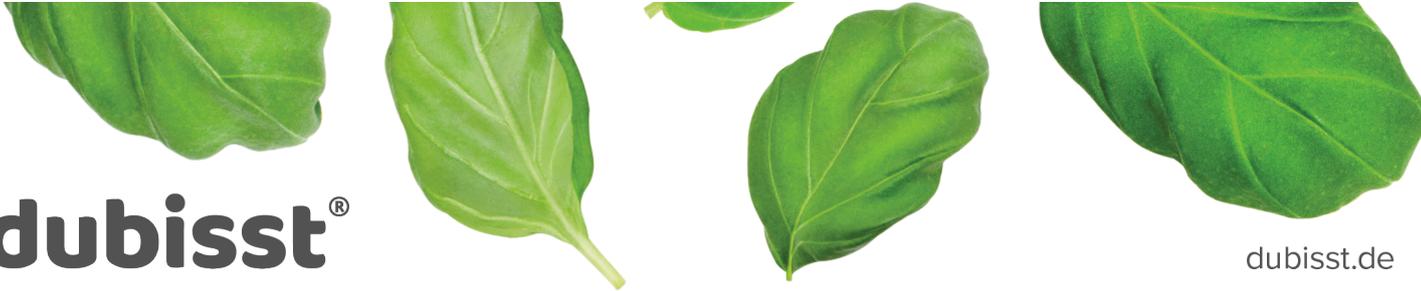


dubisst[®]

dubisst.de

Die restliche Gurke und den Salat waschen und nach Belieben zerkleinern. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit etwas Dill unter den Salat mischen. Das Dressing untermischen, nochmals abschmecken und mit den halbierten Kirschtomaten garnieren.

Die Hackbällchen können warm und kalt zum Salat serviert werden. Tiefgefrorene Portionen können zur schnellen Zubereitung während der Garzeit in der Gemüsepfanne mit aufgetaut und erhitzt werden.



dubisst[®]

dubisst.de

Handkäse Salat

1 Person

Zutaten

1 Paprika

1 Gurke

1 kleine Zwiebel

½ Packung Harzer Roller

Zubereitung

Paprika, Gurke und Zwiebel mit dem Gurkenhobel grob raspeln. Den Harzer vierteln und dazu geben.

Das Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer, Paprika und getrockneten Kräutern anrühren und dazu geben und gut durchziehen lassen.

Hummer Salat

1 Person

Zutaten

ca. 120 g Hummerschwanz, in kleine Stücke geschnitten
2 Stangen Sellerie klein gewürfelt (ca. 100 g)
1 TL Zitronensaft
1 TL Apfelessig
1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten (ca. 30 g)
1 Prise Estragon, Salz Pfeffer, Zuckerersatz
1 großes Blatt Eisbergsalat

Zubereitung

Die Hummerstücke in etwas Wasser kochen, abkühlen lassen und mit anderen Zutaten mischen und in einem großen Salatblatt servieren.

Krabben Cocktail

1 Person

Zutaten

ca. 120 g Krabben oder Garnelen

1 großes Blatt Eisbergsalat

60 g Tomatenmark

2 EL Zitronensaft

1 EL Apfelessig

1 Spritzer Tabasco

1 Messerspitze Dijon-Senf

Salz und Pfeffer

Zuckerersatz

Zubereitung

Alle Zutaten für die Cocktailsauce vermischen evtl. etwas Wasser hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu bekommen. 30 Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zuckerersatz abschmecken.

Krabben oder Garnelen kochen, bis sie rosa und durch sind, abkühlen lassen, dann die Sauce über die Krabben geben und auf einem großen Blatt Eisbergsalat servieren.

Meeresfrüchte Salat

1 Person

Zutaten

50 g Garnelen (roh und geschält)
50 g Tintenfischringe Natur (ohne Panade)
alternativ zu den beiden ersten Zutaten 50 g fester Fisch
(nicht mehr als 120 g Eiweiß in Summe)
2 Stangen Sellerie, Frühlingszwiebel
50 g Rucola
2 Tomaten
Zitronensaft (Menge je nach Geschmack)
Saft einer viertel Orange (zum Süßen)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten halbieren, entkernen und in der Backofenmitte bei 150°C (Umluft 140°C) 10 Minuten garen. Danach abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebel und den Stangensellerie in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne bissfest anrösten. Die Garnelen am Rücken einschneiden und den dunklen Darm entfernen, waschen, trockentupfen und halbieren. Bei mittlerer Hitze die Garnelenhälften, die Tintenfischringe bzw. den Fisch in einer Pfanne kurz anbraten.

Je nach Garzeit der Meeresfrüchtesorten evtl. bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen (Aufpassen: Tintenfisch wird zäh, wenn er zu lange erhitzt wird).

Den Rucola waschen und mit den Tomaten, den Frühlingszwiebeln und dem Sellerie in eine flache Schüssel geben.

Den Orangen- und den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer mischen und als Salatdressing gut mit dem Gemüse vermengen. Die warmen Meeresfrüchte auf dem Salat servieren.

