

Elle Teuscher von



Republic

Super SALATE!

EINFACH. GESUND. KOCHEN.
65 abwechslungsreiche & schnelle Rezepte

Das
Kochbuch
zum
Erfolgsblog



CHRISTIAN



Elle Teuscher von  Republic

Super
SALATE!

EINFACH. GESUND. KOCHEN.
65 abwechslungsreiche & schnelle Rezepte



INHALT

Vorwort

Einleitung

Meine kulinarische Reise

Meine Ernährungsphilosophie

Grundregeln, die für jeden Salat gelten

Welche Zutaten ein gesunder Salat braucht

Tipps für einen gesunden Salat

Ein Blick in die Vorratskammer und in den Kühlschrank

Basiszutaten für ein Dressing

Wichtige trockene Zutaten oder Zutaten aus der Dose

Allgemeine Hinweise

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER

Register der Rezepte

Über die Autorin

Dank

Impressum



VORWORT

Braucht man für einen Salat ein Rezept? Natürlich nicht. Ein paar Zutaten zusammenwerfen und ein Dressing darübergerben ist nicht wirklich schwer. Doch wenn es mal etwas Besonderes sein soll oder der Salat gleichzeitig das Abendessen ist, dann reichen ein paar Salatblätter nicht aus.

Aus diesem Gedanken ist dieses Buch entstanden. Denn ein Salat kann so viel mehr sein als eine Vitaminquelle. Für mich ist ein Salat Ausdruck von Kreativität, die durch die Kombination passender Zutaten zu einem Geschmackserlebnis wird. Da ich mit wenigen Ausnahmen gerne saisonales und regionales Gemüse verwende, ist ein Salat die beste Möglichkeit, sich gesund und trotzdem herzhaft und sättigend zu ernähren. Außerdem werden damit die Umwelt und der Geldbeutel geschont. Und nicht zuletzt lässt sich ein Salat einfach in den Alltag integrieren. Denn ich werde immer wieder gefragt, wie es zeitlich möglich ist, jeden Tag mit frischen Zutaten zu kochen. Um zu zeigen, wie einfach das ist, habe ich vor vielen Jahren meinen Blog »Elle Republic« gestartet. In diesem Buch habe ich meine Lieblingsrezepte des Blogs für Salate zusammengestellt. Die meisten davon sind für Vegetarier oder Flexitarier geeignet und ganz einfach zuzubereiten. Denn nur dann haben sie Platz in unserem geschäftigen Alltag. Dabei habe ich, wie die meisten Köche, ein Repertoire aus Zutaten, die ich immer wieder verwende, ohne dass sie mir langweilig werden. Ich habe mich trotzdem bemüht, bei der Auswahl der Rezepte

viel Abwechslung ins Spiel zu bringen, damit auch wirklich für jeden etwas Leckeres dabei ist.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ella'. The letters are fluid and cursive, with the 'E' having a large loop at the top and the 'l's being tall and thin.



