

Blattsalate

Blattsalate kommen meist ab April frisch vom Feld. Sie sind die ideale Basis für gemischte Salate, schnell zubereitet und lassen sich ausgesprochen variantenreich mit verschiedensten Zutaten wie z.B. Tomaten, Mais, Croûtons, Champignons, Kernen oder Käse kombinieren.

Blattsalate gehören zu den Blattgemüsen – Gemüse, deren Blätter oder blattartige Pflanzenteile verzehrt werden. Der Begriff Blattsalat fasst gleich mehrere Pflanzenarten zusammen, die größte Gruppe bilden die Gartensalate. Zu ihnen zählen unter anderem Eichblattsalat, Kopfsalat und Bataviasalat.

Bataviasalat wartet mit besonders knackigen, aber dennoch zarten Blättern auf. Je nach Sorte und Jahreszeit sind sie gelblich, grün, rotbraun oder grün mit rötlichen Rändern. Diese außergewöhnliche Farbgebung sorgte für optisch ansprechende Salatteller. Der Bataviasalat ist durch Züchtung aus dem Kopfsalat hervorgegangen, im Geschmack ist er würziger als sein Vorfahr. Und im Gegensatz zu den meisten anderen Blattsalaten ist er recht lange haltbar. Bis zu fünf Tage kann man ihn im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.



Eichblattsalat zeichnet sich durch einen milden, leicht haselnussartigen Geschmack aus. Seine Blätter erinnern an Eichenlaub, daher der Name, und sind hell- bis dunkelgrün, zum Blattrand hin verfärben sie sich rötlichbraun. In gemischten Salaten harmonisiert der Eichblattsalat gut mit Champignons und Lachs – dazu ein aromatisches Dressing mit Knoblauch und Avocado.

Kopfsalat ist geschmacklich eher zurückhaltend neutral und eignet sich als Basis bunter Sommer-Salatteller mit Gemüse, Eiern, Nüssen und einer Joghurtmarinade oder einem Essig-Öl-Dressing. Wegen seiner Blattstruktur nennt man ihn auch Buttersalat: Die großförmigen äußeren Blätter sind weich und saftig, im Inneren sind sie besonders zart und hell, denn die "Herzblätter" erreicht weniger Sonnenlicht. Die Farbe der Blätter kann von Gelblichgrün über Hell- und Dunkelgrün bis hin zu intensivem Rot reichen.





Salanova ist ein so genannter Multiblatt-Kopfsalat. Das bedeutet, dass ein Kopf Salanova gut zwei- bis viermal so viele Blätter hat wie gewöhnlicher Kopfsalat. Zusätzliche sind die Blätter alle etwa gleich groß und haben dieselbe Form. Salanova ist also ein kompakter und voller Salatkopf. Salanova wird in einigen Geschäften als "lebender Salat" mit Wurzelballen verkauft. So bleibt der Salat länger frisch und kann in Etappen verarbeitet werden. Es gibt verschiedenen

Salanova-Typen, wobei grüner Salanova (grüner Multiblatt-Kopfsalat) und roter Salanova (roter Multiblatt-Kopfsalat) wahrscheinlich am bekanntesten sind. Die Blätter sind zart und haben einen milden Geschmack. Es gibt Salanova aber auch als Batavia, Eichblatt, und Lollo-Salat.

Tipps zum Umgang mit Blattsalat

Lagerung: Bis auf wenige Ausnahmen sind Blattsalate nicht besonders gut lagerfähig. Sie welken rasch und sollten möglichst frisch verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks, mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt, halten sie sich etwas länger.

Waschen: Vor dem Verzehr wäscht man Blattsalate am besten unzerkleinert kurz unter fließend kaltem Wasser, so befreit man sie von Steinchen und Erde ohne große Nährstoffverluste. Anschließend kurz trocken schleudern, zerkleinern und direkt anrichten. Marinade erst unmittelbar vor dem Genuss auf den Salat geben, sonst fallen die Blätter in sich zusammen.

Servieren: Besonders gut zur Geltung kommt Blattsalat auf flachen Salatschalen oder Platten – ausgebreitet statt geschichtet.

Salanova-Salat mit Erdbeeren

Zutaten: 1 Salanova-Salat, 1 Stangensellerie, 1 gelbe Paprika, 1 Avocado, 1 Schale Erdbeeren, 1 Stück Ziegenkäse

Dressing: 1 EL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl, 1 EL (Feigen)senf, Mandelblättchen (optional)

Sellerie, gelbe Paprika, Avocado, Erdbeeren und Ziegenkäse klein schneiden. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Der Salanova-Salat lässt sich wegen seiner vielen kleinen Blätter leicht zerlegen und putzen. Alle Zutaten vorsichtig in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Balsamico, Olivenöl und (Feigen)senf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Optional mit Mandelblättchen garnieren.

