

Empower Yourself! – Ein richtig guter Salat

Zu einem leckeren Essen gehört fast immer auch ein frischer Salat. Vielleicht können Dir diese Vorschläge Anregungen liefern, um kreativ zu werden & neue Kombinationen auszuprobieren.

1

Die Basis:
Salatblätter

Kopfsalat
Blattspinat
Rucola
Romanasalatherzen
Radicchio
Chicorée
Eichblattsalat
Endiviensalat
Brunnenkresse
Frühhohl
Feldsalat

2

Eine weitere Zutat

Gerösteter Kürbis
Gewürzte Tomaten
Blanchierte Erbsen
Mais
Gebratener Lauch
Avocado
Zuckerschoten
Radieschen, Rettich
Essbare Blüten
Feta
Gebratener Tofu mit
Sojasoße abgelöscht
Gebratene Pilze (z.B.
Champignons oder
Austernpilze)
Mango
Rote Bete
Geraspelte Karotten

3

Plus: Etwas Biss

Croûtons
Geröstete Saaten
Geröstete Nüsse
Gebackene
Tortillastreifen
Gomasio (Rezept
auf meinem Blog)
Gekeimte Sprossen
Granatapfelkerne
Geröstete
Semmelbrösel

Empower Yourself! – Ein richtig guter Salat

Viel Spaß beim Ausprobieren & guten Appetit!

4

Plus: Etwas
Frische

Basilikum

Minze

Kerbel

Estragon

Lauchzwiebeln

Koriandergrün

Knusprig
gebratener Salbei

Dill

Fenchelgrün

Sellerieblätter

Geriebene Gurke

Petersilie

Schnittlauch

Kresse

5

Plus: Mehr
Substanz

Quinoa

Bohnen
(aus dem Glas)

Kichererbsen

Linsen

Couscous

Perlgraupen

In Stücke gezupftes
Brot

Amaranth

Bulgur

Ein pochiertes Ei

(veganer) Käse

6

Ein leckeres
Dressing

Öl: 2 Teile

Olivenöl - Haselnussöl -

Rapsöl - zerdrückte

Avocado - Kokosmilch -

Kürbiskernöl

Säure: 1 Teil

Zitrussäfte: Zitrone -

Limette - Orange -

Grapefruit

Essig: Balsamico -

Reisessig - Weißweinessig -

Rotweinessig - Kräuternessig

**Aromen und
Gewürze**

Misopaste - Chipotle - Chili

- geröstete Gewürze - Roter

oder grüner Chili - Senf -

Kapern - Parmesan -

Knoblauch - Salz und

Pfeffer - Tahini