Einleitung

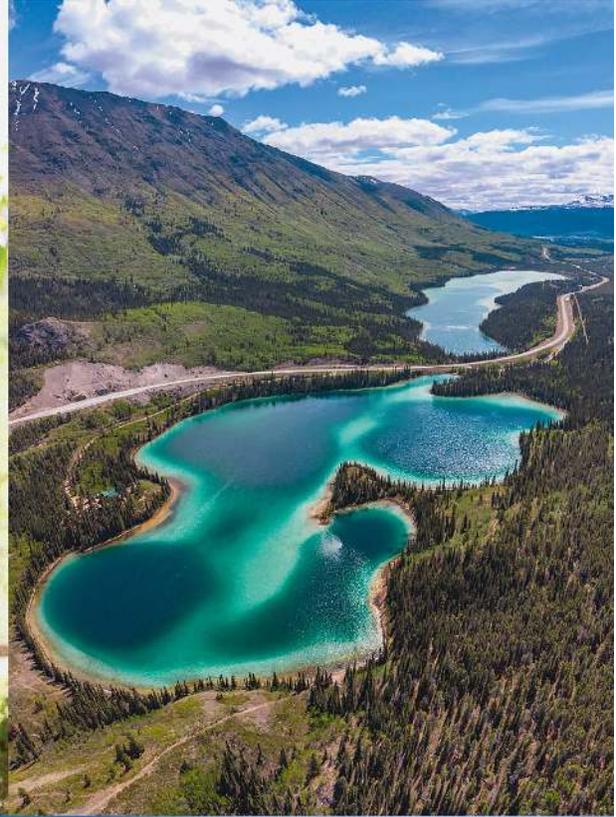


Meine Kulinarische Reise

Meine Liebe für gutes Essen und frische Qualitätszutaten verdanke ich meiner Kindheit mit einem Garten voller frischem Gemüse. Das gab es leider nur im Sommer, da ich im Territorium Yukon im Norden Kanadas, kurz vor der Grenze zu Alaska aufgewachsen bin. Wenn es dann im Sommer frisches Gemüse gab, waren die Sommermonate auch kulinarisch ein Erlebnis im Gegensatz zu den langen Wintermonaten mit Dosenfutter und Tiefkühlkost. Wahrscheinlich kommt daher mein Bedürfnis nach frischen Lebensmitteln. Als Teenager bin ich nach Vancouver gezogen. Und dort begann meine eigentliche kulinarische Reise. Denn in der kanadischen Stadt an der Westküste treffen viele Kulturen aus der ganzen Welt aufeinander. Und das macht sich auch und vor allem beim Essen bemerkbar. Die nordamerikanische Küche verschmilzt dort auf einzigartige Weise mit europäischen und asiatischen Gerichten. Später haben mich meine Reisen und meine Neugier in die Ursprungsländer der unterschiedlichen kulinarischen Einflüsse geführt. Und es ist kein Zufall, dass ich heute in Hamburg lebe. Denn schließlich ist auch das wieder eine Hafenstadt, in der viele Einflüsse zu großer Vielfalt führen. Davor hatte ich noch ein paar Jahre in München verbracht, um mich von der bayerischen Küche verwöhnen zu lassen.

Nachdem ich mich so durch die Welt gekocht und gegessen habe, bin ich heute ein Fan von einfachen, frischen und saisonalen Zutaten. Und meine Erfahrung sagt mir, je bunter ein Gericht ist, desto besser schmeckt es. Ohne Medizin oder Ernährungswissenschaften studiert zu haben, bin ich fest davon überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen

und Getreide nicht nur für physische Gesundheit, sondern auch für gute Laune und eine stabile Psyche verantwortlich ist. Das liegt daran, dass eine pflanzliche Ernährung den Körper mit Nährstoffen versorgt und gesunde Bakterien für ein gesundes Mikrobiom sorgen. Damit verfügen wir über mehr Energie und ein leistungsfähiges Gehirn. Damit ich diese Zutaten bekomme, ist der Gang zum Markt ein Höhepunkt der Woche. Denn dort finde ich eine große Auswahl an regionalem und saisonalem Gemüse direkt vom Bauern. Und Gott sei Dank folgen die Supermärkte dem Trend für gesunde Ernährung und bieten mittlerweile eine wachsende Auswahl an regionalen Produkten an. Aber am besten schmeckt es immer noch, wenn das Gemüse aus dem eigenen Garten kommt.



Meine Ernährungsphilosophie

Über viele Jahre war ich Vegetarierin. Doch mittlerweile kommen bei mir auch Fisch, Fleisch und Geflügel auf den Tisch. Dabei achte ich immer darauf, dass diese tierischen Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft stammen. Sie machen ungefähr 10 Prozent meiner Ernährung aus, was mich zu einer Flexitarierin macht.

