

Salate



Man ist mal zu einer Party eingeladen und es heißt: Bring doch bitte etwas zu Essen mit - oder es ist Sommer und man möchte nix Warmes - oder man gibt selbst eine Party und muß etwas auf den Tisch stellen. Dafür eignen sich am besten Salate!



Nudelsalat (Rezept für 4 Personen)



250 g Nudeln (z.B. Hörnchen, Spiralen, Rigatoni oder Farfalle)
150 - 200 g Schinken oder Salami oder Fleischwurst
1 mittelgroße Dose Erbsen/Karotten oder Mais/Erbsen/Paprika
(oder einen Gemüserest vom Vortag)
1 Dose geschnittene Champignons

Für die Sauce:
1 Becher Joghurt
4 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Essig
4 Eßlöffel Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Petersilie

Nudeln nach Anweisung kochen.
Wurst in kleine Würfel schneiden.

Zutaten für die Sauce in einer großen Schüssel gut verrühren.

Wurst, Gemüse und Champignons dazugeben, gut verrühren. Nudeln zugeben und vorsichtig untermischen.
Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Tip:

Nudelsalat kommt eigentlich immer gut an.

Außerdem kann man im Nudelsalat sehr gut Reste verwerten. Grundsätzlich paßt fast alles: man kann z.B. auch gekochte Eier oder frische Paprika dazugeben, Bratenreste statt Wurst verwenden und die Sauce natürlich auch statt mit Tomatenketchup mit Senf oder Curryketchup und ähnlichem würzen.

Statt Petersilie kann man auch Schnittlauch nehmen (oder beides).

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Rindfleischsalat **(Rezept für 4 Personen)**



300 g kalter Rinderbraten (oder sonstiger Bratenrest bzw. Aufschnitt vom Metzger!)

1 grüne Paprikaschote
2 Gewürzgurken
1 Dose Maikörner
2 mittelgroße Zwiebeln

Für die Sauce:
2 Eßlöffel Essig
4 Eßlöffel Öl
2 Eßlöffel Chilisauce (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer
1 hartgekochtes Ei
Kresse oder Petersilie oder Schnittlauch

Braten in dünne Streifen schneiden.

Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Gewürzgurken würfeln.

Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

Alle Zutaten für die Sauce in einer größeren Schüssel gut verrühren.

Alle vorbereiteten Zutaten untermischen.

Mit Eivierteln und Kresse (bzw. Petersilie, Schnittlauch) garnieren.

Tip:

Dies ist ein absolut klassischer Salat. Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln oder Stangenweißbrot oder Brötchen.



Herzhafter Salat (Rezept für 4 Personen)



500 g kalte Pellkartoffeln
2 frische rote Paprikaschoten (ersatzweise eingelegte Paprika im Glas)
2 Gewürzgurken
3 Matjesfilets

Für die Sauce:

1 Becher Joghurt

1 Eßlöffel Kapern

1 Zwiebel

1 Eßlöffel eingelegter grüner Pfeffer

Zum Garnieren:

2 hartgekochte Eier

10 paprikagefüllte Oliven

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden.

Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Matjesfilets in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Saucenzutaten in einer größeren Schüssel gut verrühren.

Kartoffeln, Paprika, Gewürzgurken und Matjes hinzufügen und verrühren.

Mit Eier und Oliven garnieren.

Etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Tip:

Das ist ein schöner Partysalat - man braucht im Prinzip nix dazu! - Höchstens ein kühles Bierchen