

# Salate

---

## Süsser Gurkensalat (4 Personen)



2 Salatgurken

- Gurken raffeln und möglichst viel Wasser ableeren
- Essig + Salz + Zucker dazu

## Rüebli Salat mit Pinien + Sultaninen (4 Personen)



500 g Rüebli  
Sultaninen  
Pinienkerne  
Französische Salatsauce

- Rüebli raffeln
- Salatsauce dazu
- Sultaninen und Pinienkerne in einer Pfanne braten, bis sie braun werden
- über den Salat verteilen

## Chicoreesalat mit Pinien + Orangen (4 Personen)



4 Chicoree  
2 Orangen  
Pinienkerne

- Chicoree und Orangen in Würfeli schneiden
- Balsamico + Öl + Salz dazu
- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne braten, bis sie braun werden und über Salat verteilen

## Nüsslissalat mit Pinien + Orangen + Avocado (4 Personen)



50 g Nüsslissalat  
2 Orangen  
2 reife Avocados  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Schnittlauch

### Sauce:

1 dl frischer Orangensaft  
6 EL Olivenöl  
2 EL Gemüsebouillon  
3 EL Balsamico (weiss oder rot)  
1 EL Zitronensaft

### Sauce:

- Orangensaft auf die Hälfte eindicken und in Mixer geben
- Olivenöl + Bouillon + Balsamico + Zitronensaft + Salz + Pfeffer mit Orangensaft im Mixer sämig rühren
  
- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne braten, bis sie braun werden und über Salat verteilen
- Orangen schälen und in Würfel schneiden
- Avocados kurz vor dem servieren schälen und in Würfel schneiden
- Nüsslissalat auf Teller verteilen
- Avocados und Orangen darüber verteilen
- Sauce darübergießen
- Pinien und Schnittlauch darüber verteilen

## Avocadosalat mit Himbeeren (4 Personen)



50 g Pinienkerne  
3 EL Honig  
250 g Blattsalat  
1 reife Avocado  
200 g Himbeeren

Varianten: Granatapfelkerne, Ziegen-Weichkäse, etc.

Sauce:

3 EL Balsamico  
4 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten
- Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden
- Salat, Avocado und  $\frac{3}{4}$  der Himbeeren auf Teller verteilen
- eventuell Varianten dazugeben
- $\frac{1}{4}$  der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, Honig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat verteilen
- Die gerösteten Pinienkerne darüber streuen und servieren