Mit Begeisterung stelle ich fest, dass sich auch in Deutschland immer mehr Menschen diesem Trend anschließen und den Fleischkonsum reduzieren. Da ich als Kind keine Milch getrunken habe, habe ich mich nie daran gewöhnt, und ich finde sie für meinen Geschmack viel zu süß. Deswegen trinke ich meinen Kaffee mit pflanzlichen Milchprodukten und koche auch damit. Ansonsten bin ich mit anderen Milchprodukten wie Naturjoghurt und Käse sehr zurückhaltend.

Generell lehne ich industriell verarbeitetes Essen ab, da alle von mir genannten Vorteile der Ernährung mit frischen Zutaten darin fehlen. Deswegen möchte ich mit diesem Buch auch einen Impuls und Anreiz geben, sich ganzheitlich zu ernähren. Der Körper, die Haut und die mentale Gesundheit profitieren in höchstem Maße davon.

Mit etwas Übung und Erfahrung ist es ganz leicht möglich, ohne viel Zeitaufwand gesunde Gerichte zu kochen. Die Rezepte in diesem Buch sind der beste Beweis dafür. Dabei können die meisten Salatrezepte individuell erweitert und dem ganz persönlichen Geschmack angepasst werden.



Grundregeln, die für jeden Salat gelten

Was ich an Salaten so liebe, ist die Tatsache, dass sie immer knackig frisch sind und ich einfach alles hineinwerfen kann, worauf ich gerade Lust habe. Außerdem sind Salate eine gute Möglichkeit, viele wichtige Nährstoffe in einer Mahlzeit zu sich zu nehmen. Tatsächlich bekomme ich schlechte Laune, wenn ich mehrere Tage lang keinen Salat gegessen habe. Klar gibt es auch richtig ungesunde Salate (ich sage nur Mayonnaise mit vielen Kohlenhydraten). Aber die meine ich natürlich nicht.

GRUNDREGEL NUMMER 1

Eine Salatschleuder muss her.

Salat muss vor dem Essen gewaschen werden. Das gilt auch für abgepackte Salate, bei denen auf der Packung steht, dass sie bereits gewaschen sind. Es ist extrem wichtig, dass ein Salat vor der Zubereitung trocken ist. Warum? Dann hält das Dressing besser auf den Blättern. Eine Salatschleuder trocknet einen Salat immer besser, als Küchenpapier es je kann. Außerdem braucht man dafür nur wenige Sekunden! Damit reduziert sich die Vorbereitungszeit deutlich.

GRUNDREGEL NUMMER 2

Abwechslung bei den Zutaten.

Die Auswahl der Salatsorte ist sehr wichtig, denn jeden Tag Kopfsalat oder Eisbergsalat zu essen wird langweilig. Also empfehle ich, etwas Spinat, junge Salatblätter bis hin zu Rucolasalat dazuzumischen. Auch Chicorée oder Radicchio sind gute Alternativen. Bittere Salate sind

übrigens gut für die Leber, um den Körper von Giften zu reinigen. Das nennt sich dann Detox. Spannend ist es auch, unterschiedliche Texturen zu wählen. Salatblätter können knackig, weich bis hin zu buttrig sein. Frische Kräuter sind zusätzlich eine Möglichkeit, vielfältige Aromen dazuzumischen.

GRUNDREGEL NUMMER 3

Mindestens ein Dressingrezept auswendig kennen.

Auch wenn es sich schwierig anhört. Es ist ganz einfach! Mit einem guten Dressingrezept im festen Repertoire ist es ganz einfach, die unterschiedlichsten Zutaten zu einem Salat zu kombinieren. Dies ist mein Rezept, das ich jederzeit als Basis für jeden grünen Salat verwende, um ihn dann mit allem, was gerade im Kühlschrank oder in der Vorratskammer ist, zu erweitern.

French Vinaigrette Grundrezept

Für das Dressing

6 EL natives Olivenöl extra

2 EL Rotweinessig (gute Qualität)

1 TL Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe, klein gedrückt

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Alle Dressing-Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Alternativ geht auch ein Schraubglas mit Deckel, das gut geschüttelt wird. Das geschüttelte Dressing 10 Minuten ziehen lassen. Die fertige Vinaigrette über den Salat gießen und gut vermischen. Fertig!

