



+

# Rezepte zum Wohlfühlen

Salate – Vielseitig, bunt und gesund



## Salate – Vielseitig, bunt und gesund

Salat schmeckt lecker. Salat ist kalorienarm. Und Salat lässt sich in tausenderlei Variationen zubereiten. Die Zeiten, in denen Salat als Hasenfutter galt, sind also langsam aber sicher vorbei. Auch die lang gehegte Vermutung, Nährstoffe könnten aus Salat nicht so gut verwertet werden, hat sich nicht bestätigt. Im Gegenteil: Eine Studie zeigte jetzt, dass Salat nachweislich ganz hervorragend dazu geeignet ist, beim Menschen den Vitalstoffspiegel im Blut ansteigen zu lassen.

### Die Salat-Studie

In einer aktuellen Studie der University of California/Los Angeles UCLA und der Louisiana State University LSU wertete man die Daten von 17.500 Männern und Frauen zwischen 18 und 45 Jahren sowie ab 55 Jahren und älter aus. Die Daten stammen aus der National Health and Nutrition Examination Survey III. Selbstverständlich wurden sämtliche den Nährstoffspiegel im Blut beeinflussende Parameter ebenfalls berücksichtigt, wie z. B. körperliche Bewegung, Medikamenteneinnahme, Rauchen etc. Man stellte folgendes fest: Je mehr Salat und rohe Gemüse die Studienteilnehmer assen, umso mehr Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Lycopin und Betacarotin fanden sich in deren Blut, so dass Salat- und Rohkostliebhaber eine deutliche bessere Ausgangsposition in Sachen Gesundheitsvorsorge zu haben scheinen. Nachfolgend stellen wir die in der Studie untersuchten Vitalstoffe, ihre Wirkungen und die besten Salat-Quellen für diese Vitalstoffe vor.

### Salat und Rohkost sichern die Vitamin C-Versorgung

Die Studie wurde in der Septemerausgabe des Peer-Review-Magazins Journal of the American Dietetic Association veröffentlicht und ist die erste Untersuchung, die sich den Zusammenhängen zwischen dem Salatkonsum und den Nährstoffspiegeln im Blut beim Menschen widmet. Man entdeckte in dieser Studie, dass jede verzehrte Salatportion die Wahrscheinlichkeit, den täglich empfohlenen Bedarf an Vitamin C decken zu können, um 165 Prozent bei Frauen und um 119 Prozent bei Männern erhöht.

### Salat und Rohkost liefern Eisen

Vitamin C ist wohl das bekanntest Vitamin und die meisten Menschen wissen, dass Vitamin C die körperliche Abwehrkraft erhöht und daher vor Krankheiten schützen kann. Was dagegen weniger bekannt zu sein scheint, ist, dass Vitamin C noch viele andere Fähigkeiten und Aufgaben im Organismus hat. So ist es beispielsweise nötig, um Eisen aufnehmen zu können. Ohne Vitamin C kann man folglich sehr gut an einem Eisenmangel leiden, auch wenn man grosse Mengen Eisen

zu sich nehmen würde.

Ein Eisenmangel wiederum führt zu einer Blutarmut, so dass nur noch wenig Sauerstoff im Blutkreislauf transportiert werden kann. Die Muskeln und auch das Gehirn sind alsbald unterversorgt, die Nerven arbeiten langsamer, das Immunsystem wird geschwächt und die Leistungsfähigkeit des Menschen lässt insgesamt stark nach. Salat und Rohkostgemüse enthalten glücklicherweise nicht nur Vitamin C, sondern auch gleich reichlich Eisen, so dass Salatesser in diesem Bereich meist optimal versorgt sind.

Salat ist gesund und wertvoll, Zentrum der Gesundheit, 23.05.2017, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/salat-gesund.html>.



