

Hilfe!!! Salatrezepte gesucht...

Beitrag von „monster“ vom 24. Mai 2011 22:24

Hallo!

Ich habe ein vielleicht ungewöhnliches Anliegen. Ich bin derzeit auf der Suche nach leckeren Salatrezepten, in denen keine Obst- und Gemüsesorten in Form von Rohkost verarbeitet werden. Wir bekommen am WE nämlich Besuch und wollen grillen. Einige der Gäste achten sehr darauf, dass wegen des EHEC-Viruses keine rohen Lebensmittel (Paprika, Tomate usw.) verarbeitet werden. Ich hatte so leckere Salate auf meine Liste stehen mit Rucola usw. Hat jemand von euch noch gute Rezepte? Bisher stehen zur Auswahl: Nudelsalat, Kartoffelsalat, Ital. Nudelsalat mit Zucchini und getr. Tomaten, Reissalat (hier fehlt mir noch ein gutes Rezept), Spaghettisalat...

Mmmh...kennt noch jemand einen anderen Salat, den ich machen könnte? Ich bin mir noch sehr unschlüssig 😞

Danke...

monster

Beitrag von „Dalyna“ vom 25. Mai 2011 06:18

Spargelsalat, wenn denn Zwiebel, Lauchzwiebel, Petersilie und Schnittlauch nicht auch unter rohe Gemüsesorten fallen sollten in dieser Definition.

Beitrag von „Captain“ vom 25. Mai 2011 11:01

hi,

zum Beispiel was mit hülserfrüchten.

ich hab gestern erst folgenden gemacht:

rote linsen,
geschmorte zwiebeln und karottenwürfel
getrocknete tomaten
vor langer zeit eingekaufte tiefkühlkräuter ;D
salz, pfeffer, knoblauch, öl, zitrone

Beitrag von „alias“ vom 25. Mai 2011 15:33

Weltenbummlers Ernährungsweisheit:

"Cook it, peel it or leave it!"

Also Salat aus allem, was man abkochen oder schälen kann:

Kartoffel, Gurke, Zucchini, Bohnen, Gelbe Rüben, Sellerie...

Auch Tomaten kann man kurz ins kochende Wasser geben und danach schälen - dem Tomatensalat steht damit auch nichts im Weg.

Links zu hunderttausend Kochrezepten findest du hier:

<http://www.autenrieths.de/links/linkhtw.htm#Rezepte>

Beitrag von „moonlight“ vom 25. Mai 2011 19:02

Mir fallen da auf Anhieb [marinierte Karotten](#) und [Bulgursalat](#) ein.

Die Zwiebeln beim Bulgursalat einfach blanchieren und TK-Kräuter verwenden.

LG Moonlight

Beitrag von „Strubbel“ vom 25. Mai 2011 19:04

Bulgursalat ist mir auch direkt eingefallen, da kann man auch Tomatenstücke aus der Dose nehmen und die Salatgurke wird ja eh geschält.

Beitrag von „der PRINZ“ vom 26. Mai 2011 17:04

Jetzt schieben sie's auf die Salatgurke und hier liegen noch zwei, die nicht ihr Wachstumsland auf sich stehen haben...

Koche ich sie?!?!? Essen wir sie trotzdem so ?!?!?!?

Beitrag von „schoko-meiki“ vom 26. Mai 2011 17:16

@ der PRINZ: genau das habe ich mich auch gefragt. Ob man die Gurke wohl in größere Würfel schneiden und dann in der Pfanne "rösten" kann? Wäre einen Versuch wert - roh essen mag ich sie jetzt jedenfalls nicht mehr.

Und die Tomaten? Reicht einmal mit kochendem Wasser übergießen und dann abpellen? Oder können die Erreger auch im Fruchtfleisch sein??

Beitrag von „Brotkopf“ vom 26. Mai 2011 17:18





[Zitat von der PRINZ](#)

Jetzt schieben sie's auf die Salatgurke und hier liegen noch zwei, die nicht ihr Wachstumsland auf sich stehen haben...

Koche ich sie?!?!? Essen wir sie trotzdem so ?!?!?!?