Ein gutes, selbst gemachtes Dressing wird jedes Fertig-Dressing aus dem Supermarkt vor Scham erröten lassen. Das Aroma ist

unvergleichlich. Außerdem ist ein selbst gemachtes Dressing viel gesünder. Fertigsaucen in Flaschen sind vollgepumpt mit Zucker, Natrium, Stabilisatoren und Emulgatoren. Und das ist auch ein Grund, warum ich empfehle, zumindest ein Salatdressing auswendig zu lernen. Am besten eines, das so richtig gut schmeckt.



Welche Zutaten ein gesunder Salat braucht

Ich folge der Faustregel, dass ich zur Auswahl der Salatblätter noch Gemüse mit wenig Stärke dazunehme. Und dann wähle ich noch eine Mischung aus Zutaten mit Protein und komplexen Kohlenhydraten. Außerdem kommen noch ein bisschen gute Fette dazu, damit der Körper die Nährstoffe, die ein gesunder Salat hat, auch gut aufnehmen kann. Denn viele Studien haben gezeigt, dass gute Fette die Aufnahme von Antioxidantien deutlich verbessern.

Gemüse mit wenig Stärke Kohlrabi, Blumenkohl, Pilze, Lauchzwiebel, Gurke, grüne Bohnen, Spargel, Artischocken, Zucchini, Spitzpaprika, Brokkoli. Das ist nur eine kleine Auswahl.

Zutaten mit Proteinen Dazu zähle ich Linsen, Bohnen, Nüsse/Körner (sie sind besonders reich an guten Fetten) und von Zeit zu Zeit auch tierische Proteine, wie zum Beispiel Fisch aus nachhaltigem Fischfang. Bio-Tofu ist eine gute vegane Alternative. Ich empfehle auch den Nährstoffgehalt eines Salates mit 1 EL eines Superkorns zu steigern, wie zum Beispiel Hanfsamen, Chiasamen oder geschrotete Leinsamen.

Lebensmittel mit guten Fetten Avocado, Nüsse/Körner und sogar Tahin machen sich gut in einem Dressing und natürlich Olivenöl. Manchmal gebe ich auch etwas Feta aus Schafsmilch dazu.

Zutaten mit komplexen Kohlenhydraten Süßkartoffel, Kürbis, Karotten, Rote Bete, Pastinaken (sie können für Wintersalate geröstet

werden), alle Früchte und Getreide oder sogenanntes Pseudogetreide, wie Quinoa und Hirse. Außerdem Buchweizen, Reis, Bulgur, Gerste oder Reismudeln.



Tipps für einen gesunden Salat

Ein gesunder Salat ist ein einfacher und geschmackvoller Weg, um die tägliche Gemüseration zu bekommen. Die Faustregel dafür lautet, dass pro Tag fünf unterschiedliche Farben auf den Tisch kommen sollten. Doch wer jeden Tag den gleichen Salat isst, wird ihn schnell langweilig finden. Doch es gibt Strategien, um Salate spannend und interessant zu halten. Hier ein paar Vorschläge, wie das geht.

1. NÜSSE RÖSTEN

Egal, welche Nüsse man nimmt (zum Beispiel Walnüsse, Mandeln, Kürbissamen, Pistazien, Pinienkerne), Nüsse machen einen Salat knuspriger. Für mehr Abwechslung empfehle ich, die Körner zu rösten. Dieser einfache Zwischenschritt lässt die Aromen noch mehr zur Geltung kommen. Sie werden komplexer und schmecken interessanter.

2. ETWAS SÜSSES DAZUGEBEN

Die besten Salate sind in Geschmack, Aroma und Textur ausgewogen. Wenn zum Beispiel eine süße Zutat, wie eine frische Frucht oder trockene Cranberrys, in den Salat kommt, der sonst eher herzhaft oder pikant ist, sorgt das für diese Ausgewogenheit. Die Klassiker für süßen Geschmack im Salat-Dressing sind Honig oder Ahornsirup. Oder für den Salat sind das Früchte wie Beeren, kernlose Trauben, Birnen, Pfirsiche oder Zitrusfrüchte.

