

Asia-Gemüsesalat mit Tofu

Zutaten

- 20 g Reismudeln
- 75 g Tofu
- 5 TL Sojasauce
- 1 Bio-Limette
- 80 g Kokosmilch (aus der Dose)
- 2 TL Erdnussbutter (creamy)
- 1 TL fein geriebener Ingwer (nach Belieben)
- Pfeffer
- 1 TL Sambal Oelek (indones. Chilisauce)
- 100 g Spitzkohl (ersatzweise Chinakohl)
- Salz
- 50 g Zuckerschoten
- 1 kleine Möhre (ca. 50 g)
- ½ Mini-Gurke
- 1 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- ½ EL Öl

Zubereitung

1. Die Reismudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 TL Sojasauce marinieren.
2. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kokosmilch mit Limettenschale und -saft, Erdnussbutter, übriger Sojasauce und Ingwer nach Belieben verrühren. Mit Pfeffer und Sambal Oelek würzen.
3. Den Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit ¼ TL Salz bestreuen und mit den Händen ca. 2 Min. kneten. Zuckerschoten waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Die Möhre und die Gurke schälen und beides in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Erdnüsse grob hacken.
4. Den Tofu aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum in 4 – 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zuerst das Dressing in das Glas gießen. Dann nacheinander Kohl, Zuckerschoten, Möhre und Gurke darüber schichten. Nudeln und Tofu darauf geben. Mit den Erdnüssen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und vorsichtig mischen.

Curryreissalat mit Hähnchen

Zutaten

- 40 g 10-Min.-Langkornreis
- 2 TL Currypulver
- Salz
- 1 Ananasscheibe mit 2 EL Ananaseinlegesaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 ½ EL Erdnussöl
- 1 rote Spitzpaprikaschote
- 1 Stange Staudensellerie
- 75 g gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen
- ½ Mini-Romanasalat
- 1 EL süßscharfe Chilisauce
- 1 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

Zubereitung

1. Den Reis mit 1 TL Currypulver in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Ananas- und Zitronensaft mit übrigem Currypulver und Honig verrühren, das Öl unterschlagen. Paprika halbieren und entkernen, waschen und klein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, falls nötig, in Streifen schneiden. Salat putzen und waschen, trocken schütteln und zerpfücken.
2. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Sellerie, Reis, Hähnchen, Ananas und Salat darüber schichten. Chilisauce und Röstzwiebeln darauf geben. Das Glas verschließen, (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen.

Grüner Spargel-Nudel-Salat

Zutaten

- 40 g Mini-Nudeln (z. B. Hörnchen)
- Salz
- 2 TL Pinienkerne
- 100 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Mozzarellakugeln
- 1 Handvoll Rucola (ca. 20 g)
- 3 Stiele Basilikum
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Mini-Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei 2 ½ EL Kochwasser auffangen. Die Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.
3. Für die Vinaigrette Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Mit dem aufgefangenen Nudelkochwasser, Essig und Öl fein pürieren. Kräftig salzen und pfeffern und in das Glas gießen. Nacheinander Nudeln, Spargel, Tomaten, Frühlingszwiebel und Mozzarella darüberschichten. Den Rucola daraufgeben und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.

Möhren-Couscous-Salat mit Kichererbsen

Zutaten

- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 ½ EL Olivenöl
- 50 g Instant-Couscous
- 2 TL Mandelstifte
- 1 kleine Möhre (ca. 50 g)
- 80 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 3 Stiele Petersilie
- 1 Stiel Minze
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Obstessig
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Ras el Hanout (orient. Gewürzmischung)
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Sahnejoghurt
- 1 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

1. In einem Topf die Brühe mit ½ EL Öl aufkochen. Den Couscous damit in einer Schüssel übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Inzwischen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe in feine Stifte schneiden oder hobeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Für die Vinaigrette Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Honig verrühren. Das übrige Öl unterschlagen.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und den Couscous darauf geben. Dann Möhre und Kichererbsen darüber schichten. Den Joghurt darauf geben. Mit Mandeln, Granatapfelkernen, Petersilie und Minze bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und vorsichtig mischen.

