Chicorée-Salat

Ich gehe mit den Jahreszeiten und dies spiegelt sich auch bei uns im Essen. Randensalat, Kartoffelsalat, Nüsslisalat oder Karottensalat gehören zu unseren Wintersalaten. Einer meiner Lieblingswintersalate ist Chicorée-Salat. Dabei verwende ich saisonale und regionale Zutaten. Im Herbst 2018 durften wir viele Äpfel ernten, die nun noch zum Teil im Keller lagern. Damit sie nicht im Kompost landen, habe ich begonnen mit Äpfeln beim Kochen zu experimentieren. Deshalb enthalten nun auch Salate bei uns Äpfel.

Zutaten:

- 2-3 Chicorée
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenkerne

- 1 TL Senf
- 1 TL Ketchup
- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknete Salatkräuter

Zubereitung:

Den Chicorée in Scheiben schneiden und waschen. Den Chicorée in warmes Wasser einlegen, damit er an Bitterkeit verliert.

Die Zwiebel schälen und würfeln. In der Salatschüssel salzen.

Die Karotte schälen und mit dem Schälmesser die Karotte in dünne Späne zu den Zwiebeln „schälen“.

Den Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in die Salatschüssel geben.

Sonnenblumenöl, Afpelessig, Senf, Ketchup und Gewürze in der Salatschüssel zu einer Sauce anrühren.

Den Chicorée dazu geben.

Geröstete Sonnenblumenkerne passen hervorragend dazu. In einer kleinen Bratpfanne die Sonnenblumenkerne rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Knoblauch dazu pressen.

Die Sonnenblumenkerne zum Chicorée geben und alles umrühren.

Dieses Rezept wurde am 31.01.2019 veröffentlicht.

Frühlings-Salat

Ich schätze den Rhythmus der vier Jahreszeiten. Da wir vorwiegend saisonal und regional essen, verändern sich mit den Jahreszeiten „unsere“ Nahrungsmittel und somit die Zusammensetzung vieler unserer Speisen. Im Frühling nehme ich das helle Grün und die gelblichen Farbtöne besonders wahr. Mit frischen Kräutern und essbaren Blüten steckt der Frühling in unseren Mahlzeiten.

Zutaten:

- Regionale Frühlingssalate (z.B. Kopfsalat, Schnittsalat, Eichblatt)
- 3 bis 6 Radieschen
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 bis 5 Bärlauchblätter oder später in der Saison Bärlauchblüten und/oder Bärlauchpesto
- 2 Frühlingszwiebeln (Es kann die ganze Frühlingszwiebel verwendet werden.)
- 5 bis 10 Primelblüten
- 5 bis 10 Gänseblümchenblüten
- 1 Portion Winterliche Salatsauce (jedoch mit Frühlingszwiebeln anstelle von Schalotten)

Zubereitung:

Salat und Zutaten gründlich waschen.

Alle Zutaten ausser die Blüten klein schneiden.

Die Zutaten mit der Salatsauce vermengen.

Den Salat beifügen und kurz vor dem Servieren mischen.

Den Salat mit den Blüten garnieren. Wer keine Blüten zur Hand hat, kann den Salat auch mit gerösteten Sonnenblumenkernen, gerösteten Pilzen oder Croutons verfeinern.

Den Frühlingssalat essen wir häufig als Vorspeise.

Der Salat passt wunderbar zu Schalenkartoffeln und/oder Spargeln.

Dieser Artikel wurde am 30. März 2016 veröffentlicht.

Geröstete Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne mag ich auf ganz verschiedene Art und Weise. Mit den Kernen kreiere ich zum Beispiel meine eigenen Sonnenblumenkern-Aufstriche. Für Salate röste ich Sonnenblumenkerne an. Auf Salat schmecken mir die Kerne sehr gut. Sie verleihen dem Salat Knoblauch-Geschmack, den ich liebe.

Die Sonnenblumen im Garten zu haben, ist ein besonderes Geschenk für mich. Die Kerne überlassen wir jeweils den Vögeln.