### Inhalt

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Rucola	S.3
Linsensalat mit Nudeln	S.3
Schichtsalat	S.4
Lampertheimer Spargelsalat a la Oma Marie	S.5
Spargelsalat Tricolore	S.5
Brokkolisalat mit Pinienkernen	S.6
Eier-Brokkoli-Salat	S.6
Linsensalat auf Mozzarella	S.7
Linsen-Bohnen-Salat mit scharfer Wurst	S.7
Linsen-Gemüse-Salat mit Kresse und Ziegenkäse	S.7
Kartoffelsalat mit Tomate und Gurke	S.8
Kartoffelsalat mit Bohnen	S.8
Kartoffelsalat mit Rucola	S.8

## Den Klassiker neu entdecken: Nudelsalate

### Sind Nudeln Dickmacher und ungesund, oder gibt es auch gesunde Nudeln?

Nudeln sind weder ungesund noch Dickmacher, ganz im Gegenteil. Vor allem Vollkornnudeln, Dinkelnudeln oder auch Reismudeln bringen ein schnelles und nachhaltiges Sättigungsgefühl und sind ernährungstechnisch wertvoll. Mit „nur“ 200 Gramm Nudeln bekommt man eine sehr große Portion, die garantiert satt macht und selbst mit etwas Olivenöl und Tomaten weniger als 800 Kalorien besitzt. Normal reichen jedoch 120 Gramm Nudeln pro Person aus, was die Kalorienzahl schnell unter 500 Kalorien pro Mahlzeit bringt.

Dick von Pastagerichten wird man im Grunde nur durch die oftmals sehr fetten und auch fleischhaltigen Soßen, sowie jeder Menge Käse als „Topping“.

Sind Nudeln Dickmacher und ungesund, oder gibt es auch gesunde Nudeln?, Marco, 21.02.2016, <http://www.alternativ-gesund-leben.de/sind-nudeln-dickmacher-und-ungesund-oder-gibt-es-auch-gesunde-nudeln/>



### Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Rucola

500 g Farfalle-Nudeln  
1 Glas getr. Tomaten, in Öl eingelegt  
1 Beutel Sonnenblumenkerne  
1 Schale Rucola  
4 EL roter Balsamico  
3 EL Öl  
Pfeffer

Die getrockneten Tomaten abgießen und klein schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Ölzugabe rösten und erkalten lassen. Den Rucola waschen und klein schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Dann abschütten und erkalten lassen. Bis auf den Rucola nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.

Den Balsamico mit Öl und Pfeffer mischen und die Hälfte davon über den Salat geben - ein wenig ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren dann den Rucola und die restliche Soße dazugeben.

### Linsensalat mit Nudeln

125 g Berglinsen aus dem Reformhaus  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
3 EL Balsamessig  
2 EL Sojasauce  
1 TL Thymian  
4 EL Olivenöl  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Staudensellerie  
2 Tomaten  
300 g Hörnchennudel  
50 g Sauerampfer  
Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen und mit Lorbeerblatt, Linsen und 600 ml Wasser 2 Minuten kochen, vom Herd nehmen und 1 ½ Stunden ziehen lassen. Für die Sauce Essig, Sojasauce, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Frühlingszwiebeln putzen Enden abschneiden, fein hacken und untermischen. Sellerie waschen, in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Würfel schneiden, unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln laut Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Die Linsen nach dem Quellen bei schwacher Hitze nochmals 10 Minuten köcheln und mit den Nudeln unter die Sauce mischen. Sauerampfer in feine Streifen schneiden und über den Salat streuen.



## Schichtsalat

Schichtsalate kennt man als fettige und kalorienreiche Partyrezepte, aber wer die richtigen Schichten aufeinanderstapelt, kann im Handumdrehen auch einen sehr leckeren und gesunden Salat kreieren.

Mit eisenhaltiger Roter Bete und Blumenkohl, knackigen Karotten und einem fruchtig frischen Dressing aus Agave, Zitrone und Mandarine kann sich dieser Salat sehen lassen - natürlich auch auf Partys.