3. BLATTSALATE EINFACH MAL WEGLASSEN

Auch wenn Salat im Sprachgebrauch gleichbedeutend mit Blattsalaten ist, gibt es auch superleckere Salate völlig ohne grüne Blätter. Ich

finde, es lohnt sich immer, mal ein anderes Gemüse als Grundlage für einen Salat zu nehmen. Zum Beispiel eine Schüssel voller saftiger Tomatenschnitten, Gurke und Karottenstreifen. Oder ein einfacher Kichererbsensalat mit Feta, Gurke und Paprika. Auch Kohl ist eine gute Basis für einen Salat (z. B. »Coleslaw«). Und schon eröffnen sich viele neue Kombinationsmöglichkeiten.

4. EIN GESUNDER SALAT BRAUCHT DIE FRISCHESTEN ZUTATEN AUS DER REGION

Hier sind saisonale Zutaten das Geheimnis. Großartige Salate bestehen aus großartigem Gemüse. Und je kürzer die Zeit zwischen Ernte und Essen ist, desto besser ist es für den Geschmack und den Nährstoffgehalt. Tomaten, die auf dem Höhepunkt des Sommers geerntet wurden, ergeben mit etwas Olivenöl, Meersalz und vielleicht auch etwas Pesto oder einem Mix aus Blättern von Kräutern mit Feta oder Mozzarella einen echten Hammersalat (»Knock-out-Salat«). Aber auch getrocknete Tomaten mit Zwiebeln und Mandelöl schmecken unglaublich gut, wenn sie frisch sind und nicht vor der Zeit geerntet wurden.

5. WIE MAN SALZ RICHTIG EINSETZT

Ein gesunder Salat braucht auch etwas Salz. Ich bin jedoch sehr vorsichtig beim Würzen meiner Salate. Häufig salze ich erst, wenn der Salat schon auf dem Tisch steht. Dann kann auch jeder so viel Salz nehmen, wie er möchte. Außerdem empfehle ich Zutaten, die von Natur aus salzig sind, wie Kapern, geräucherter Fisch, gepökeltes Fleisch (zum Beispiel Parmaschinken) oder Parmesan. Mit diesen Zutaten bekommt ein Salat einen salzigen Geschmack, ohne dass extra Salz verwendet werden muss. Eine andere Möglichkeit ist auch ein asiatisches Dressing mit Sojasauce.



Ein Blick in die Vorratskammer und den Kühlschrank

Eine gut bestückte Vorratskammer gibt mehr Flexibilität beim Kochen und ermöglicht eine schnelle Zubereitung für ein leckeres Essen, ohne jede Zutat frisch kaufen zu müssen. Hier habe ich eine Liste an Lebensmitteln, die ich für jede Vorratskammer empfehle und die in vielen meiner Rezepte zum Einsatz kommen. So gut wie jeder Koch, egal ob Profi oder Hobbykoch, verwendet bestimmte Zutaten immer wieder, ohne gelangweilt zu sein. Bei mir ist das auch so. Deshalb lohnt es sich, diese Zutaten vorrätig zu haben, da sie in mehreren Rezepten immer wieder gebraucht werden. Ich gebe in meinen Rezepten auch Tipps, wie einzelne Zutaten durch andere ersetzt werden können. Auch das spricht für eine gut geführte Vorratskammer, da es immer Möglichkeiten gibt, eine Zutat, die gerade aus ist, zu ersetzen beziehungsweise je nach Geschmack ein Rezept zu variieren.

Die meisten Zutaten, die ich verwende, gibt es in vielen Geschäften zu kaufen, sodass die Vorratskammer immer gut gefüllt ist und ein Rezept jederzeit variiert werden kann.

