

GRÜNER SALAT - VARIANTEN

SALAT ALS DRESSING

Salatreste zusammen mit Bouillon, Essig, evtl. Milch Oel, Senf, Salz, Pfeffer & Zucker zu einem cremigen Dressing mixen

PESTO

Salat, zusammen mit Sonnenblumenkernen, Sprinz, Rapsöl und Gewürzen zu einem Pesto mixen

SALATROLLEN

Rüeblistängeli, Brotstängel, Fleischresten, Mayonnaise, Ketchup in ein grosses Salatblatt rollen

FRITTATA

Salat feinschneiden und zusammen mit Gemüseresten zu einer Frittata braten

SALAT- GAZPACHO

2 Gurken in Stücken, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen, 1 Kopfsalat zerzupft, 1dl Gemüsebouillen, wenig Zitronensaft & Schale, Salz, Pfeffer, ½ dl Rapsöl – alles zusammen fein mixen und eiskalt mit geröstetem Brot servieren.

SALATSUPPE

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Kartoffel 1dl Weisswein, 1 Kopfsalat, 1 ½ dl Rahm, 6dl Bouillon, Kerbel
Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, Kartoffeln und Kopfsalat dazugeben, kurz weiterdünsten, Weisswein, und Bouillon ablöschen kochen bis die Kartoffeln weich sind, pürieren, Rahm dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kerbel abschmecken.

SALATGRATIN

½ Salat, 100g Schinken, 1 Bund Schnittlauch in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Gratinform geben, 3 El Wein darübergiessen, 6 gekochte Eier schälen, halbieren und auf den Salat legen.
4dl Milch, 3 El Mehl, Salz, Muskatnuss, Pfeffer aufkochen, 80g Käse und 1 El Senf und über dien Gratin giessen. Bei 220 Grad 15 Minuten backen

GESCHMORTER SALAT

2 Kopfsalate waschen und Blätter abzupfen. 50g Butter, 1 El Puderzucker, Salz und Pfeffer in einer Pfanne schmelzen lassen. Salatblätter dazugeben. 2 El Pinienkerne, 1 Tomate getrocknet in Würfel dazugeben, 1 El Essig und 1 dl Bouillon dazugeben, kurze Zeit weiterschmoren, mit Butter, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

SALATCAPUNS

Statt Krautstielblätter grosse Salatblätter für Capuns verwenden

SALAT - SMOOTHIE

1 Apfel, ½ Banane, ¼ Salat, 1 dl Wasser 1dl Apfelsaft, Eiswürfel

SALATBRÖTLI

Salat feinhacken unter feingehackten Schnittlauch und wenig Salz mischen und auf ein Butterbrot geben

SALATRISOTTO

Salat ganz fein schneiden und unter einen fertigen Weissweirisotto mischen.