

Lothars Salate Endiviensalat

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Endivien - Kartoffelstampf	1
2	Eierspeisen	3
2.1	Rustikales Soufflé mit Laugenbrezeln und Allgäuer Emmentaler	3
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
3.1	Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce	5
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	7
4.1	Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostite brevemente su purè di patate dolci con insalata verde	7
4.2	Marinierter Lachs	7
4.3	Matjes mit Endivie und Speckkartoffeln	8
4.4	Matjesplatte mit Wintersalat	9
5	Fleischgerichte, Innereien	11
5.1	Gefüllte Fleischkäse-Ecken	11
5.2	Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Spanferkelbacken	11
5.3	Schaschlik von der Schweinekeule	12
6	Geflügelgerichte	13
6.1	Marinierte Putenbrust	13
6.2	Paniertes Hähnchen-Saltimbocca	13
7	Kartoffel-, Gemüsegerichte	15
7.1	Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei Kaviar	15
7.2	Kartoffelsalat mit Endivien	15
7.3	Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen	16
8	Mehlspeisen, Nudeln	17
8.1	Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzzwiebeln	17
8.2	Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung	17
8.3	Pappardelle mit Endivien	18
8.4	Ravioli mit Majoran	19
9	Salate	21
9.1	Avocadosalat	21
9.2	Blattsalat mit Orangen	21
9.3	Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella	22
9.4	Endivien-Grapefruit-Cocktail	22

9.5	Endiviensalat mit Bauchspeck	23
9.6	Endiviensalat mit Chili-Croûtons	23
9.7	Endiviensalat mit Ei	24
9.8	Endiviensalat mit Eiern und Thunfisch	24
9.9	Endiviensalat mit Hühnerleber	25
9.10	Endiviensalat mit Kapern-Dill-Vinaigrette	25
9.11	Endiviensalat mit Kartoffel-Dressing	26
9.12	Endiviensalat mit Linsensprossen	27
9.13	Endiviensalat mit Orangen	27
9.14	Endiviensalat mit Radieschen	28
9.15	Endiviensalat mit Wildbeeren	28
9.16	Fruchtiger Salat	29
9.17	Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet	30
9.18	Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen Insalate miste con arance e noci	30
9.19	Gemischter Salat mit Rotkohl und Granatapfel Insalata mista con ca- volo rosso	31
9.20	Herbstsalat mit Birne und Käseballchen	31
9.21	Herrensalat	32
9.22	Kartoffel-Endivien-Salat	32
9.23	Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck	33
9.24	Matjes-Salat mit grünen Bohnen	33
9.25	Räucherfisch-Salat	34
9.26	Salat mit Trauben	34
9.27	Süßer Endiviensalat	35
9.28	Trauben-Kichererbsen-Salat mit Avocado Insalata di uva, ceci e avocado	35
9.29	Wellness-Salat mit Walnüssen	36
9.30	Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck Insalata invernale con marroni arrostiti e speck	36
10	Vegetarisches, Vollwert	39
10.1	Frischkostplatte mit Käsedressing	39
11	Vorspeisen, Suppen	41
11.1	Camembert-Preiselbeertoast mit Endiviensalat	41
11.2	Endiviensuppe	41
11.3	Gegrillter Schafskäse auf Salat	41

1 Beilagen

1.1 Endivien - Kartoffelstampf

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

150 ml Milch
100 g saure Sahne
300 g Endiviensalat

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Essig, Salz und Pfeffer zugeben.

Endiviensalat in Streifen schneiden.

Kartoffeln abgießen, mit dem Stampfer zerdrücken, dabei Milch und saure Sahne untermischen; salzen und pfeffern.

Marinierte Zwiebeln und Endiviensalat unter die Stampfkartoffeln heben.

