



Elle Teuscher

Super Salate! Einfach. Gesund. Kochen

Christian 2023 · 184 S. · 29.99 · 9783959617611 ★★★★★

Als erstes ärgere ich mich ein bisschen über den blöden Preis. Glaubt wirklich jemand, dass ein Interessent so dumm ist, das Buch nicht zu kaufen, wäre es einen Cent teurer und eine „3“ stünde da als erste Zahl? Augenwischerei! Das ist allerdings auch das Einzige, das ich zu bemängeln habe, und das sieht man auch an meiner Sternewertung ...

Der Titel mag ein bisschen irreführend sein, aber das kann auch an mir liegen. Immer noch ist (oder jetzt: war) „Salat“ für mich eher die (unverzichtbare und durchaus umfangreiche!) Beilage. Hier aber ist Salat ausnahmslos das Hauptgericht, und das macht das Buch außerordentlich interessant! „65 abwechslungsreiche & schnelle Rezepte“ ist der Untertitel – und das schauen wir uns jetzt einmal genauer an.

Immerhin nimmt die Einleitung des Buchs von 177 Seiten ganze 9 Seiten ein, und man sollte sie lesen! Ausgehend von ganz persönlichen Worten über Erfahrungen und Ernährungsphilosophie der Autorin, folgt etwas wie eine umfassende „Wissenskunde“, angefangen bei den „Grundregeln, die für jeden Salat gelten“ über frische Zutaten (für einen gesunden Salat), Vorratskammer, Kühlschrank, Zutaten für diverse Dressings und schließlich trockene Zutaten oder solche aus der Dose, bis es schließlich auf S. 30 zu den einzelnen Rezepten geht.

Ich habe als erstes festgestellt, dass ich einen großen Teil von dem, was als „Basis“ für das „Trockene“ gelten kann, bereits im Vorrat habe, also etwa verschiedene Linsen und Bohnen, diverse Nüsse und Samen, und die aufgeführten Frischgemüse wie die länger haltbaren Süßkartoffeln, Kürbis, Möhren, Pastinaken sowie die eher frisch zu verzehrenden Sorten wie Pilze, Gurken, Zucchini, Paprika und anderes befinden sich eigentlich dauerhaft in meinem Kühlschrank oder in dem schönen alten immer kühlen Basaltkeller.

Von S. 30 bis 177 finden wir dann die Rezepte, und da es sich ja, wenn möglich, vorwiegend um frische Zutaten handelt, sind diese Rezepte zu Recht gegliedert nach den vier Jahreszeiten. Wie gesagt, jeder der folgenden Salate ist eine Hauptmahlzeit. Wunderbar, wie sie in diesem Buch präsentiert werden, ohne jeden Schnickschnack: auf der Aufschlagseite immer rechts ein ganzseitiges Foto des fertigen Salats, ohne all die vielen kleinen Zugaben drumherum (hier ein Löffelchen, da eine wunderbare Serviette, dort noch ein hübsches Körbchen ...), die sonst so oft ein Foto aufstylen und noch attraktiver machen sollen. Das haben diese hier gar nicht nötig, das Kochergebnis spricht für sich selbst und ermuntert immer, es nachzumachen.

Die gegenüberliegende Seite, links also, liefert wunderbar übersichtlich all die nötigen Angaben und beginnt sinnvollerweise mit Zahlen: der Zeitangabe: Vorbereitungszeit sowie Kochzeit (freundlicherweise dann auch noch zusammengezählt), die Anzahl der Portionen (so dass man sehr schön umrechnen kann, was man selbst braucht) und schließlich die Kalorien.



Das Rezept selbst dann in einer schmälere linken Spalte, die die Zutaten für den Salat mit genauen Mengenangaben listet, darunter die für das jeweilige Dressing. Den größten Teil der Seite nimmt die Zubereitung ein, auch die in Schritte gegliedert. Fast immer sind es sechs, und sie fangen auch wirklich ganz am Anfang an und setzen nichts, aber auch gar nicht voraus: Sie beginnen beim Kochtopf oder dem Backofen (es gibt ja auch warme Salate) und führen uns Salatköche dann anschaulich in einfachen, klaren Sätzen durch das Prozedere. Toll gemacht! Ich würde empfehlen, gleich bei der eigenen Planung eines Salates erst mal alles zu lesen und dann wieder am Anfang in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu beginnen – nicht dass man etwas liebevoll vorbereitet hat und dann feststellen muss, dass man eigentlich in der Zwischenzeit die Linsen 35 Minuten hätte kochen müssen ...

Schön finde ich auch die hin und wieder eingeschobenen Tipps aus Elles eigener Erfahrung. Etwa so: „Ich habe von jedem Kraut ungefähr die gleiche Menge genommen. Wenn die Minze geschmacklich nicht hervortreten soll, reichen auch zwei EL.“ (S. 88) oder „Hefeflocken gibt es in manchen Reformhäusern und in vielen Bio-Supermärkten und natürlich online. Sie sind ein leckerer und würziger Käseersatz.“ (S. 58) Oder der Tollste: „Ich verwende eine Mandoline, um den Rosenkohl zu schreddern.“ (S. 152)

Eine optisch hübsche Idee: das doppelseitige Foto am Ende mit nahtlos aneinandergereihten kleinen Fotos der einzelnen Salate. Und zu erwähnen ist auch das schöne übersichtliche Register, das allein aus dem Grund wunderbar ist, als jeder Salat nach seinen Hauptzutaten oder der Jahreszeit heißt: „Spinatsalat mit gerösteter Roter Bete und Kichererbsen“ oder „Herbstsalat mit Schwarzkohl, Kartoffeln und Sonnenblumenkernmus-Dressing“ oder „Pilzsalat mit Gerste und Kräutern“ ...

Ich habe als erstes eine kleine Einkaufsliste angefertigt von all den (erschwinglichen!) Zutaten, die man generell im Haus haben sollte und die hier in vielen Gerichten vorkommen; Quinoa etwa ist bei mir aufgebraucht, Sesammus könnte ich mal versuchen, und der Ahornsirup ist auch schon ziemlich leer ... und ich habe mich direkt für Elles Blog „Elle Republic“ angemeldet, wobei ich dieses Kochbuch ganz sicher aus Bequemlichkeit und der Anschaulichkeit wegen öfter nutzen werde!