

Kartoffelsalat mit Feldsalat

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 0,1 l Gemüsebrühe oder Würfelbrühe
- 3–4 EL Weißweinessig
- 3 EL Erdnussöl/ Distelöl/ Rapsöl
- 1–2 EL Kürbiskernöl (*aus der Steiermark*)
- **150 g Feldsalat**
- frisch gemahlener, weißer oder schwarzer Pfeffer
- Kristall- oder Steinsalz

Zubereitung :

1. Den Feldsalat putzen, mehrmals in Wasser waschen und trockenschleudern.
2. Die Kartoffeln 1 Stunde vor dem Verzehr kochen (siehe Pellkartoffeln).
3. Die Kartoffeln abwaschen, kochen, abgießen, abdämpfen lassen, pellen, in Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Die Brühe zum Kochen bringen.
5. Die Zwiebel schälen, fein wiegen in zu den Kartoffelscheiben geben.
6. Mit kochender Brühe übergießen, den Essig dazugeben, salzen und pfeffern.
7. Alle Zutaten vorsichtig unterheben.
8. Erst danach das Pflanzenöl untermischen.
9. Das Kürbiskernöl erst kurz vor dem Servieren darüber träufeln.
10. Nun erst den Feldsalat unterheben.
11. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Varianten:

- 1 TL scharfen Senf aus Dijon und/oder mittelscharfer Senf unter die warme Brühe verrühren.
- Mit Kürbiskernen bestreuen.
- Ohne Feldsalat servieren.

Nussig fruchtiger Rucola-Salat

für 1 - 2 Personen

125 g Rucola o. Kresse

1 Birne

ca. 100 g Schafskäse

2 Essl. Walnüsse oder Cashews

2 EL Walnussöl (oder Olivenöl)

2 EL Aceto Balsamico Essig

evtl 1 TL Zuckerrübensirup oder Rohrohrzucker

etwas Salz



Rucola waschen, trockenschleudern und in eine kleine Salatschüssel (oder einen tiefen Teller) legen. Birne kleinschneiden (kleine Scheiben oder Würfel), Schafskäse zerbröseln. Beides über den Rucola streuen. Nüsse kleinschneiden und zugeben. Essig-Öl-Mischung herstellen und über den Salat gießen...

Feldsalat mit gebratenen Austernpilzen, ein "Gute-Nacht-Mahl"

- Feldsalat, gut gewaschen
- klein geschnittene Austernpilze u. gewürfelte Schalotten (ohne Stiele) anbraten
- Kirschtomaten halbieren
- geschnittene Petersilie
- Alles vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Passende Gewürze: Basilikum, Oregano, Rosmarin

Warmer Feldsalat mit Pilzen

- 500 g Pilze, gemischt
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Balsamico
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 EL Honig
- **200 g Feldsalat**
- Salz und Pfeffer
- einige kl. Tomaten
- Muskat, Basilikum

Zubereitung:

Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen, Zwiebel glasig schwitzen, Pilze dazu und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat, Thymian und Rosmarin würzen. Dann Deckel auf den Topf und bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Pilze weich sind.

Die Gemüsebrühe und den Essig aufkochen. Petersilie, Gemüsebrühe-Essig-Mischung und Basilikum zu den Pilzen geben. Mit dem Honig abschmecken.

Den Feldsalat waschen und in eine Salatschüssel geben. Die Pilzmischung dazu, gut durchmischen und dann auf den Salattellern anrichten. Die Tellerränder mit Cocktailtomaten und Kräutern garnieren.

Mediterrane Nudel-Creation (3-4 Pers.)

200g. Feldsalat, gewaschen

500 g Nudeln (Spaghetti oder Spirelli)

100g Feta-Käse

4 St. Tomaten

1 EL Pesto

3 EL Pinienkerne

3 EL Olivenöl

etwas Balsamico

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und in eine große Schüssel geben. Die Tomaten würfeln und mit dem Feta, dem Olivenöl, dem Pesto und dem Balsamico-Essig zum Feldsalat dazugeben, durchmischen.

In der Zwischenzeit die Nudeln gar kochen sowie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die fertigen Nudeln und die Pinienkerne noch warm über den vorbereiteten Salat geben und kräftig durchmischen. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer würzen.