

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Selleriesalat

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

Tomaten schälen, so wird eine nach der anderen an eine Gabel gesteckt und in kochendes Wasser getaucht.

Endiviensalat mit Tomaten.

Der gut gebleichte Endiviensalat wird gewaschen und die langen, vom Strunk gelösten Blätter 1—2mal geteilt. Man läßt ihn gut abtropfen, bereitet einen Salatbeiß, gibt dann den Salat zu, richtet ihn in eine Glasschale an und verziert den Rand mit Tomatensalat. Nach Belieben kann der Endivien auch in feine Streifen geschnitten werden.

Rettichsalat.

Die Rettiche werden gründlich gewaschen, dünn geschält, in feine Blättchen geschnitten oder auf der Rohkostraffel gerieben. 1 Eßlöffel feingeschnittene Zwiebel wird in einem kleinen Pfännchen mit 4 Eßlöffel Essig so lange gekocht, bis noch ein Eßlöffel Flüssigkeit übrig bleibt. Man seigt den Essig ab, bereitet einen Salatbeiß, vermischt die Rettiche damit und gibt zuletzt die fein verwiegten Kräuter, wie Estragon, Pimpinelle, Dill oder Schnittlauch zu. Der Rettichsalat schmeckt besser, wenn er einige Zeit durchzieht. Hat man sehr scharfe Winterrettiche, so empfiehlt es sich, diese einige Stunden vor Gebrauch mit etwas heißer Flüssigkeit, Milch, Suppe oder Kräuterbrühe durchziehen zu lassen und dann mit dem Salatbeiß (siehe Ersatzmittel für Salatbeiß) zu vermengen. Man kann auch Rettichsalat und Gurkensalat mischen.

Rotrübensalat.

Die Rotrüben werden gewaschen. Man hat darauf zu achten, daß man die Blattstiele nicht ganz an der Wurzel abschneidet, damit die Rüben nicht verbluten. Alsdann werden sie weich gekocht, geschält und in dünne Blättchen geschnitten. Als Würze verwendet man etwas Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner oder Gewürzpulver, Koriander und Zwiebel. Dann wird ein Glas Essig mit Wasser aufgeköcht und nach dem Erkalten zugegeben. Obenauf kann man etwas geschabten Meerrettich geben. Die Rotrüben schmecken besser, wenn sie einige Tage durchziehen. Nach Belieben können einige Tropfen Maggiwürze zugefügt werden. Ubrige Rotrüben können in Gläser eingelegt und sterilisiert werden. Die Brühe von den Rotrüben braucht nicht weggeschüttet zu werden. Man verwendet sie zum Färben von geriebenem Kartoffelsalat und garniert damit die Salat-schüssel. Rotrüben lassen sich sehr gut roh gerieben zu Salat verwenden. Man braucht dann bedeutend weniger.

Selleriesalat.

Der Sellerie wird geputzt, gründlich gewaschen und in Wasser oder Kräuterbrühe weich gekocht, dann geschält und in feine Blättchen

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