



Elisabeth Pitzka
Benjamin Schwaighofer

GLÜCKS SALATE

die satt machen

Pichler



Trilogie

aus Erdäpfel-, Rotkraut- und Grünkohlsalat



VARIANTENREICH

ZUTATEN

FÜR DEN ERDÄPFELSALAT

3 Handvoll festkochende Erdäpfel
1 Handvoll Winterheckenzwiebel (→ S. 74)
Saft und Schale von ½ Zitrone
evtl. Zucker (oder Honig)

FÜR DEN ROTKRAUTSALAT

ca. ¼ Kopf Rotkraut
2 EL Holunderblütensirup

FÜR DEN GRÜNKOHL SALAT

6–8 Blätter Grünkohl

Öl oder Butterschmalz zum Braten
2 Handvoll Bergkäse (oder Heublumenkäse)
Salz, Pfeffer

→ Grundmarinade 1

→ Grundmarinade 0, 1 oder 2

IDEEN FÜR VARIANTEN

Statt **Winterheckenzwiebel** alternativ Jungzwiebel, Lauch oder Schnittlauch verwenden; statt **Grünkohl** passt auch Butterkohl (Info → S. 113), Palmkohl oder Wirsing (→ S. 73).

Für den Erdäpfelsalat Erdäpfel schälen, in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und in Öl oder Butterschmalz mit etwas Farbe rösten, bis sie durch sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Winterheckenzwiebel schneiden und am Ende hinzufügen. Zitronensaft und abgeriebene Schale untermengen. Evtl. mit etwas Zucker oder Honig abschmecken.

Für den Rotkrautsalat Rotkraut in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und bei großer Hitze rasch in Öl oder Butterschmalz braten, bis es leicht bräunt, aber noch »Biss« hat. Nach kurzem Überkühlen 4–6 EL Grundmarinade 1 untermengen. Ziehen lassen und nach ca. 5–10 Minuten mit Salz und 2 EL Holunderblütensirup abschmecken.

Für den Grünkohlsalat Grünkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Ebenfalls bei großer Hitze in einer großen Pfanne mit Öl oder Butterschmalz ca. 1–2 Minuten schwenkend rösten. Mit 4–6 EL Grundmarinade 0, 1 oder 2 marinieren.

Alle drei Salate auf Tellern sortenrein anrichten. Käse würfeln, mit Pfeffer würzen und darauf anrichten. Nach Belieben dekorieren.



Rigatoni-Fisolen-Salat

mit Schildampfer und getrockneten Paradeisern



SÜSS-SAUER & VEGAN

ZUTATEN

4–6 Handvoll gekochte Rigatoni (oder andere Nudeln)
aromatisches Öl nach Geschmack
3 Handvoll gelbe Fisolen (→ S. 36)
1 Handvoll getrocknete Paradeiser (in Öl eingelegt)
1–2 Handvoll Schildampfer
Salz
evtl. Stockrosen- bzw. Malvenblüten als Deko
(→ S. 137)

→ Grundmarinade 1

IDEEN FÜR VARIANTEN

Statt Schildampfer passen auch wilder Wiesen-Sauerampfer, Gartenampfer oder eines der auf → S. 26 porträtierten **Kräuter mit saurer Note** vorzüglich. Als kleines Extra eignen sich auch **geröstete Haselnüsse**.

Getrocknete Paradeiser im Hochsommer durch **frische süße Cocktailparadeiser** ersetzen.

Rigatoni nach dem Kochen sofort kalt abschrecken. Mit etwas Öl gut vermischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

Fisolen waschen, jeweils die Enden entfernen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 6–8 Minuten (je nach Dicke) nicht zu weich kochen. Die Fisolen sollten noch leichten »Biss« haben. In kaltem Wasser abschrecken, damit der Garvorgang gestoppt wird.

Getrocknete Paradeiser in kleine Stücke schneiden, mit Nudeln, Fisolen, Schildampfer und 6–8 EL Grundmarinade 1 gut vermischen. Ein paar Minuten ziehen lassen, damit die Nudeln viel Geschmack aufnehmen können, evtl. noch mehr Marinade zugeben (Tipp → S. 28).

Als Deko evtl. mit Stockrosen- bzw. Malvenblüten bestreuen.

TIPP

Bei diesem Gericht ist die richtige **Abstimmung von Säure** (Schildampfer, Essig in der Marinade) **und Süße** (getrocknete Paradeiser, Wiener Marinade, evtl. Zucker) besonders wichtig, damit es angenehm »rund« schmeckt.

Schinkenröllchen, asiatisch inspiriert



PIKANT

ZUTATEN

- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- 4–5 EL gekochte Mungobohnen (→ S. 37)
- 2–4 EL Sauerrahm
- 1 EL Mayonnaise
- Chiliflocken oder Chilisauce nach Bedarf
- ca. 6–8 Scheiben Beinschinken
- ca. 2 Handvoll Zuckerhut (1 kleiner Kopf, alternativ Endivie)
- 4–5 EL gekochte Adzukibohnen (→ S. 36)
- frische Petersilie als Deko

→ Grundmarinade 0 oder 1

→ Grundmarinade 4

Die Hälfte der Karotte und der Gelben Rübe in kleine Würfel schneiden. Mit den gekochten Mungobohnen, Sauerrahm, Mayonnaise und Chiliflocken/-sauce vermengen und ca. 10 Minuten kühl stellen. Ist danach die Masse zu fest, etwas Sauerrahm zugeben. Ist sie zu flüssig, ein paar Bohnen mit einer Gabel zerdrücken und untermischen (saugen etwas Flüssigkeit auf, die Masse wird kompakter).

Beinschinken mit ca. je 2–3 EL Bohnen-Rahm-Masse füllen und einrollen. Wenn die Rollen nicht sofort gegessen werden, unbedingt abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Zuckerhut in Streifen, restliche Karotte und Gelbe Rübe würfelig schneiden. Alles mit den Adzukibohnen vermischen. Mit 2–3 EL Grundmarinade 0 oder 1 marinieren.

Salat auf flachen Tellern anrichten. Schinkenrollen schräg in der Mitte durchschneiden und daraufsetzen. Evtl. mit Petersilie dekorieren und mit je 3–4 EL Grundmarinade 4 beträufeln.

TIPP

Derartige **Füllen** können so individuell wie ihre Köche sein und lassen sich ohne Probleme am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist nur, dass sie möglichst kompakt sind.