Mengenangabe: 4 Personen:

2 Eierspeisen

2.1 Rustikales Soufflé mit Laugenbrezeln und Allgäuer Emmentaler

1 Kopf Endiviensalat	1 Msp. frischgeriebene Muskatnuss
Pfeffer	75 g Allgäuer Emmentaler, fein gerieben
Salz	2 EL fein gehackte Petersilie
2 EL Essig	3 Eigelb
3 EL Rapsöl	0,4 l Milch
50 g Bauchspeck	3 feingewürfelte Schalotten
Butter zum Fetten der Förmchen	30 g Butter
4 Eiweiß	75 g magerer Bauchspeck
Pfeffer	5 Laugenbrezeln
Salz	

Laugenbrezeln in dünne Scheiben schneiden. Gewürfelten, mageren Bauchspeck und Schalotten in einer Pfanne glasig braten. Milch dazugießen und aufkochen. Die Sauce zu den Brezelscheiben geben und zugedeckt etwa 10 Minuten einweichen lassen. Dann Eigelb, Petersilie, Käse und Gewürze untermischen. Eiweiß mit wenig Salz steif schlagen und locker unter die Masse heben. 4 Souffléförmchen mit Butter ausstreichen und zu 2/3 mit der Creme füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Gas Stufe 2) etwa 35 Minuten garen. Endiviensalat in Streifen schneiden. Bauchspeck in der Pfanne knusprig braten. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und zum Speck in die Pfanne gießen. Damit den Endiviensalat anmachen und auf den Tellern anrichten. Dazu die Laugenbrezel-Soufflés servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 55

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce

Zwiebel-Speck-Sauce

1-2 Gemüsezwiebeln
 200 g durchwachsenen Speck oder Frühstücksspeck
 30 ml Weißweinessig oder weißer Balsamico
 1 EL Bratfett
 Etwas Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker

Endivieneintopf

1 Kopf Endiviensalat
 2 kg Kartoffeln
 250 ml Schlagsahne
 1 Knoblauchzehe
 Salz, Muskatnuss

Zwiebel-Speck-Sauce: Speck und Zwiebeln in feine Streifen oder Würfel schneiden. Speck in der Pfanne mit etwas Bratfett auslassen, die Zwiebeln zugeben und braun rösten. Mit Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Endivieneintopf: Die Kartoffeln würfeln und in Salzwasser vorblanchieren. Die Sahne mit der Muskatnuss und dem Knoblauch aufkochen lassen und die vorblanchierten Kartoffeln zugeben. Endiviensalat fein schneiden und nach Belieben mit der Specksauce (etwas für die Dekoration zurückhalten) unter die fertig gegarten Kartoffeln heben. Den fertigen Eintopf auf den Teller geben, etwas Endiviensalat ringförmig um den Eintopf verteilen und dekorativ mit einem Löffel Zwiebel-Speck-Sauce krönen.

Mengenangabe: 4 Personen

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat Capesante arrostita brevemente su purè di patate dolci con insalata verde

1 kg Süßkartoffeln	1 TL Senf
1/2 Kopf Radicchio	3 EL Heller Balsamicoessig
1 Kopf Eichblattsalat	50 ml Milch
1/2 Kopf Endiviensalat	3 EL Butter
30 g Babyspinat	Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
30 g Pinienkerne	12 Jakobsmuscheln, küchenfertig
5 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Honig	fer
1 TL Aprikosenkonfitüre	

Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser zugedeckt je nach Größe 15-20 Minuten garen.

Inzwischen die Salate verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen und gut mischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann auskühlen lassen.

Für das Salatdressing 4 EL Öl, Honig, Aprikosenkonfitüre, Senf und Balsamicoessig in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann beiseite stellen. Die Süßkartoffeln abgießen und kurz aus dampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Muskat sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln bei großer Hitze von beiden Seiten etwa 1 Minute darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

Salat und Dressing vorsichtig vermischen. Die Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Salat auf Teller verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.2 Mariniertes Lachs

<i>Zutaten</i>	1 Schalotte oder kl. Zwiebel
4 Lachsfilets (à 75 g)	2 EL Reis- oder Kräuternessig
<i>Sauce</i>	150 ml Fischfond (Glas) oder Gemüsebouillon
1 EL Butter oder Margarine	1 EL Zitronensaft

1 EL Sesamöl	Pfeffer
1 -2 EL. Sonnenblumenöl	1/4 Kopf Endiviensalat
Salz	

Fett in einem Topf warm werden lassen, kleingeschnittene Schalotte auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig andünsten. Mit Essig ablöschen, einkochen lassen. Fischfond oder Gemüsebouillon zugeben, bis auf 3 El. einkochen, Zitronensaft, Öle, Salz und Pfeffer zugeben. Das Fischfilet hineinlegen, die Kochplatte ausschalten, den Fisch nur 3-4 Minuten darin garen. Den Fisch auf einen Teller legen, mit dem Kochsud beträufeln, ca. 1 Stunde marinieren.

