

REZEPTE

Feldsalat mit Putenbruststreifen (4 Personen)

400 g Putenbrustfilet	Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Darin die Putenbrust von jeder Seite etwa 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.
1 EL Rapsöl	
Jodsalz, Pfeffer	
200 g Feldsalat	Den Feldsalat sowie den Chicorée putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Anschließend den Chicorée in Streifen schneiden.
1 Chicorée	
2 süße Äpfel	Apfelsinen schälen und die Spalten in mundgerechte Stücke schneiden.
etwas Zitronensaft	
2 Apfelsinen	Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
4 EL Walnussöl	Walnussöl mit Honig verrühren, Ingwer fein reiben und hinzufügen, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
1 kl. Stück Ingwer	Feldsalat mit Apfelscheiben und Orangenstücke auf Tellern verteilen und mit der Salatsauce beträufeln. Putenbrustfilet in Streifen schneiden und darauf anrichten.
1 TL Honig	

Feldsalat mit Ei und Lachs (4 Personen)

4 kl. Kartoffeln	Eier ca. 8 Minuten kochen. Dann die Eier abschrecken, abkühlen lassen, schälen und grob hacken.
Jodsalz	
2 Eier	Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Nach dem Abkühlen die Pellkartoffeln pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
8 EL Walnussöl	Apfelessig und die Brühe in einer Salatschüssel verquirlen, Öl hinzugeben und mit verquirlen. Die Mischung nach und nach unter die zerdrückten Kartoffeln einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Apfelessig	
6 EL Gemüsebrühe	Feldsalat putzen, gründlich waschen und vorsichtig trocken-schleudern. Anschließend auf Teller verteilen.
Pfeffer	Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.
300 g Feldsalat	Eiwürfel, Dill und Apfelscheiben auf dem Feldsalat verteilen. Räucherlachs in Streifen schneiden und ebenfalls über den Salat geben. Mit Salatsauce beträufeln.
2 EL Dill	
2 kl. süße Äpfel	
150 g Räucherlachs in Scheiben	

Feldsalat mit gebratenem Speck und Zwiebel (4 Personen)

300 g Feldsalat	Feldsalat putzen, gründlich waschen und vorsichtig trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
3 rote Zwiebeln	Walnusskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.
100 g Speckwürfel	Für die Vinaigrette den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Walnussöl kräftig unterrühren.
4 EL Walnusskerne	Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne auslassen und darin die Zwiebeln kurz anbraten. Mit 1 Prise Zucker bestreuen und kurz weiterbraten.
3 EL Weißweinessig	Salat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Walnüssen, Speck und Zwiebeln bestreuen.
Jodsalz, Pfeffer	
1 Prise Zucker	
4 EL Walnussöl	

Resteverwertung: Feldsalat mit Champignons (4 Personen)

1 Brötchen vom Vortag
200 g braune Champignons
200 g Feldsalat
½ Bd. Lauchzwiebeln
1 TL Butter
3 EL Walnussöl
2 EL Apfelessig
1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer

Brötchen würfeln, Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brötchenwürfel darin anrösten.

Feldsalat putzen, gründlich waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Pilze mit Papier von der Küchenrolle abreiben und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Öl mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und mit Salat, Zwiebeln und Pilzen mischen.

Croutons drüberstreuen und servieren.