

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Bohnensalat von weißen Bohnen

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

geschnitten. Man bereitet einen Salatbeiguß und vermennt 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 vermennt