Danach die Fischfilets in 1/2 cm dicke Streifen schneiden, auf Tellern anrichten. Einige Streifen Endivie als Garnitur zum Fisch legen. Dazu schmeckt frischer Toast mit Butter. Tip: Fisch kann schon am Vortage mariniert werden; im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.3 Matjes mit Endivie und Speckkartoffeln

1 kg kleine, fest kochende Kartoffeln	4 Matjesfilets
Salz	Pfeffer
125 g durchwachsener Speck	150 g Sauerrahm
2 EL Öl	1 TL Zitronensaft
2 TL Paprikapulver	1 Prise Zucker
1 Zwiebel	1 TL geriebener Meerrettich
1/2 Kopf Endiviensalat	

Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min. garen. Abgießen, pellen. Speck in Scheiben, dann in Streifen schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Speck darin auslassen. Herausnehmen.

Kartoffeln im Speckfett rundum knusprig braten, mit 1 TL Paprika bestreuen, warm stellen.

Zwiebel schälen, würfeln. In 1 EL Öl dünsten. Endivie putzen, waschen, trockenschleudern, in Streifen teilen. Matjesfilets abbrausen, trockentupfen. Endivie, Fisch zur Zwiebel geben, kurz miterhitzen, mit Kartoffeln, Speck mischen, würzen.

Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Meerrettich verrühren. Mit 1 TL Paprikapulver bestreuen und zu den Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 750 kcal; E 21 g, F 55 g, KH 38 g

4.4 Matjesplatte mit Wintersalat

1 Kopf Endiviensalat	4 klein. Gewürzgurken
4 Äpfel	500 g Matjesfilets
6 Lauchzwiebeln	2 Zwiebeln
4 Stangen Bleichsellerie	4 Scheib. Schwarzbrot

Endiviensalat putzen, abbrausen, trockenschleudern, in Streifen schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, Früchte in dünne Scheiben teilen. Dekorativ auf Tellern anrichten.

Gemüse putzen, abbrausen. Lauchzwiebeln in Ringe, Sellerie in Scheiben schneiden. Gurken abtropfen lassen, ebenfalls in Scheiben teilen.

Gemüse mit dem Salat mischen und neben dem Obst anrichten. Matjes abtropfen lassen und auf die Apfelscheiben legen.

Zwiebeln schälen, in feine Ringe teilen und auf den Fisch geben. Evtl. mit einigen Sellerieblättchen garnieren. Dazu nach Wunsch Schwarzbrot reichen.

Gut dazu schmeckt eine Soße aus Sauerrahm, Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 440 kcal; E 21 g, F 20 g, KH 42 g

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Gefüllte Fleischkäse-Ecken

2 Scheib. Toastbrot	1/4 TL mittelscharfer Senf
1 Bd. Petersilie	2 EL Essig
1 Knoblauchzehe	Salz
2 TL Meerrettich (Glas)	Pfeffer
6 EL Öl	1 Prise Zucker
1/2 Kopf Endiviensalat	150 g Knollensellerie
4 Scheib. Fleischkäse (à 120 g)	

Toastbrot entrinden und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken. Knoblauch abziehen.

Brot, Petersilie, Meerrettich, 1 EL Öl und durchgepreßten Knoblauch miteinander vermengen.

Salat putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.

2 Fleischkäse-Scheiben mit der Kräutermasse bestreichen. Übrige Scheiben darüberlegen, andrücken, an den Rändern feststecken und in einer Pfanne in 3 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten.

Aus Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Öl eine Marinade rühren. Sellerie schälen, raspeln und unter den Salat mischen.