Quinoa-Spinat-Salat mit Ziegenkäse

Zutaten

- 100 ml Gemüsebrühe
- 40 g Quinoa
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ½ Avocado
- 5 Radieschen (ca. 50 g)
- 5 kleine Erdbeeren
- 50 g Babyspinat
- 1 Ziegenfrischkäsetaler (ca. 40 g)

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Die Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend in der Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze 18 – 20 Min. quellen lassen. Quinoa in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für die Vinaigrette Konfitüre, 1 ½ EL Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Öl unterschlagen.
3. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, würfeln und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, entkelchen und halbieren. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und die Quinoa daraufgeben. Dann nacheinander Avocado, Radieschen, Erdbeeren und Spinat darüberschichten. Ziegenkäse grob zerbröckeln und mit den Kernen daraufstreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) kühl stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.

Scharfer Süßkartoffelsalat mit Bohnen

Zutaten

- Salz
- 100 g Süßkartoffel
- 50 g feine grüne Bohnen (Prinzessbohnen)
- 5 EL scharfer Tomatensaft
- 1 EL Rotweinessig
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Tabasco
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (120 g Abtropfgewicht)
- 70 g Maiskörner (aus der Dose)
- 1 Mini-Romanasalat
- 40 g geraspelter Cheddar

Zubereitung

1. In einem Topf ½ l Salzwasser aufkochen. Die Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Süßkartoffel und Bohnen im Salzwasser 7 – 8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für die Vinaigrette den Tomatensaft mit Essig, Salz und Honig verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit Pfeffer und einigen Spritzern Tabasco scharf abschmecken.
3. Kidneybohnen und Mais getrennt in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Romanasalat putzen, waschen und längs vierteln. Die Blätter vom Strunk befreien, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und trockenschleudern.
4. Zuerst die Tomatenvinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Kidneybohnen, Süßkartoffel, grüne Bohnen und Mais darüber schichten. Die Salatstreifen darauf geben. Mit dem Cheddar bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen. Als Beilage passt Ciabatta oder Baguette.

Thai-Salat mit Mango und Roastbeef

Zutaten

- 30 g feine Glasnudeln
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsauce
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Erdnussöl
- 1 kleine rote Spitzpaprikaschote
- 1 kleine Möhre (ca. 50 g)
- 100 g nicht zu reife Mango
- 75 g Roastbeef-Aufschnitt
- ½ Mini-Romanasalat (ca. 50 g)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewkerne

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung 5 – 10 Min. quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in eine Schüssel geben und mit einer Küchenschere kleiner schneiden.
2. Inzwischen für die Vinaigrette die Chilischote längs halbieren und entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Chili mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce und braunem Zucker verrühren, dann das Öl unterschlagen.
3. Die Spitzpaprika halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Roastbeef in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salat putzen und waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfücken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blätter abzapfen. Die Cashewkerne grob hacken.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Möhre, Mango, Glasnudeln und Roastbeef darüberschichten. Den Salat daraufgeben, mit Koriander und Cashewkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und nochmals gut mischen.

1 Kartoffelsalat mit Sojasprossen

500	g	festkochende Kartoffeln
250	g	Sojasprossen
1	Bund	Frühlingszwiebeln
0.14	l	Gemüsebrühe
6	Eßl.	Obstessig
1	Bund	Radieschen
1	Bund	Schnittlauch
		Vollmeersalz
		weißer Pfeffer aus der Mühle
5	Eßl.	kaltgepreßtes Sonnenblumenöl
1	Eßl.	Kaltgepreßtes Kürbiskernöl
40	g	Kürbiskerne schalenlos gewachsen

Die Kartoffeln waschen und in der Schale garkochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Sojasprossen verlesen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, mit den Sojasprossen in eine Schüssel geben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsebrühe aufkochen (evtl. durchsieben) mit 2 Eßl. Essig mischen und über die Sojasprossen gießen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In die Schüssel geben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Aus dem restlichen Essig, Salz, Pfeffer und dem Öl eine Sauce rühren. Unter den Salat mischen. Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

1987 Vollwertkochkursus der VHS Kreuztal

2 Kohlrabisalat

Zutaten für 4 Personen:

1	Eßl.	Zitronensaft
1	mittelgroßer	Apfel
150	g	Joghurt
400	g	Kohlrabi
1	Bund	Dill
1	Teel.	Honig oder 50 g Rosinen
1	Prise	Kräutersalz
		Kohlrabiblätter zum Verzieren

Zubereitung:

Die Kohlrabi dünn schälen und einige Blätter zurückbehalten. Die Kohlrabi zusammen mit dem Apfel raffeln und in die vorbereitete Salatsoße geben. Mit Kohlrabiblättern garnieren.

Kursus Vollwertbuffet Elisabeth Ohlson Jugendbildungsstätte Aachen 1989t