

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Gemischter Sommersalat

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

alles gut. Spinat sollte roh als Salat zubereitet möglichst oft gegessen werden; er hat einen eigenartigen, angenehmen Wohlgeschmack, sättigt gut, ist leicht verdaulich und das hervorragendste Mittel zur Blutbildung.

Gemischter Salat.

Eine große Selleriewurzel wird geschält und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. Man kocht sie in wenig Salzwasser mit etwas Essig, Zucker und Zwiebel vorsichtig weich, damit sie nicht zerfallen. Man läßt sie im Saft erkalten und gibt etwas Gewürzpulver zu. Von drei gekochten Rotrüben macht man auch einen Salat, ebenso von Gelberüben. Ein Stock Endiviensalat wird geputzt, gewaschen, in feine Streifen geschnitten und mit Salatbeißuß vermengt. Zuletzt schneidet man noch einen kleinen Kopf Rotkraut in feine Streifen, brüht es 3 Min. mit kochendem Salzwasser ab und bereitet einen Salat daraus. Nun bedeckt man den Boden einer runden, tiefen Glasschale mit einer umgekehrten Untertasse oder Kaffeeteller, ordnet auf dieser recht locker und bergartig den Rotkrautsalat, darum im Kranze den Sellerie, dann Gelberüben, Rotrüben- und Endiviensalat. Nach Belieben kann man noch einen Ring Kartoffelsalat hinzufügen und mit einem hartgekochten Ei garnieren.

Gemischter Salat, 2. Art.

Hierzu verwendet man Kopfsalat, Gurkensalat, Gelberüben, roh auf der Rohkostraffel gerieben und nach Belieben Radieschen oder säuerliche Äpfel. Eine längliche Platte belegt man mit großen Kopfsalatblättern. Die Gurke wird geschält, halbiert, die Kerne entfernt, geschnitten und mit Salatbeißuß vermengt. Nun schichtet man die Gurke bergartig auf die Salatblätter in die Mitte der Platte, obenauf den Gelberübensalat und bestreut ihn mit fein geschnittenem Schnittlauch. Als Abschluß gibt man Radieschen oder Äpfel. Den Kranz um diesen bunten Salat bilden in Scheiben geschnittene oder gefüllte Tomaten.

Gemischter Sommersalat.

Hierzu nimmt man gleiche Teile Bohnen-, Karotten-, Gurken-, Tomaten- und Kopfsalat. Die geputzten, in Stücke gebrochenen Bohnen werden im Kartoffeldämpfer gar gemacht. Die gewaschenen Karotten werden ebenfalls gedämpft, dann gehäutet und ebenso wie die Tomaten und Gurken in Scheiben geschnitten. Der Kopfsalat wird, nachdem er geputzt und gut gewaschen ist, auf ein Sieb gegeben; dann gibt man zu jeder Sorte Salat den Beißuß und mengt gut durch. Man richtet die Salate hübsch auf eine Platte an und umrandet sie mit Kopfsalatblättern.