

KULINARIK

Voller Geschmack, gesund und vielfältig

Kreative Salate, die schmecken und satt machen.

Die Zeiten, in denen Salat als Hasenfutter galt, sind langsam aber sicher vorbei. Ein richtiger Salat ist so viel mehr als grüner Blattsalat und kann mit vielfältigen, saisonalen Zutaten voll purem Geschmack durchaus eine vollwertige Speise sein.

Das neue Kochbuch „Glückssalate“ von ARCHE NOAH Gartenküchen-Koch Benjamin Schwaighofer und ARCHE NOAH Gartenexpertin Elisabeth Pitzka widmet sich dem spannenden Thema Salat und beinhaltet herrliche Rezepte, die neu gedacht und vielseitig präsentiert werden. Mit Ideen für Varianten, die Klassiker wie Nudelsalat oder Brotsalat frisch und pffiffig interpretieren, vielen Tipps für die Verwendung von Raritäten und aromatisierten Ölen etc. Und natürlich mit kreativen Anbautipps für Garten, Balkon und Fensterbrett. Hier lässt sich für jede Gelegenheit ein Salat Rezept finden: als hungerstillendes Hauptgericht oder als Snack im Büro oder auf der Picknickwiese.



Die Personen hinter dem Buch:

Elisabeth Pitzka ist Gärtnerin aus Leidenschaft und begeistert ARCHE NOAH SchaugartenbesucherInnen bei Gartenführungen mit praktischen Tipps und interessanten Geschichten aus der Welt der Kulturpflanzenvielfalt. Als Autorin teilt sie ihren Erfahrungsschatz zu Gemüseanbau, Wildpflanzen- und Kräuterkulinarik sowie Gartentherapie.



ARCHE NOAH Gartenküchen-Koch Benjamin Schwaighofer weiß, wie man frisches und außergewöhnliches Gemüse kreativ zu einem Gericht verbindet. Inmitten des ARCHE NOAH Schaugartens verkocht er frisch gepflückte Obst- und Gemüseraritäten und lässt das Herz von Genussfreunden höher schlagen.

Wir dürfen Ihnen hier drei spannende Salat Rezepte aus dem neuen Kochbuch verraten. Ideal für jeden Anlass und jede Jahreszeit!

Besuchen Sie die ARCHE NOAH Gartenküche ...

Noch bis September lädt Sie unsere Freiluftküche jeden Samstag, Sonntag und an Feiertagen zum Genuß von saisonalen Bio-Raritäten ein!

Tipp: Sonntags-Brunch im Vielfaltsgarten: Mehrgängiges Buffet mit köstlichen Spezialitäten aus dem Vielfaltsgarten. Brunch-Termine: 5. August und 2. September 2018 jeweils von 10 bis 15 Uhr

Mehr Details auf Seite 17 in diesem Magazin!



Paradeiser-Nudel-Salat mit Thaibasilikum & Schaffrischkäse



Zutaten:

- 2 Handvoll bunte Cocktailparadeiser
- 1 Handvoll Thaibasilikum
- 2 TL Bockshornkleesamen
- 4-6 Handvoll gekochte Nudeln
- 1-2 Rollen Schaffrischkäse
- evtl. Rosenblütenblätter als Deko

Zubereitung:

Cocktailparadeiser je nach Größe halbieren oder vierteln. Thaibasilikum klein schneiden. Bockshornkleesamen mörsern. Gekochte Nudeln mit Paradeisern, Thaibasilikum und mit 6-8 EL Marinade marinieren. Auf tiefen Tellern anrichten. Schaffrischkäse in Scheiben schneiden und daraufsetzen. Mit Bockshornklee, Spitzen von Thaibasilikum und evtl. Rosenblütenblättern dekorieren.

Tipp: Als Marinade empfehlen wir hierfür die „Erfrischend-fruchtige Marinade“ oder „Joghurtmarinade“ (siehe Rezepte rechts).

Saure Erdäpfelsalat-Variation



Zutaten:

- 3-4 Handvoll blaue Erdäpfel (z.B. 'Salad Blue', 'Violetta', 'Blaue Mauritius')
- 6-8 Handvoll festkochende Erdäpfel (z.B. 'Linzer Rose', 'Kipfler')
- saure Kräuter nach Belieben (z.B. Schild-, Blut-, Gemüseampfer, Eiskraut oder Eisbegonie)
- 4-5 EL Sauerrahm
- 1 Handvoll Winterheckenzwiebel (oder Jungzwiebeln)
- evtl. Blätter und Blüten als Deko

Zubereitung:

Auch hier empfehlen wir als Marinade die „Erfrischend-fruchtige Marinade“ oder „Joghurtmarinade“ (siehe Rezepte rechts).

