



Rose Marie Donhauser

## Eat fresh! Super Salate

60 Rezepte von fruchtig bis herzhaft ★★★★★

EMF 2018 ◦ 128 Seiten ◦ 15,00 ◦ 978-3-86355-977-9

Nein, Salat ist keinesfalls langweilig und nur eine unbedeutende Beilage, die man zu einem „richtigen“ Gericht, wie etwa Schnitzel mit Pommes, noch dazu bekommt, ob man will oder nicht.

„Die Vielfalt der Salatzubereitung ist grenzenlos und für jeden Geschmack ist etwas dabei“, schreibt auch die Autorin im Vorwort, in dem die Leser dazu animiert, frisch zu kochen und auch neue Zutaten auszuprobieren und nach Lust und Laune zu kombinieren.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, legt Rose Marie Donhauser einige Grundlagen, darunter z.B. eine Übersicht über unterschiedliche Salate, Gemüse und Pilze, die man verwenden kann, über Nüsse, Keimlinge oder Getreide, die nicht nur optisch aufwerten, sondern auch wichtige Nährstoffe enthalten, über Früchte, Kräuter und Gewürze, mit denen man den Geschmack perfekt abrunden kann. Ebenso werden unterschiedliche Öle und Essige vorgestellt; es gibt sogar kurze Rezepte für ein selbsthergestelltes Chiliöl oder einen Himbeeressig. Auch vier schnell gemachte Dressings findet man hier, die sich auch einige Tage im Kühlschrank halten, so dass man sie in größeren Mengen vorbereiten und einfach über den frischen Salat geben kann.

Es folgen nun Rezepte, die in zwei Kategorien aufgeteilt sind: „Fleisch & Fisch“ (19 Salate) und „Vegetarisch & Vegan“ (31 Salate). Jedem Rezept ist eine Doppelseite gewidmet. Auf der einen Seite findet man die Zutatenliste und das Rezept, auf der anderen ein ganzseitiges Foto des fertigen Salats. Die Menge ist meist für zwei Portionen berechnet, ebenso wird die Zubereitungszeit angegeben, die im Schnitt bei 30 Minuten liegt.

Es gefällt mir, dass man die meisten Zutaten im normalen Supermarkt kaufen kann und nicht in zig verschiedene Läden laufen muss, um sie zusammenzusammeln, denn das macht man dann meistens doch nicht. Es gibt klassische Rezepte wie den Waldorfsalat, aber auch ganz neue Kreationen, wie die Kombination aus Grünkohl und Kiwi oder aus Apfel und Sauerkraut.

Für jedes Rezept gibt es einen zusätzlichen Tipp, etwa wie man die Zubereitungszeit durch die Verwendung von Fertigprodukten verkürzen kann, wie ein zusätzlicher Dip das Gericht aufwertet





oder wie man aus einem Fleischgericht oder einem Rezept mit Ei schnell eine vegetarische oder vegane Variante kreiert.

Viele Salate kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank kaltstellen, um sie am nächsten Tag mit ins Büro oder zur Arbeit zu nehmen und so ein gesundes Mittagessen zu sich zu nehmen, statt wieder nach nebenan zur Pommesbude zu gehen. Man kann natürlich jedes Rezept nach den eigenen Vorlieben variieren, kann Zutaten austauschen oder weglassen, wenn man sie nicht bekommt oder nicht mag.

Alles in allem macht dieses Kochbuch nicht nur durch die appetitanregende Fotos große Lust auf einen knackigen Salat als Hauptspeise. Ich werde jetzt in die Küche gehen...