### Schichtsalat

- 1 Rote Bete
- 1/2 Zitrone, den Saft davon
- 90 ml Olivenöl
- 1 Msp. gemahlener Kardamon
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 Karotten
- 1 Stück frischer Kurkuma
- 2 Mandarinen, den Saft davon
- 8 Kaffirlimettenblätter
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1/2 Blumenkohl
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 25 ml Sojamilch
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Bund Petersilie
- 30 ml Agavendicksaft
- 100 g Mungosprossen
- Salz

Die Rote Bete schälen und raspeln. Mit dem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kardamon und Salz würzen. Den Ingwer schälen und fein reiben (es sollte ungefähr 1 TL ergeben). Den Saft aus dem geriebenen Fruchtfleisch in den Salat pressen und diesen marinieren lassen.

Die Karotten schälen und reiben. Die Kurkuma schälen und ebenfalls fein reiben. Zusammen mit dem Saft aus einer Mandarine, 4 Kaffirlimettenblättern, 3 EL Sonnenblumenöl und Salz zu den Karotten geben und kräftig miteinander verrühren.

Den halben Blumenkohl waschen und putzen, dabei aber ganz lassen. Die Röschen (nicht aber den harten Strunk) raspeln. In einem hohen Gefäß die Chilischote, das Tomatenmark und die Sojamilch mit dem Pürierstab mixen und salzen. Dann unter ständigem weiteren Mixen das Öl langsam dazugießen, bis die Masse maxonaisenartig stockt. Den Blumenkohl mit der Masse verrühren und mit Salz abschmecken.

Das Zitronengras waschen, frisch anschneiden und grob hacken. In einem hohen Gefäß das Zitronengras, die Petersilie, den Saft der zweiten Mandarine, 4 Kaffirlimettenblätter, den Agavendicksaft und 70 ml Sonnenblumenöl zu einem feinen Dressing mixen.

Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Einen Portionierring von etwa 8 cm Durchmesser auf einen tiefen Teller stellen und den leicht ausgepressten Rote-Bete-Salat darin anrichten. Einige Sprossen daraufgeben und den Blumenkohlsalat darauf verteilen. Erneut Sprossen daraufgeben und Kartoffelsalat auffüllen. Kurz vor dem Servieren den Ring nach oben wegziehen und das Dressing rund um das Türmchen ziehen.



### Tipp: Schichtsalat im Glas

Wer viel unterwegs ist, freut sich über einfallsreiche und gesunde Snacks unterwegs. Nicht nur deshalb sind die „Lunchs in a Jars“ gerade absolut angesagt. Unser Schichtsalat lässt sich ebenfalls einfach in einem sauberen Schraub- oder Einmachglas mitnehmen.

Einfach ein verschließbares Glas in der passenden Größe säubern und den Salat Schicht für Schicht hineingeben, zuschrauben - und schon ist das Mittagessen für unterwegs praktisch verpackt.





## Spargelsalat: Saisonale Köstlichkeit

Die wirklichen Fans wissen natürlich, wann es in etwa los geht und sehnen die Zeit schon herbei. Die anderen freuen sich, wenn es plötzlich wieder an jeder Ecke die weißen (oder grünen) Stangen gibt. Meist ist es in der zweiten Aprilhälfte soweit - grundsätzlich hängt die Spargel-Ernte aber von der Witterung und der Bodentemperatur ab.

Wann es dann wieder vorbei ist, besagt eine alte fränkische Bauernregel: „Kirschen rot, Spargel tot“. Traditionell ist jedoch der 24. Juni (Johanni) der letzte Tag. Dann wird die Ernte beendet, um den Pflanzen eine ausreichende Regenerationszeit bis zum nächsten Erntejahr zu ermöglichen.