Fleischkäsescheiben diagonal halbieren, mit dem angemachten Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 605 kcal / 2540 kJ

5.2 Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Spanferkelbacken

6 klein. Salatkartoffeln	ten
1 Knoblauchknolle	1 TL Kapern
etwas Kümmel	1 Endiviensalat
1 Zwiebel, fein gewürfelt	Oliven in Scheiben
3 EL warmes Wasser	1 EL Pomerysenf
2 EL Balsamicoessig, weiß	300 g Spanferkelbacken
2 EL Crème fraîche	Salz
1 Gurke, gewürfelt	Pfeffer
2 Tomaten, gehäutet und in Spalten geschnit-	Zucker

Die Spanferkelbacken in Butterschmalz scharf anbraten und im Ofen bei 200 Grad etwa zehn Minuten garen. Die Kartoffeln mit dem Kümmel und dem Knoblauch kochen. Die

Zwiebeln im warmen Wasser mit Essig und Salz marinieren. Anschließend die Kartoffeln halbiert in den Zwiebelfond geben. Dann mit allen Zutaten vermischen, wobei die Crème fraîche als letzte Zutat untergemischt wird. Kurz ziehen lassen und lauwarm anrichten. Die Schweinebäckchen um den Salat anrichten und mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.3 Schaschlik von der Schweinekeule

1 Zweig Rosmarin	2 Schalotten (geschält und halbiert)
4 Zweige Thymian	100 g frische Butter
12 Stk. Champignons	Butterschmalz zum Braten
12 Stk. Schaschlikzwiebeln (geschält)	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Kopf Endiviensalat	200 g durchwachsener Speck
2 Knoblauchzehen	700 g Schweinefleisch aus der Keule

Das Schweinefleisch eventuell noch parieren und in Würfel mit ca. 3 cm Kantenlänge schneiden. Den Speck in etwas gleichgroß schneiden und mit Fleisch, Champignons, Zwiebeln auf Spieße stecken. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz ca. 5 Minuten von jeder Seite braten. Zum Schluss 50 g frische Butter, die Kräuter, Schalotten und Knoblauch zufügen und die Spieße mit dieser Bratbutter überlöffeln. Die restliche Butter in einer flachen Pfanne aufschäumen, den Endiviensalat darin kurz zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Die Spieße mit etwas Bratbutter darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

6 Geflügelgerichte

6.1 Marinierte Putenbrust

4 EL Rapsöl (1.Pressung)	200 ml Brühe (Instant)
1-2 TL Zucker	4 EL raffiniertes Rapsöl
3 EL Zitronensaft	frisch gemahlener Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 Bd. Schnittlauch	750 g Putenbrustfilet
1 rote Chilischote	1 Endiviensalat

Das Putenbrustfleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und im heißen raff. Rapsöl von allen Seiten braun anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren, dabei öfters wenden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili, Schnittlauch, Zwiebelringen, 8 Esslöffel Bratenfond und dem Rapsöl verrühren. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zerteilen. Das Putenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden und mit der Hälfte der Marinade beträufeln. Den Salat mit der restlichen Marinade mischen. Portionsweise zusammen mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

450 kcal / 1880 kJ

6.2 Paniertes Hähnchen-Saltimbocca

2 frische Knoblauchzehen	30-40 g Panko-Brösel (grobflöckige Semmelbrösel)
5 Stiele Thymian	2 EL Semmelbrösel
600 g Kartoffeln	1 klein. Bund Rauke
5 EL Olivenöl	80 g Endivien-Salat
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	2 reife Feigen à 80 g
20 frische Salbeiblätter	2 EL Weißweinessig
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g (am besten Bio)	1 TL Honig
4 Scheib. Serrano- oder Parma-Schinken	5 EL Öl zum Braten
1 Bio-Ei	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch und Thymian grob hacken. Kartoffeln schälen, abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln darauf verteilen und mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und der Thymianmischung vermischen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene in 30-35 Minuten knusprig und braun backen.

Inzwischen Salbei abspülen, trocken tupfen. Hähnchenfilets waagrecht durchschneiden. Jede Hähnchenscheibe salzen, pfeffern und mit 1 Scheibe Schinken und 3 Salbeiblättern belegen. Scheiben zusammenklappen und auf je 1 Holzspieß stecken. Das Ei verquirlen, Panko-Brösel und Semmelbrösel mischen. Spieße zuerst in verquirltem Ei wenden, dann in den Bröseln wälzen.

Blattsalate putzen, abspülen, gut abtropfen lassen, mundgerecht schneiden. Feigen vorsichtig abspülen, trocken tupfen und achteln. Essig, Salz, Honig, Pfeffer, 3 EL Olivenöl und 3 EL Wasser mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette verrühren.

