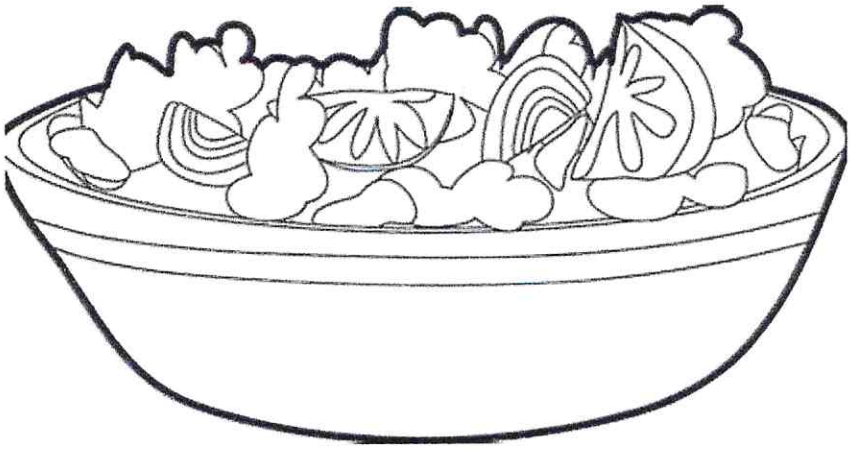
Landfrauenverein Wesuwe-Siedlung



Salate & Dips

Mango-Gurken-Salat

1 Mango

1 Salatgurke

1 rote Zwiebel

1 kl rote Chilli

1 Limette

2 TL brauner Zucker

½ TL Salz

3 EL Öl

Pfeffer

Die Mango schälen, würfeln und in eine Schüssel geben. Als nächstes die Gurke waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in gleich grosse Würfel schneiden. Danach zu den Mangowürfeln geben. Nun die Chillischote und die Zwiebel fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Das Dressing anrühren und vorsichtig untermischen.

Gut durchziehen lassen.

Italienischer Brotsalat

Rosmarinzweig

100 g Salami

½ Baguette

100 g Rucola

120 g Kirschtomaten

20 ml hellen Balsamico

50 g ger Parmesan

Salz, Pfeffer

Etwas Olivenöl mit dem Rosmarin in einer Pfanne heiss werden lassen. Die Salami grob in Scheiben schneiden und in der Pfanne kross anbraten. Dann zum Abkühlen auf Krepppapier geben.

In die schon heisse Pfanne noch ein wenig Olivenöl und das in Würfel geschnittene Baguette geben.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen und von den Stängeln befreien, die Kirschtomaten halbieren. Alles in eine ausreichend grosse Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Die krossen Brotwürfel und die Salamichips zum Salat geben und alles gut miteinander vermengen. Zum Schluss etwas geriebenen Parmesan über den fertigen Brotsalat streuen.

Erfrischender Salat a la Margret

3 rote Äpfel

3 mittelgr Zwiebeln

4 saure Gurken

1 rote und 1 grüne Paprika

1 kleine Dose Ananas

Dressing: 1 Zitrone, 4 EL Öl, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, 1 Pr Zucker

Bei den Äpfeln nur das Kerngehäuse entfernen. Äpfel, Zwiebeln, Gurken und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Ananas abgiessen und klein würfeln. Für das Dressing Zitrone auspressen und 4 EL Saft mit dem Öl kräftig verschlagen. Würzen und abschmecken. Mit den anderen Zutaten vermischen und mind eine Stunde durchziehen lassen.

Tipp: schmeckt gut zu Gegrilltem und zu Fleischaufläufen

Bohnensalat mit Schafskäse

Salat

500 g grüne Bohnen

1 Dose Kidneybohnen

2 rote Zwiebeln

200 g Kirschtomaten

100 g schwarze Oliven ohne Stein

3 Thymianzweige

200 Schafskäse

Dressing

4 EL heller Balsamico

Salz, Pfeffer, Zucker

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Die grünen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zuerst das Öl, dann den Knoblauch unterrühren. Die Thymianblätter abzupfen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mind 30 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss den Schafskäse grob zerbröseln und unter den Salat heben.