Rindfleisch Salat

1 Person

Zutaten

100 - 120 g mageres Rindersteak, in Würfel geschnitten

1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

50 g Rucola

4 Kirschtomaten, geviertelt

5 Radieschen, in Scheiben geschnitten

1 EL Zitronensaft

1 EL Apfelessig

1 TL Thymian

1 kleines Stück Gurke oder Sellerie

1 EL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zitronensaft, Gemüsebrühe, Thymian und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und das Fleisch darin einlegen. Den Rucola auf einen Teller geben und mit Tomaten, Zwiebeln und Gurke/Sellerie anrichten. Fleisch mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne 6 Minuten braten, danach salzen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Bratenfond mit etwas Gemüsebrühe aufkochen, mit Essig ablöschen und über den Salat träufeln.

Rotkohl Salat

1 Person

Zutaten

200 g Rotkohl, in feine Streifen geschnitten

2 EL Apfelessig

2 TL Balsamico Essig

Salz, Pfeffer

Zuckerersatz

Zubereitung

Rotkohlstreifen mit Zuckerersatz, Salz und Pfeffer mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und noch einmal abschmecken.

Passt gut als Beilage zu Fisch und Fleisch.



dubisst[®]

dubisst.de

Scharfer Gurkensalat mit Quark

2 Personen

Zutaten

80 g Magerquark 0,2 %

8 g Meerrettich, frisch

5 gr Ingwer

80 g Salatgurke

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Meerrettich schälen und auf einer nicht ganz feinen Reibe reiben. Nun die Gurkenwürfel, den geriebenen Meerrettich und den geriebenen Ingwer mit dem Quark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schüttelgurken

1 Person

Zutaten

1 geschälte Salatgurke in dünnen Scheiben
1 rote Zwiebel in dünnen Scheiben (oder in Würfelchen)
1 gestrichener TL Salz
3 EL Apfelessig
1 TL Senfkörner
1/2 TL Knoblauchpulver
Zuckerersatz nach Geschmack

Zubereitung

Alles in ein Glas mit Deckel tun und ab und zu schütteln. Es schmeckt schon nach 1 Stunde gut. Aufbewahrung im Kühlschrank, es hält sich ein paar Tage.

Tipp

Immer nur 1 Gurke auf einmal zubereiten, geht ja schnell.

Schmeckt auch mit Zucchini oder Paprika super lecker und ist auch nach ein paar Tagen noch knackig.

Snack Teller

1 Person

Zutaten

Rote Paprika
Grüne Paprika
Gelbe Paprika
Schlangengurke
Staudensellerie
Kohlrabi-Scheibchen
Radieschen
Chicorée-Blätter
Eisbergsalat-Streifen
Mangold-Streifen
Löwenzahn
frisches Spinat-Blatt, Streifen
Rucola
Sauerampfer
usw.

Zubereitung

Das Gemüse nach Wahl in Streifen schneiden. Dazu Magerquark mit etwas Wasser sämig rühren, mit ein wenig Salz und etwas Minze (ein Hauch) oder Kräutern würzen und fertig ist der Dip.

Dressing Joghurt

Zutaten

Joghurt 0,1%,
etwas Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie und ein Schuss Zitrone

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und für fertig ist ein frisches, leckeres Dressing.

Dressing Joghurt und Zitrone

Zutaten

250 g Joghurt 0,1 %
Saft einer Zitrone,
Salz, Pfeffer, Senf,
verschiedene Kräuter (Dill, Petersilie)

Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker schütteln. Lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren.

Dressing würzig

Zutaten

1 gelbe Paprika
1 kleinen Knoblauchzehe,
1 TL Tomatenmark,
Schuss Apfelessig,
Stück roter Chilischote,
etwas Koriandergrün
Salz, Pfeffer, Zuckerersatz
Wasser

Zubereitung

Die gelbe Paprika in etwas Wasser weich garen, gemeinsam mit allen Zutaten und etwas Wasser pürieren

Schmeckt aber auch als Dip zu Fleisch oder Fisch.



dubisst[®]

dubisst.de

Dressing Orange

Zutaten

Saft von 1/2 Orange
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Zuckerersatz
etwas Schnittlauch

Zubereitung

Alles in ein Schraubglas und schütteln.

Passt u.a. gut zu Spargelsalat und pikant gewürztem Fleisch (z.B. Rinderfiletstreifen mit Chili und Knoblauch).

Dressing Zwiebel und Limone

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 Limone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Limone ein bisschen auf der Arbeitsplatte rollen, dann kann man sie besser auspressen.
Den Saft der halben Limone, die geriebene, kleine Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen.
Passt u.a. gut zu Kopfsalat

Dressing Zwiebel & Senf

Zutaten

1 kleine oder halbe Zwiebel
1 TL Dijon Senf (ohne Zucker)
ca. 1-2 TL Apfelessig
1 TL Zitronensaft
Stein- oder Meersalz
Pfeffer nach Belieben
eine Messerspitze frischen Meerrettich (ohne Zucker)

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, fertig.



dubisst[®]

dubisst.de

Dressing Quark und Tomate

Zutaten

3 EL Joghurt 0,1%
2 EL Quark 0,2%
1 EL Dijon Senf
1 EL Tomatenmark
1 EL Salatkräuter
Salz
Pfeffer
Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, mit Wasser verdünnen, bis die Konsistenz leicht sämig wird.



dubisst[®]

dubisst.de

Dressing Joghurt und Senf

Zutaten

5 g (körnigen) Senf
1 EL weißen Balsamico
1 EL Naturjoghurt fettreduziert
1 EL Wasser
Chiliflocken
Zuckerersatz

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, fertig. Passt sehr gut zu Feldsalat und allen grünen Salatsorten.