Eichblattsalat mit Rote-Linsen-Dressing

Zutaten: 150g rote Linsen, 400 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Currypulver, Salz, 1 Eichblattsalat, 1 Salatgurke, 1 gelbe Paprikaschote, 8-10 Kirschtomaten, 4 EL milder Weißweinessig, 2 EL Aceto balsamico, 4 EL Walnussöl, Pfeffer

Die Linsen in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. rösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver und 1 Prise Salz hinzufügen und bei schwacher Hitze garen. Dann vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen, die Gurkenhälften in Halbmonde schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Die beiden Essigsorten und das Walnussöl unter die Linsen rühren. Gurke, Paprika und Tomaten in eine Salatschüssel geben. Das Linsen-Dressing unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zum Servieren mit dem Eichblattsalat vermischen.

Bataviasalat mit Limetten-Honig-Dressing und Ringelblumenblüten

Zutaten: 1 Zweig Rosmarin, 125 g Pflücksalat, 12 Ringelblumenblüten, 60 g Roggenvollkornbrot, 4 EL Olivenöl, 1 Limette, 3 Prisen Muskatnuss, 1 Teelöffel Salz, 2 EL Blütenhonig (40 ml)

Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Salat waschen und trocken schütteln. Die Ringelblumenblüten vorsichtig waschen, trocken tupfen und die Blütenblätter abzupfen. Roggenbrot ½ cm groß würfeln, mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–8 Min. kross rösten. Anschließend auskühlen lassen. Limettensaft mit restlichem Olivenöl, Rosmarin, Muskat, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren. Salat mit dem Dressing vermengen, die Roggen-Croutons darüber geben und mit Blütenblättern bestreut servieren.

Kopfsalat Kerne-Mix

Zutaten: 1 Kopfsalat, 1 Zwiebel gehackt, 2 EL Kerne-Mix z.B. Sonnenblumen-, Kürbis- oder Cashewkerne, 1 EL Schnittlauch gehackt oder frische Gartenkräuter nach Wahl

Dressing: 4 EL Olivenöl, 2 EL Condimento Bianco oder Rotweinessig, 1 EL Wasser, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Dijon Senf, eine Prise Gemüsebrühe optional, Salz & Pfeffer

Schalotte mit etwas Öl in einer Bratpfanne glasig dünsten. So wird sie etwas milder und besser verträglich.

Kopfsalat in einer Salatschleuder gut waschen und trocknen. Große Blätter von Hand zerzupfen oder mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten für das Dressing in ein Einmachglas geben und gut schütteln oder in einer kleinen Schüssel vermischen.

Kopfsalat, Schalotte, Kerne-Mix, und Schnittlauch in einer großen Schüssel anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und gut mischen. Sofort servieren!

Das Dressing kann separat vom Kopfsalat im Kühlschrank aufbewahrt werden und sollte innerhalb von 3 Tagen verwendet werden. Ist der Salat einmal angemacht, sollte er sofort serviert werden und eignet sich nicht zum Aufbewahren.

Griechischer Salat

Zutaten: 2 kleine Salatköpfe, 4 mittelgroße Tomaten, 2 kleine Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote, 1 Handvoll Oliven, 100 g Schafskäse, 3 EL Weißweinessig, 2 TL getrockneten Oregano, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 4 EL Olivenöl

Salat putzen, waschen, trockenschleudern.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, achteln. Paprikaschoten waschen, vierteln, Weißes und Kerne aus dem Inneren entfernen, Paprikaviertel in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Oliven halbieren.

Salat zerpflücken, mit Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Oliven behutsam in einer großen Schüssel mischen.

Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano verrühren, zum Schluss das Olivenöl untermischen. Salat mit der Sauce anmachen.

Schafskäse in grobe Stücke zerbröckeln und über den Salat streuen.

Salat-Apfel Smoothie: Ein Smoothie für Einsteiger

Zutaten für 600 ml (2 große Gläser): 5 große Blätter Salat (Kopfsalat, Batavia- oder Eisbergsalat), 1 Banane, 1 Apfel, 2 – 3 EL Zitronensaft (optional), 1 EL Dattelpaste oder Honig, 300 ml Wasser

Die Salatblätter kurz in einer Schüssel waschen und gut abtropfen lassen. Den Apfel waschen und entstielen, die Banane schälen und 1/2 Zitrone auspressen (das ergibt ungefähr 2 – 3 EL Saft). Die Salatblätter in grobe Streifen, den Apfel und die Banane in grobe Stücke schneiden. Salat, Obst und alle weiteren Zutaten in den Mixer geben und etwa 30 – 40 Sekunden auf hoher Stufe mixen. Sofort genießen.