Frühlingssalat

1 Kohlrabi

2 Möhren

1 Bund Radieschen

1 Salatgurke

Alle Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen

1 Becher Joghurt(125g)

150 g Salatmayonnaise

Salz, Pfeffer, Petersilie

3 EL Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten. Den Joghurt und die Mayo mit den Kernen mischen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Anschliessend das Dressing über den Salat geben.

Mango-Avocado-Salat

½ Mango

1 Avocado

1 TL Zitronensaft

150 g bunte Datteltomaten

100 g Rucola

Dressing: 1 EL Zitronensaft, 1 EL Orangensaft, 1 TL Senf, 1 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer

Die Mango und die Avocado schälen und würfeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sich die Avocado nicht bräunlich verfärbt. Die Tomaten halbieren. Den Rucola waschen und trockenschütteln, dabei grosse Stiele entfernen.

In einer Schüssel Mango, Avocado, Tomaten und Rucola vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten.

Für das Dressing Zitronen-und Orangensaft mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Öl unterschlagen. Das Dressing zum Servieren über den Salat geben.

Griechischer Nudelsalat

300 g Nudeln	gar kochen und abkühlen lassen
1 Paprika	klein schneiden
½ Salatgurke	klein schneiden
1 rote Zwiebel	in feine Ringe schneiden
3 Tomaten	klein schneiden
200 g Fetakäse	würfeln
100 g Rucola	putzen
60 g Oliven	

2 Beutel Salatkräuter griechische Art mit 6EL Wasser und 6EL Olivenöl vermischen, die Zwiebelringe dazugeben und gut durchziehen lassen. Die anderen Zutaten vermischen. Das Dressing mit den Zwiebelringen dazugeben und durchmischen.

Rote Beete Salat

500 g rote Beete

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 rote Zwiebel

100 g Feta

2 EL Walnusskerne

4 EL Olivenöl

4 EL Balsamico(hell)

Gyrossalat

½ Eisbergsalat

Gyrosfleisch

1 rote Zwiebel

2 rote Paprika

1 Dose Mais

250 g Cocktailtomaten

250 g Krautsalat

Fetakäse

Dressing: 250 g Quark, 2 gehäufte TL Ajvar(Paprikamus), etwas Zucker, 1 Knoblauchzehe, etwas Milch, Salz, Pfeffer, Öl

Gyros mit wenig Fett anbraten und abkühlen lassen. Salat, Paprika und Tomaten waschen. Das Gemüse klein schneiden.

Für das Dressing Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten zu einer dickflüssigen Creme verrühren und abschmecken.

In eine grosse Schüssel erst den Eisbergsalat dann Zwiebel, Gyros, Paprika, Mais und Tomaten schichten und das Dressing darauf verteilen. Mit Krautsalat abschliessen und Fetakäse darüberstreuen.

Tipp: Als Dressing kann auch fertiges Tzaziki oder SourCream verwendet werden.

KFC Coleslaw

800 g Weisskohl

1 Karotte

1 Zwiebel

65 g Zucker

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

60 ml Milch

125 g Mayonnaise

60 ml Buttermilch

1 ½ EL Weissweinessig

2 ½ EL Zitronensaft

¼ TL Paprikapulver

½ TL Senf

Weisskohl, Karotte und Zwiebel in feine ca 2,5 cm lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten in einer anderen Schüssel gut vermischen. Danach über die Weisskohlmischung geben.

Die Schüssel abdecken und den Coleslaw zum Durchziehen mind acht Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren ½ Stunde früher aus dem Kühlschrank nehmen.

Linsensalat mit Feta

Salat

250 g Linsen(Dose/Glas)

250 g Cherrytomaten

180 g Feta

Frühlingszwiebeln

Petersilie

Dressing

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1 TL Balsamico

1 EL Wasser

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Die Linsen abgiessen, waschen und etwas abtropfen lassen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Feta ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Honig und Wasser in ein kleines Gefäss geben. Knoblauch hineinpressen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einem Dressing verrühren und über den Salat giessen. Alles gut vermengen und noch einmal abschmecken.