### Spargel: Gesund und kalorienarm

Auch wenn Spargel wegen seines unvergleichlichen Aromas genossen wird, die Gourmet-Stangen haben auch ernährungsphysiologisch einiges zu bieten. Der botanische Name *Asparagus officinalis* (lat. = Arznei) deutet schon darauf hin: Chinesen, Römer und Griechen verschrieben ihn als Arznei gegen allerlei gesundheitliche Unpässlichkeiten.

In neuzzeitlichen Daten ausgedrückt: In einer Portion (500 Gramm) stecken nur 85 Kilokalorien, aber immerhin 7,5 Gramm Ballaststoffe. Eine Portion kann den täglichen Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent decken, an Vitamin E zu 90 und an den Vitaminen B1 und B2 immerhin zu etwa 50 Prozent. Zudem besticht Spargel durch seinen Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen. Nicht zu vergessen Asparaginsäure, Kaliumsalze und ätherische Öle, die gemeinsam die Nierentätigkeit fördern und zu einer erhöhten Wasserausscheidung beitragen.

Neuere Studien weisen außerdem darauf hin, dass der Spargel bioaktive Substanzen enthält, die sich hemmend auf Krebs erregende Stoffe auswirken. Dazu zählen Saponine, aber auch die Farbstoffe des grünen und violetten Spargels.

„Spargel: Gesund und kalorienarm“, <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/spargel-gesund-oder-ungesund>



### Lampertheimer Spargelsalat à la Oma Marie

1 kg Spargel, weißer  
4 Ei(er), gekochte  
2 große Zwiebel(n), geschält, zerkleinert  
200 ml süße Sahne  
Essig (kein Balsamico)  
Öl (kein Olivenöl)  
Salz, Pfeffer

Spargel schälen und nach Wunsch garen.

Die gekochten Eier pellen und trennen. Das Eiweiß klein hacken und Eigelb durch ein Sieb in eine Salatschüssel streichen. Mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren (bei uns werden die Zwiebeln auch nur sehr grob in Ringe geschnitten).

Die nur leicht abgekühlten Spargelstücke unterheben, kurz ziehen lassen und lauwarm servieren. Passt perfekt zu Kartoffelsalat ohne Mayonnaise, zu Gebrilltem aller Art, Rollbraten und vieles mehr.



### Spargelsalat Tricolore

300 g Spargel, weißen (schlanke Stangen)  
300 g Spargel, grünen (schlanke Stangen)  
200 g Tomate(n)  
1 Paprikaschote(n), rote  
2 Frühlingszwiebel(n)  
2 EL Balsamico, weiß  
1 EL Olivenöl  
frische Kräuter  
Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen und vom grünen Spargel nur die untere Hälfte schälen, den weißen Spargel ebenfalls schälen. Die Stangen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Paprika und Tomaten waschen und putzen und in Stücke schneiden.

Aus Essig, Öl, den Frühlingszwiebeln und den Kräutern eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Spargel, Paprika und Tomaten unterheben und den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

## Grün in Grün: Brokkolisalate

Brokkoli strotzt nur so vor Nährstoffen: Das Gemüse enthält neben Kalzium etwa viel Eisen. Dem Sulforaphan darin wird sogar krebs-hemmende Wirkung nachgesagt.

Genau wie Rosenkohl ist Brokkoli geschmacklich nicht jedermanns Sache. Wer ihn mag, sollte das aber ausnutzen. Denn die grünen Blüten strotzen vor Vitaminen und Mineralstoffen: Brokkoli enthält neben knochenstärkendem Kalzium und Selen zum Zellschutz viel Eisen für das Blut. Jede Menge Vitamin C sorgt darüber hinaus für eine gut funktionierende Immunabwehr gegen Erkältungen und andere Infektionen.

### Brokkoli gegen Krebs, Arthrose und Magen-geschwüre

Doch das ist längst nicht alles, was Brokkoli dem Körper schenkt: Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken Entzündungen und Krebs entgegen. Für die Schutzwirkung gegenüber Tumoren machen Forscher vor allem den Stoff Sulforaphan verantwortlich. Die Substanz bremst das Krebswachstum und kann Tumorzellen sogar abtöten, in dem es den programmierten Zelltod auslöst, die sogenannte Apoptose.