Öl zum Braten in einer weiten Pfanne erhitzen. Hähnchenspieße darin von beiden Seiten in etwa 5-6 Minuten knusprig und braun braten. In der letzten Minute die restlichen Salbeiblätter dazugeben und mit braten. Spieße und Salbei auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Blattsalate, Feigen und Vinaigrette mischen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Spieße, Kartoffeln und Salbei anrichten, mit dem Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion ca.: 515 kcal; E 34 g, F 24 g, KH 40 g

7 Kartoffel-, Gemüsegerichte

7.1 Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei Kaviar

750 g Kartoffeln, festkochend	1 Zitrone, unbehandelte
2 Zwiebeln	250 g Schmand
2 Eier	1 Endiviensalat
2 EL Mehl	100 g Seehasenrogen
Salz	50 g Lachskaviar
Pfeffer	50 g Forellenkaviar
4 EL Butterschmalz	Kerbel

Kartoffeln schälen, grob raspeln. Zwiebeln schälen, würfeln. Beides mit Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer verrühren. In Schmalz 8 Rösti braten. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben. Schale, 3 EL Saft mit Schmand verrühren. Salatblätter waschen, trocknen. Rösti mit Zitronenschmand, Kaviar, Salat, Kerbel servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.2 Kartoffelsalat mit Endivien

3 EL Zitronensaft	800 g Kartoffeln
Meersalz	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	1 Lorbeerblatt
4 EL Olivenöl	1 Endiviensalat
1 EL Schnittlauchröllchen	4 getrocknete Tomaten
1 TL Thymianblättchen	80 g Roquefort
2 EL gehackte Petersilie	Thymian zum Garnieren
100 g rote Zwiebeln	

2 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl unterschlagen, Kräuter unterziehen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Soße marinieren.

Kartoffeln waschen. Knoblauch schälen, mit Kartoffeln, restlichem Zitronensaft und Lorbeerblatt 20 Min. garen. Knollen abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. SalatsöÙe unterheben.

Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in Stücke teilen. Tomaten in Streifen schneiden, im übrigen Öl andünsten. Salat zufügen, durchschwenken, unter die Kartoffeln heben. Käse darüber bröckeln. Mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 330 kcal; E 9 g, F 19 g, KH 31 g

7.3 Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen

Salz und Pfeffer	20 g Champignons
Basilikum	1 Ei
1/2 TL Anis gestoßen	30 g Räucherspeck
2 EL Balsamico	1 Knoblauchzehe
1 1/2 EL Honig	60 g Zwiebeln rot
2 EL Obstessig	40 g Frühlingszwiebeln
2 EL Rapsöl kalt gepresst	80 g Endiviensalat
1 EL Butterschmalz	100 g rote Bete
4 EL Sesam	280 g Hackfleisch gemischt

Zwiebeln feinkwürfelig schneiden, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden; Räucherspeck würfelig schneiden, Knoblauch pressen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, feinkwürfelig schneiden; Endivien grobe Streifen schneiden, durchs lauwarmer Wasser ziehen, gut abtropfen. Rote Bete schälen, mit dem Hobel fein raffeln. Honig mit Balsamico gut verrühren. Hackmasse mit Speck, Ei, etwas Zwiebeln, Knoblauch, Champignons, etwas Frühlingszwiebeln gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen; kleine Frikadellen abdrehen, in Sesam beidseitig wenden. Rote Bete, Endivien, etwas Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln mit kalt gepresstem Rapsöl, Obstessig, gestoßenem Anis gut vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Frikadellen beidseitig goldgelb braten. Rohkost auf flachen Teller schön anhäufeln, Frikadellen dazu anrichten, Honig-Essigmarinade rundum gießen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8 Mehlspeisen, Nudeln

8.1 Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzzwiebeln

1 Prise Zucker	1/2 TL Senf scharf
Muskat, Salz und Pfeffer	60 g Zwiebeln rot
2 EL Balsamico	40 g Frühlingszwiebeln
3 EL Rapsöl	80 g Endiviensalat
1 Schalotte	1 EL Schnittlauch
2 Rosmarinsträußchen	3 EL Allgäuer Bergkäse gerieben
Wasser	40 g Butter
1/2 EL Rapsöl	4 Eier
4 Radicchioblattschalen	250 g Mehl