Ich hab sie weggeschmissen!

Beitrag von „Schmeili“ vom 26. Mai 2011 17:21

Ich auch - und das obwohl ich da sonst nicht so kleinlich bin...    Das will ich dann doch lieber nicht riskieren 

Beitrag von „Strubbel“ vom 26. Mai 2011 18:58

Ich habe meine auch weggeworfen und werde meinen Bulgursalat nächste Woche einfach ohne Gurke machen. Angeblich soll waschen, schälen und erhitzen ja ausreichen, aber ... 😞

Beitrag von „der PRINZ“ vom 26. Mai 2011 19:07

Ich brate sie morgen mal und berichte euch, was bei rauskommt.... sind ja eigentlich mit Zucchini verwandt, die schmeiß ich ja auch immer mal wieder in die Pfanne 😊

Beitrag von „monster“ vom 26. Mai 2011 19:42

Vielen lieben Dank für eure Antworten... Bulgursalat hört sich lecker an...hat jemand ein gutes Rezept???? Im Internet finde ich hunderte, aber woher weiß ich, dass sie auch schmecken? Könnte mir jemand eines einstellen???

Liebe Grüße, monster

Beitrag von „moonlight“ vom 26. Mai 2011 22:17

Ich mach den immer nach folgendem Rezept - ist aber auch frisches Gemüse drin:

Bulgur Salat (für 4-5 Personen)

- 1 Tasse Bulgur
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Glas getr. Tomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln/Frühlingszwiebeln
- 7-8 Radieschen
- nach Belieben Oliven
- Knoblauch
- Obstessig

Den Bulgur in Brühe wie Reis kochen und abkühlen lassen,
Tomaten, Radieschen und Zwiebeln (Oliven) klein schneiden, Kichererbsen
abgießen und unter den kalten Bulgur mischen. Das Öl von den Tomaten und
reichlich Obstessig dazu und 1-2 Zehen Knoblauch reinpressen und gut verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Am besten schmeckt der Salat wenn er am Vortag zubereitet
wurde. Man kann ihn gut 2-3 Tage im Kühlschrank aufheben.

Beitrag von „floridapanthers“ vom 26. Mai 2011 22:54

<http://www.homann.de/consumersite/l...tail.php?ID=628> 😄

Beitrag von „Maren“ vom 26. Mai 2011 23:00

OT: Ihr könnt aus der Gurke auch Suppe machen. Die ist dann ja gekocht und somit
unbedenklich. Schmeckt ganz gut mit etwas saurer Sahne oder Lachsstreifen.

Gruß
Maren

Beitrag von „der PRINZ“ vom 26. Mai 2011 23:09

oh, mein Gurkensuppenrezept ist mit roher Gurke...

ah, aber google spuckt auch jede Menge mit Brühe aus.... statt mit Jogurt und Sahne 😊
morgen Abend!

Beitrag von „nussi“ vom 27. Mai 2011 00:20

Salatgurke kann man super kochen oder anbraten, hab ich in England oft gemacht, als ich keinen Gurkensalat mehr sehen konnte, aber noch Gurken im Kühlschrank hatte (jaja, einkaufen wenn man zum 1. Mal allein wohnt ist schwierig). Zum Anbraten die Gurke am Besten mit dem Sparschäler schälen, Schale weg und dann das Fruchtfleisch weiter in Nudeln schälen. Ist total lecker, find ich.

Beitrag von „Strubbel“ vom 27. Mai 2011 18:16

Mein Bulgursalat geht so:

- Bulgur in Gemüsebrühe kurz kochen, dann ziehen lassen, bis er weich ist
 - Peperoni, Tomaten, Zwiebeln und Salatgurke 🥹 würfeln und darunter mischen, ebenso Minze und glatte Petersilie
 - je nach gewünschter Schärfe türkische Paprikapaste dazu geben
 - mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Tomatenmark abschmecken
-

Beitrag von „monster“ vom 29. Mai 2011 23:03

Vielen Dank...den werde ich demnächst mal ausprobieren..hören sich beide sehr lecker an 😊

monster