Auch gegen den Magenkeim *Helicobacter pylori*, der Magenge-schwüre und -tumoren auslösen kann, erwies sich der grüne Alles-köner in wissenschaftlichen Untersuchungen als wirksam. Auch diese Wirkung schreibt man dem enthaltenen Sulforaphan zu. Am besten wirkt der Krebskiller, wenn man das Gemüse nur kurz kocht und sorgfältig kaut.

Lifeline: Brokkoli: Das steckt im grünen „Krebskiller“, <https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/brokkoli-id28682.html>



### Brokkolisalat mit Pinienkernen

- 300 g Brokkoliröschen
- 1 rote Paprika
- 1 Apfel
- 30 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Obstessig oder weißer Balsamico
- 1 TL Honig
- 1 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Den Brokkoli und die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut abschmecken.

### Eier-Brokkoli-Salat

- 800 g Kartoffeln festkochend
- 800 g Brokkoliröschen
- 4 Eier
- 100 g Radieschen
- 50 g Rote Linsen
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 4 Majoranzweige
- Zucker, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Brühe aufkochen und Kartoffeln zugeben. Etwa 6-8 Min. köcheln lassen, dann Brokkoli und Linsen zugeben und weitere 6-8 Min. fertig garen. Mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen. Eier hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.

Essig und Öl verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Unter Brokkoli, Linsen und Kartoffeln mengen, Radieschen zugeben und abschmecken. Auf Teller verteilen und Eier dazu setzen. Mit Majoranblättchen garniert servieren.

## Linsensalate

### Linsensalat auf Mozzarella

350 g Linsen (Dose; Abtropfgewicht)  
1 Schalotte  
1 Möhre  
250 g Mozzarella (9 % Fett)  
5 EL klassische Gemüsebrühe  
3 EL Weißweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL Olivenöl  
½ Bund Schnittlauch  
4 Scheiben Vollkorntoast  
Salz, Pfeffer

Linsen in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein würfeln. Möhre schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Mozzarella trockentupfen, halbieren und die Hälften quer in dünne Scheiben teilen. Auf 2 Teller verteilen. Für die Marinade die Brühe mit 2 EL Essig, Senf, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Öl unterschlagen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und bis auf einige Halme in feine Röllchen schneiden. Linsen mit Schalotte, Möhren, Schnittlauch und der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Essig abschmecken. Linsensalat auf dem Mozzarella anrichten und mit den Schnittlauchhalmen garnieren. Brote knusprig toasten, zum Salat essen.

### Linsen-Bohnen-Salat mit scharfer Wurst

250 g Puy-Linsen  
250 ml Fleischbrühe  
200 g dicke Bohnen gepult  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
150 g Chorizo  
3 EL grob gehackte Petersilie  
2 EL Weißweinessig  
100 g Ziegenkäse Rolle  
12 Minibaguettes  
Basilikum-Pesto  
Salz, Pfeffer

Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Brühe aufkochen lassen und die Linsen darin etwa 20 Minuten leise gar köcheln lassen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Während der letzten ca. 5 Minuten mit den Linsen garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In 1 EL heißem Öl anschwitzen und mit dem Essig ablöschen. Mit 3-4 EL Öl unter die Linsen mengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.

Die Rote Beete-Blätter abbrausen und abtropfen lassen. Das Basilikum abzupfen und grob schneiden. Für die Croutons den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf die Baguettescheiben legen. Unter dem Grill 4-5 Minuten überbacken und wieder aus dem Ofen nehmen. Die Rote Beete-Blätter und das Basilikum unter den Salat mengen und abschmecken. Auf Schüsseln verteilen und mit den Croutons und je einem Klecks Pesto garniert servieren.



