

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

Salate als Hauptgericht



Veranstalter Kfd - Spay

13.03.2014

Nudelsalat

250 g Gabelspaghetti in Salzwasser kochen, auf ein Sieb abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

200 g TK Erbsen in einer Gemüsebrühe blanchieren, auf ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

150 g Gouda

150 g Fleischwurst

4 Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

1 kleine Dose Spargelstücke

1 kleine Dose Mandarinen

auf ein Sieb schütten, Saft jeweils auffangen.

Spargel in 1 cm große Stücke schneiden.

Mandarinen in kleine Stücke schneiden.

Zutaten in einer Schüssel mischen.

70 g Mayonnaise, 50 g Ketchup, Öl,
6 EL Balsamico-Essig, sowie die Säfte verrühren, mit
Salz, Pfeffer abschmecken.

Marinade unter den Nudelsalat heben, ziehen lassen
und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Wurstsalat

250 g Fleischwurst
200 g Gouda in Streifen schneiden.

2 rote Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden.

5 Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben.

3 EL heller Balsamico-Essig
Salz, Zucker, Pfeffer gründlich verrühren,
6 EL Öl kräftig unterschlagen,
dass eine sämige Marinade entsteht.

Marinade über den Salat gießen und gut vermengen.

1 Bund Radieschen putzen, in dickere Scheiben
schneiden, unter den Salat heben.

Wurstsalat gut durchziehen lassen.

Menüauswahl

Wurstsalat

Nudelsalat

Asiatischer Reissalat

Linsensalat mit Leber

Reissalat Inka

Rindfleischsalat

Kartoffel-Hering-Salat

Nudel-Thunfisch-Salat

Asiatischer Reissalat

150 g Naturreis körnig kochen.

Den heißen Reis mit:

2 EL Sojasauce, 2 TL Curry, 1 Msp. Cayennepfeffer, Muskat und etwas frischem Ingwer mischen und etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3 EL Rosinen 5 Minuten in Wasser quellen lassen.

125 g Hühnerfleisch in etwas Öl braten, bis es gar ist, anschließend würfeln.

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

1 grüne Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

1 Apfel säubern, entkernen und würfeln.

1 Zwiebel pellen und klein hacken.

125 g gek. Schinken würfeln.

Die Zutaten in einer Schüssel vermischen, mit 3 EL Öl, Salz abschmecken.

Rindfleischsalat

500 g gek. Rindfleisch in Würfel schneiden.

3 säuerliche Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.

1 rote Zwiebel pellen und klein würfeln.

4 Gewürzgurken klein würfeln.

Zutaten in einer Schüssel vermischen.

3 EL saure Sahne

2 EL Öl

5 EL heller Balsamico-Essig zu einer Marinade verrühren, mit Senf, Salz, Pfeffer, etwas Gurkenbrühe abschmecken

Marinade unter den Salat heben und alles gut durchziehen lassen.

6 hartgekochte Eier pellen, würfeln und vor dem Servieren unterheben.

Nochmals gut abschmecken.

Reissalat Inka

6 Pfefferkörner,
1 Lorbeerblatt in einem Teefilterbeutel,
200 g Reis zusammen in

400 ml Fleischbrühe 20 Minuten garen, abkühlen lassen, Teebeutel entfernen.

1 kleine Dose Erbsen
1 kleine Dose Maiskörner zum Abtropfen in ein Sieb geben.

150 g Fleischwurst in Scheiben schneiden.

200 g Gouda fein würfeln.

1 Bund Schnittlauch
4 Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden.

7 EL Öl, 5 EL Weinessig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Schnittlauch und Frühlingszwiebeln zufügen und darin ziehen lassen.

Zutaten in einer Schüssel mischen, Marinade darüber gießen und gut vermischen.

Nochmals 30 Minuten ziehen lassen, abschmecken und servieren.

Linsensalat mit Leber

1 große Zwiebel pellen und klein würfeln.

200 g rote Linsen zusammen mit der Zwiebel in 400 ml Gemüsebrühe 10 Minuten kochen, auf ein Sieb abgießen.

70 g Dörrfleisch klein würfeln, in einer Pfanne auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann unter die Linsen mischen, etwas salzen.

1 kleiner Frisèesalat säubern und klein schneiden.

5 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

200 g Rinderleber in dünne Streifen schneiden, melieren und in Butter kurz anbraten, würzen und warm stellen.

Frisèesalat mit der Marinade vermischen und auf Teller anrichten.

Linsen mit den Speckwürfel über den Salat geben, die Leberstreifen dazugeben und bei Bedarf nachsalzen und pfeffern.

Kartoffel-Hering-Salat

500 g gekochte Kartoffeln pellen und in feine Scheiben schneiden.

3 Bismarckhering-Filets in mundgerechte Stücke schneiden.

10 Cornichons fein würfeln.

1 säuerlicher Apfel entkernen und fein würfeln.

150 g Edamer fein würfeln.

1 Ei, 1TL Senf, etwas Öl zu einer Mayonnaise aufschlagen.

1 Becher Joghurt unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Sauce übergießen und vermischen.

Nach einer Stunde

2 hartgekochte Eier pellen, klein würfeln und unterheben, nochmals abschmecken.

Mit feingehacktem Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Nudel-Thunfisch-Salat

200 g Nudeln (Tortiglioni) garen und abtropfen lassen.

200 g grüne Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser 15 Minuten garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

150 g rote Paprikaschote säubern und in feine Streifen schneiden.

1 rote Zwiebel pellen und in halbe feine Ringe schneiden.

3 EL Weinessig, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer verrühren, 3 EL Öl darunter schlagen und kräftig abschmecken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

75 g Rauke putzen, waschen, trocknen, evtl. etwas kleiner schneiden.

150 g Thunfisch (im eigenen Saft) abtropfen lassen.

Rauke und Thunfisch etwas unterheben.

4 gekochte Eier pellen, würfeln, auch vorsichtig unterheben.

Etwas durchziehen lassen, abschmecken und portionsweise anrichten.