Nussiger Rotkohlsalat

1 kleiner Kopf Rotkohl

4 Frühlingszwiebeln

2 süsse Äpfel

2 Möhren

2 handvoll Haselnüsse

Dressing: 4 EL Balsamicoessig

2 EL Pflanzenöl

2 Spritzer Zitronensaft

2 Prisen Vollrohrzucker

4 Prisen Salz

Den gehobelten Rotkohl in einer Schüssel auflockern und mit Salz vermengen. Ca fünf Minuten ziehen lassen. Die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, sowie die grob geraspelten Äpfel und Möhren zugeben. Walnüsse direkt über dem Salat fein raspeln.Balsamico und Öl hinzugeben(Salat nicht ertränken), Zitronensaft hinzufügen und sorgfältig vermengen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Weisskohlsalat

1 kleiner Weisskohl

¾ Tasse Essig

¾ Tasse Zucker

½ Tasse Öl

1 EL Senfkörner

Essig, Zucker, Öl und Senfkörner aufkochen und heiss über den gehobelten Weisskohl geben. Mit Salz abschmecken.

Fruchtiger Porreesalat

2 Stangen Porree

50 g Fleischwurst

2 Äpfel

1 kl Dose Ananas

1 kl Glas Remoulade

Ananassaft, Salz und Pfeffer

Porree in feine Ringe schneiden und gut waschen und abtropfen lassen. Die Ananas in einem Sieb abschütten und den Saft dabei auffangen. Die Fleischwurst, die Äpfel und die Ananas in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit der Remoulade und etwas Ananassaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Stunden gut durchziehen lassen.

Samurei-Salat

150 g Reis

1 grüne Paprika

125 gek. Schinken

1 Zwiebel

1 Dose Mandarinen

Alle Zutaten würfeln

Dressing: 1 Eigelb, 1 TL Senf, 3 TL Zucker, 1 TL Salz, Saft von einer Zitrone, 1/8 L Öl, 2 EL Sojasosse

Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und kurz durchziehen lassen.

Brokkoli Salat

2 Brokkoli	in Röschen schneiden
1 Zwiebel	würfeln und dazugeben
1 handvoll Rosinen	dazugeben
1 Pckg Schinkenwürfel	anbraten und dazugeben

1 kleines Glas MiracelWhip und eine ½ Tasse Zucker miteinander verrühren und 30 Minuten vor dem Servieren zum Gemüse geben.

Geflügelsalat mit Mango

500 g Hähnchenbrustfilet

300 ml instant Hühnerbrühe

2 Mangos

1 Avocado

3-4 EL Limettensaft

3-4 EL Mayo

100 ml Kokosmilch

Basilikum

Salz, Pfeffer

½ Eisbergsalat

Fleisch 15 Minuten in Brühe garen und würfeln. Mangos und Avocado schälen und würfeln. Hähnchen, Avocado und Mango mit Limettensaft mischen. Mayo und Kokosmilch verrühren und unter die Würfel mischen. Basilikum in Streifen schneiden und zum Salat geben. 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Eisbergsalat waschen und klein zupfen. Auf Gläser verteilen, Geflügelsalat daraufgeben und mit Basilikum garnieren.

Dattel-Curry-Dip

150 g Datteln, entsteint

1 Knoblauchzehe

300 g Frischkäse

200 g Schmand

2 TL Curry

½ TL Salz

2 Pr Cayenne Pfeffer

Karottenaufstrich

1 Zwiebel

1 EL Butter

200 g Karotten geraspelt

120 g weiche Butter

½ TL Salz

½ TL Oregano

1 TL Thymian

1 Msp Pfeffer

80 g Tomatenmark

Dip für Cracker

1 Pck Frischkäse

1 EL Tomatenketchup

½ Becher Sahne

1 kleine Zwiebel fein gewürfelt

Ca 2 Scheiben Kochschinken fein gewürfelt

Giersch-Cashew-Pesto

50 g Gierschblätter

1-2 Knoblauchzehen

50 g gesalzene und geröstete Cashewkerne

50 g geriebenen Berg-oder Parmesankäse

Öl

Die Gierschblätter abspülen, trocken schütteln und klein schneiden.Die Cashewkerne grob hacken. Anschliessend Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Dann den Käse hobeln. Nüsse, Knoblauch, Giersch und Käse mit dem Pürierstab zerkleinern. Dabei langsam Öl zugeben, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Tipp: Cashewkerne durch Walnüsse ersetzen