### Linsen-Gemüse-Salat mit Kresse und Ziegenkäse

150 g Rote Linsen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
300 g Ziegenkäse  
250 g Kirschtomaten  
1 Kästchen Kresse  
4 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

Die Linsen in Salzwasser 15-20 Minuten kochen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Den Knoblauch fein hacken, mit den Frühlingszwiebeln kurz andünsten und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Ziegenkäse abtropfen und in Würfel schneiden. Alles vermengen, mit Öl und Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kresse waschen, trocken schütteln und mit einer Schere abschneiden. Den Salat auf Schalen verteilen, mit Kresse garniert und gerösteten Brotscheiben servieren. Für die gerösteten Brotscheiben Baguettescheiben mit wenig Öl einpinseln und im Ofen bei 180-200°C goldgelb backen.

## Kartoffelsalat-Variationen

Abgesehen von Mineralstoffen und Vitaminen - wie z.B. Vitamin C, B6, B1 und B3 - sind Kartoffeln (insbesondere die farbigen) reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor, sowie Carotinoiden und natürlichen Phenolen.

Carotinoide sind Pflanzenpigmenten, die in den meisten farbigen Gemüsesorten enthalten sind, darunter auch Aprikosen, Karotten, Algen und grünes Blattgemüse. Da der menschliche Körper Carotinoide nicht selbst produzieren kann, müssen diese über die Ernährung aufgenommen werden, denn Carotinoide spielen eine wichtige Rolle bei zahlreichen metabolischen Prozessen. Zudem besitzen die meisten dieser Stoffe wichtige antioxidative Aktivitäten, die auch das Krebsrisiko senken und die Lebenserwartung verlängern können.

Zentrum der Gesundheit, 28.04.2017, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kartoffeln-gegen-bluthochdruck-ia.html>.



### Kartoffelsalat mit Tomate und Gurke

960 g gekochte Kartoffeln (festkochend)  
250 ml entfettete, heiße Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)  
4 EL Estragonessig  
2 EL Öl  
1 Salatgurke  
250 g Tomaten  
1 Zwiebel  
1-2 zerdrückte Knoblauchzehen  
1 Bund Dill  
Salz, Pfeffer

Zunächst die noch heißen Kartoffeln pellen, abkühlen lassen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Aus der heißen Brühe, Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine kräftig gewürzte Marinade bereiten, über die Kartoffeln gießen und ziehen lassen. Nun die Salatgurke und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann alles mit dem Knoblauch und dem fein gehackten Dill unter die Kartoffeln mischen. Anschließend den Salat nochmals abschmecken.

### Kartoffelsalat mit Bohnen

500 g kleine Kartoffeln  
200 g Brechbohnen  
2 Lauchziwebeln  
1 Bio-Orange  
1 EL Essig  
1 EL Oregano  
40 g Sonnenblumenkerne

Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Salzwasser ca. 20 Min garen. Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Min bissfest garen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Orange heiß waschen, abrocknen, Schale abreiben und Frucht auspressen. Kartoffeln abziehen und halbieren. Orangenschale,-saft, Öl, Essig, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Vinaigrette darübergeben. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Kerne über den Salat streuen.

### Kartoffelsalat mit Rucola

800 g festkochende Kartoffeln  
1 rote Zwiebel  
4 Stängel Thymian  
100 ml warme Fleischbrühe oder Gemüsebrühe  
1 TL körniger Senf  
2 EL Weinessig  
1 Prise Zucker  
80 g Rucola  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und ca. 30 Minuten gar dämpfen. Anschließend leicht abkühlen lassen, pellen, ausdampfen lassen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Thymian abrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Die Brühe mit dem Senf und dem Essig verrühren. Den Thymian und die Zwiebeln untermengen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen, untermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen den Rucola abrausen, putzen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Zusammen mit dem Öl unter den Kartoffelsalat mengen, abschmecken und servieren.