Alle Erdäpfel weich dämpfen oder kochen (die blauen separat, damit sie nicht abfärben), schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die blauen Erdäpfel z.B. mit 1-2 Handvoll klein geschnittenem Schild- oder Gemüseampfer und 6-8 EL Marinade marinieren. Die Hälfte der gelben Erdäpfel mit Sauerrahm und 4-6 EL Marinade marinieren, mit 1 Handvoll geschnittenem Eiskraut vermischen. Die andere Hälfte der Erdäpfel mit klein geschnittener Winterheckenzwiebel und 1 Handvoll Eisbegonieblättern mit 6-8 EL Marinade marinieren. Alle Salate ziehen lassen, nach ca. 10 Minuten nochmals mit Marinade abschmecken, da Erdäpfel sehr stark die Würze »aufsaugen«. Nach Lust und Laune dekorieren.

Deko-Tipp: Dekorieren Sie Ihren fertigen Salat mit Blutampferblättern, Schnittlauchblüten, Taglilienblüten, Eisbegonieblüten, Schildampfer oder Blütenblätter von Ringelblumen. Solange es genießbar ist, sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Birnensalat mit Erdbeerragout



Zutaten für den Birnensalat:

- 2-4 festfleischige Birnen
- Saft von 1 Zitrone (oder 3 EL Verjus)
- 1 Handvoll Minze
- brauner Rohrzucker (oder Honig)
- 2-3 Schokoladen-Cookies (oder andere Kekse nach Belieben)

Zutaten für das Erdbeerragout:

- 2-3 Handvoll Ananaserdbeeren
- brauner Rohrzucker
- etwas Zitronensaft
- Minzeblätter
- Monatserdbeeren zum Dekorieren

Zubereitung:

Für den Birnensalat Birnen schälen und das Fruchtfleisch mit einem Gurkenhobel in feine Scheiben hacheln (oder nach Belieben in Stücke schneiden). Sofort mit etwas Zitronensaft oder Verjus vermischen, damit sich das Fruchtfleisch nicht braun verfärbt. Minze klein schneiden und die Hälfte zugeben. Nach Bedarf mit Rohrzucker abschmecken. Beim Anrichten mit zerbröselten Schokoladen-Cookies bestreuen.

Für das Erdbeerragout die Hälfte der Erdbeeren mit Rohrzucker, Zitronensaft und ca. 5 Blättern Minze (je nach gewünschter Intensität) mit dem Stabmixer oder im Mixbecher fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren klein schneiden und dazugeben. In einer Schüssel anrichten, mit Minzespitzen und Monatserdbeeren dekorieren. Besonders schön wirken weiße Monatserdbeeren auf rotem Erdbeerragout!

Ideen für Varianten: Fein schmecken z.B. fruchtige Apfel- oder Erdbeerminze für das Erdbeerragout oder scharf-mentholige Schokoladenminze mit After-Eight-Aroma. Statt Minze harmonisiert auch frisches Buschbasilikum perfekt mit Erdbeeren.

Mit diesen Salatmarinaden peppen Sie jeden Salat auf!

Erfrischend-fruchtige Marinade

Zutaten:

- 6-8 EL fruchtiger Essig (z.B. 3 Teile Apfelessig mit 1 Teil Apfelsaft gemischt oder Himbeer-/Weißweinessig mit 2-3 TL Marmelade gemischt)
- Saft von 1 Zitrone
- 15-20 EL neutrales Pflanzenöl (oder natives Olivenöl)
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 1/2-1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Tipp: Besonders zu empfehlen ist Marillenmarmelade, da sie ein fein ausgewogenes Verhältnis von fruchtiger Säure und Süße mitbringt.

Joghurtmarinade

Zutaten:

- 4 EL Joghurt
- 1 EL Sauerrahm
- 1-2 EL Apfelessig
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4-6 EL Olivenöl (evtl. auch weglassen)
- Salz, Pfeffer, Zucker



Buch-Tipp!

Gusto bekommen? Wenn Sie jetzt hungrig sind auf mehr, holen Sie sich das neue Buch „Glückssalate“ und sorgen sie für Glücksmomente am Esstisch.

Glückssalate - die satt machen

Salate sind so viel mehr als grüner Blattsalat!

AutorInnen: Genussexpertin Elisabeth Pitzka und ARCHE NOAH Koch Benjamin Schwaighofer; Fotos: Rupert Pessl. Pichler Verlag, März 2018, Hardcover 19 x 24,5 cm; 160 Seiten, 25 Euro ISBN: 978-3-222-14018-1

Das Buch online bestellen unter: shop.arche-noah.at oder direkt bei ARCHE NOAH per E-Mail info@arche-noah.at oder T: +43 (0)2734-8626

