

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Spinatsalat (Frischkost.)

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

geschnitten. Man bereitet einen Salatbeiguß und vermengt damit den Sellerie. Der Sellerie kann auch roh zu Salat verwendet werden; er wird zu diesem Zweck auf der Rohkostraffel gerieben. Man läßt Selleriesalat gut zugedeckt eine Stunde durchziehen.

Bohnensalat von weißen Bohnen.

Die Hülsenfrüchte werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Dann stellt man sie mit frischem Wasser oder Kräuterbrühe auf und kocht sie vorsichtig weich. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt Zwiebeln, Petersilie oder Schnittlauch zu und mengt den Salat leicht durch.

Bohnensalat von grünen Bohnen.

Die Bohnen werden geputzt, von Fäden befreit, 1—2mal quer durchgeschnitten und in Kräuterbrühe oder in Dampf weich gekocht. Man bereitet einen Salatbeiguß mit Essig, Milch oder Öl, wenig Salz und fein geschnittener Zwiebel und mengt alles gut durch. Bohnensalat läßt sich auch sehr gut mit Kartoffelsalat zusammen verwenden.

Kopfsalat mit Spargeln.

Die geputzten Spargeln werden in gleichmäßige Stücke geschnitten, in wenig Wasser rasch gekocht, abgeschüttet und kalt gestellt. Man bereitet einen Salatbeiguß und gibt ihn über die Spargeln. Dann bereitet man eine falsche Mayonnaise (siehe unter Beigüsse) und verwendet dazu das Abkochwasser der Spargeln. Der Kopfsalat wird sorgfältig geputzt, die grünen Blätter entfernt und die großen hälftig geteilt. Nachdem sie gut abgetropft sind, richtet man sie auf eine Platte an, übergießt sie mit Salatbeiguß, setzt die Spargeln bündelweise auf den Salat und gibt die Mayonnaise über die Spargeln.

Blumenkohlsalat.

Der Blumenkohl wird kurze Zeit in Salzwasser gelegt, damit die Raupen herausgezogen werden. Dann teilt man ihn in kleine Röschen, kocht ihn vorsichtig weich und läßt ihn erkalten. Unterdessen bereitet man eine falsche Mayonnaise, verwendet dazu das Abkochwasser vom Gemüse, richtet den Blumenkohl in eine Glasschale an und übergießt ihn mit Mayonnaise. Nach Belieben kann man den Rand der Schüssel mit Tomatenscheiben garnieren, die man zuvor mit Salatbeiguß begossen hat.

Spinatsalat. (Frischkost.)

Hierzu verwendet man nur die kleinen, zarten Blätter. Diese werden gewaschen, zusammengerollt und so fein als möglich geschnitten. Dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Zwiebeln und nach Belieben etwas roh verwiegten Spinat zu und vermengt

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 Endiviansalat 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 Endiviansalat. 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 Rohkosttraffel 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.