Frühlingszwiebeln säubern, schräge, längliche Scheibchen schneiden, Zwiebeln, Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben, Muskat, Salz, etwas Pfeffer würzen. Eier dazu aufschlagen, etwas Wasser, ein paar Tropfen Öl dazu, alles gut vermengen, den Teig aufschlagen, bis er Blasen wirft. Endivien grob schneiden, in lauwarmen Wasser waschen, gut abtropfen; Radicchioschalen waschen, gut abtropfen. Öl, Balsamico, Senf, Prise Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit leichtem Salzwasser zum Kochen bringen, Lochsieb aufsetzen, Teigmasse darauf geben, mit Teigkarte Masse durchdrücken, einmal kurz aufkochen lassen. Pfanne mit Butter erhitzen, Spätzle mit Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, in die Butterpfanne geben, kurz anschwenken, Käse dazu unterheben, Schnittlauch dazu geben. Pfanne mit Butter erhitzen, Zwiebeln mit Frühlingszwiebeln ansautieren, leicht Farbe geben. Endivien in Marinade wenden, Schalotte zugeben. Radicchioschalen auf flachen Teller setzen, mit Endiviensalat füllen. Käsespatzen zur Mitte dazu anrichten, Zwiebeln darüber geben, mit Rosmarinzweig garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.2 Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung

1/2 TL Senf	20 g Butter
3 EL Balsamico	30 g Rucola
3 EL Rapsöl (kalt gepresst)	1/2 EL Rapsöl
1 Ei	3 EL Gouda (gerieben)
45 g Mehl	1 1/2 EL Quark
1/16 l Milch	1 1/2 EL Petersilie

40 g Karotten	120 g Endiviensalat
1 Eigelb	300 g Hackfleisch (gemischt)
1 Knoblauchzehe	Muskat, Salz und Pfeffer
60 g Zwiebeln	Zucker
60 g Tomaten	

Petersilie fein hacken; Karotten würfelig schneiden. Mehl, Milch, Ei, etwas Petersilie gut vermengen, mit Salz und Pfeffer, Muskat würzen. Beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen, Teig dünn einlaufen lassen, Crêpes beidseitig goldgelb ausbacken, abkühlen lassen. Endiviensalat grob schneiden, in lauwarmen Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebeln eine Hälfte in Ringe, andere Hälfte kleinwürfelig schneiden; Rucola in grobe Streifen schneiden, Knoblauch fein pressen. Tomate abziehen, entkernen, würfelig schneiden; Auflaufform ausbuttern. Öl, Essig, Senf, Prise Zucker gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, 1/2 EL feinwürfelige Zwiebeln unterheben. Hackfleisch mit Eigelb, Zwiebeln, Karotten, Petersilie, Quark gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen; Masse auf Crêpes aufstreichen, mit Rucola bestreuen, einrollen, schräg halbieren, in eine Auflaufform setzen. Gouda mit Tomate, etwas Petersilie vermengen, über die Crêpesrollen streuen, im Ofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten backen. Salat in vorbereitete Marinade geben, gut vermengen. Salat auf flachen Teller als Bukett anrichten, mit Zwiebelringen garnieren. Crêpesrollen dazu setzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.3 Pappardelle mit Endivien

350 g frische Eier-Pappardelle	6 Sardellen in Salz
1 Endiviensalat	4 EL Kapern in Salz
4 EL Olivenöl	75 g schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	Salz
3 rote scharfe Peperoni	

In einer Schüssel mit Wasser die Kapern 20 Minuten einweichen, dann unter fließend kaltem Wasser ausdrücken und abtropfen lassen. Sardellen unter kaltem Wasser abspülen, um überschüssiges Salz zu entfernen, entgräten und klein schneiden.

Oliven in Ringe schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und leicht zerdrücken.

Endivien putzen und gründlich waschen, dann in Streifen schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Knoblauch mit Peperoni anbraten. Endivien zugeben und zehn Minuten garen. Knoblauch entfernen und Sardellen, Kapern und Oliven zugeben. Mit einem Kochlöffel umrühren und einige Minuten ziehen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Nudeln zurück in den Topf geben und vorbereitete Soße darüber geben. Unter Rühren alles

zusammen bei starker Hitze eine Minute ziehen lassen. Nudeln in eine Schüssel geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Empfohlener Wein Ostuni bianco

8.4 Ravioli mit Majoran

400 g Mehl

6 Eier

Salz

1 EL Öl

350 g rohe Kalbsbratwurst

200 g Endiviensalat

120 g Spinat

1 Bd. Majoran

2 EL gehackte Petersilie

3 EL Semmelbrösel

Pfeffer

4 EL geriebener Parmesan

Mehl, 4 Eier, Salz, Öl zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. ruhen lassen. Wurstbrät aus der Pelle drücken.