Zutaten:

- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere Kerne)
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzeh
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz)

Zubereitung:

Öl in die Pfanne geben und die Sonnenblumenkerne dazu geben.

Auf hoher Stufe die Kerne anbraten. Dabei stetig umrühren.

Sobald sich die Kerne verfärben die Pfanne sofort vom Herd nehmen.

Die Knoblauchzehe direkt auf die Sonnenblumenkerne pressen und gut umrühren.

Mit dem Kräutersalz würzen. Die Kerne gut umrühren und in der Pfanne lassen bis sie ausgekühlt sind.

Ich röste die Kerne meistens in etwas grösserer Menge an. Sie stehen auf unserem Esstisch bereit für Salate.

Unsere Sonnenblumen im Garten im September 2015

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Winterliche Salatsauce

Einmal pro Tag gibt es bei uns in der Regel einen Salat. Dabei wähle ich Salate, die regional und saisonal käuflich sind. Am liebsten nehme ich Salat aus dem eigenen Garten. Die Salatsauce passe ich oft auch der Jahreszeit an. Meine winterliche Salat-Sauce passt gut zu Nüsslisalat und Kopfsalat, der Ende des Winters meistens schon zu haben ist, wie auch zu bitteren Salaten wie Chicorée und Endivie. Bittere Salate lege ich ca. 10 Minuten in warmes Wasser ein, damit sie etwas an Bitterkeit verlieren. Zur Sauce gebe ich für die bitteren Salate 1 Teelöffel Ketchup bei.

Zutaten:

- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel (gehäuft) Senf
- 1 Teelöffel weisses Mandelmus
- je nach Salat 1 Teelöffel Ketschup
- 1 kleine Schalotte
- 1 Kaffeelöffel Salatkräuter
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte klein schneiden.

Alle Zutaten gut vermischen.

Mit Salz abschmecken.

Geröstete Sonnenblumenkerne, geröstete Nüsse, gedünsteten Pilze oder Croutons geben dem Salat noch eine besondere Note.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

---

11. Dezember 2015 – Nusszeit

Im Herbst sammeln wir auf unseren Ausflügen und Spaziergängen Nüsse. Besonders gerne mag ich Haselnüsse. Mein Mann liebt Buchennüsse. Walnüsse bekommen wir vom Nussbaum meiner Schwiegermutter. Erdnüsse gehören für uns zum „Samichlaus“. Wir bekommen sie oft geschenkt. Auf unserem Tisch steht in der Adventszeit eine Schale mit den Nüssen. Die Kinder können sich zum „Zvieri“ selber bedienen und die Nüsse auch selber knacken.

Mit den Erdnüssen spielen wir oft „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“. Der Keimling der Erdnuss sieht nämlich einem „Samichlaus-Kopf“ ähnlich. Ich öffne eine Nuss. Eine Hälfte halte ich in der rechten Hand. Die zweite Hälfte halte ich in der linken Hand. Ich stelle die Frage: „In welcher Hand hat sich der Samichlaus versteckt?“ Diese öffne ich und wenn der „Samichlaus“ drin ist, darf das Kind ihn essen und ist an der Reihe mit dem Verstecken. Wenn es nicht der „Samichlaus“ ist, bin ich nochmals dran. Ich erkläre den Kindern, dass dies der Keimling ist.

In der linken Hälfte befindet sich der „Samichlaus“.

Nüsse mag ich gerne zu Herbst-Salaten wie Nüsslisalat und Chicorée-Salat. Dazu röste ich die Nüsse kurz in der Pfanne mit etwas Nussöl an. Mit unserem „Kräuter-Mix“ würze ich die Nüsse. Manchmal presse ich eine Knoblauchzehe dazu. Warm auf dem Salat schmeckt es uns am besten.

Auf dem Salat sind geröstete Erdnüsse und Walnüsse. Eigene Karotten und nachgereifte Tomaten gibt es bis Ende Jahr im Salat.

Hier klicken, um eine Bastelanleitung für ein Memory zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 11.12.2015 veröffentlicht.