Endivie und Spinat putzen, waschen, blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken, fein hacken. Majoran abrausen, trockenschütteln, hacken. Gemüse mit 3 EL Majoran, Petersilie, 2 Eiern, Semmelbröseln, Brät verkneten, würzen.

Teig dünn ausrollen. Auf die eine Hälfte die Füllung in kleinen Häufchen setzen. Mit der zweiten Teighälfte bedecken. Die Ravioli ausschneiden, in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Mit Majoran, Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Min

Ruhen ca. 30 Min.

pro Person: 900 kcal; E 38 g, F 55 g, KH 78 g

9 Salate

9.1 Avocadosalat

1 klein. Endiviensalat	6 EL Estragonessig
2 reife Avocados	6 EL Öl
Zitronensaft	Salz
200 g Champignons	Zucker
2 hartgekochte Eier	weißer Pfeffer
100 g Holland-Maasdamer	

Den Endiviensalat putzen, in 2 cm breite Streifen schneiden. Waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun färben.

Champignons putzen, waschen und feinblättrig schneiden. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Den Maasdamer in kleine Plättchen schneiden.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer gründlich verrühren. Die Zutaten jeweils portionsweise darin wenden und in einer Schüssel anrichten. Sofort servieren.

Tipp: Die Avocadohälften vor dem Mischen auseinanderfächern und die Scheiben möglichst einzeln in den Salat geben.

Mit einem gebutterten Toast ist der Avocadosalat eine erfrischende Vorspeise.

9.2 Blattsalat mit Orangen

3 Orangen	4 EL Weißweinessig
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	5 EL Olivenöl
300 g Endiviensalat	2 EL fein gehackte Petersilie

Die Orangen gründlich schälen und dabei die weiße Haut entfernen. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten lösen und den dabei austretenden Saft auffangen. Den Saft aus den Orangenresten auspressen. Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und längs in Streifen schneiden. Den Endiviensalat waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Für das Dressing den Weißweinessig mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und 2 EL Orangensaft verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben, das Dressing darüber träufeln und mit dem Salat gut vermischen. Salat auf Tellern verteilen und die Orangenfilets darauf anrichten. Mit der Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Sesamstangen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Person: 185 kcal; E 3 g, F 13 g, KH 13 g

9.3 Blattsalate mit Weintrauben und Mozzarella

1/2 Endiviensalat	2 EL Olivenöl
1 Radicchio	250 g Mozzarella
250 g kernlose grüne Weintrauben	1 Eiweiß
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle	75 g Semmelbrösel
1 Prise Zucker	1 TL zerstoßene getrocknete Chilischote
2 EL Rotweinessig	Öl zum Frittieren

Die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Trauben abbrausen, trockentupfen und halbieren.

Für die Marinade Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Essig verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen.

Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden. Das Eiweiß in einem Teller verquirlen. Semmelbrösel und Chili in einem anderen Teller mischen. Die Mozzarellastücke zuerst in Eiweiß, dann in den Semmelbröseln wenden. Das Öl erhitzen und die Mozzarellastücke darin portionsweise ausbacken.

Blattsalate mit Weintrauben sowie Marinade mischen und auf 4 Teller verteilen. Den frittierten Mozzarella darauf anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 410 kcal; E 15 g, F 28 g, KH 25 g

9.4 Endivien-Grapefruit-Cocktail

2 Grapefruits	beergelee
1 Kopf Endiviensalat	1 Msp. Meersalz
<i>Marinade</i>	1/8 l Sahne
1 TL Pfefferminze, getrocknet	1 Prise Kardamom, gemahlener
5 EL Apfelsaft, naturreiner	<i>Zum Garnieren</i>
2 EL Preiselbeerkompott oder Johannis-	etwas Preiselbeerkompott

Getrocknete Pfefferminze zwischen den Fingern zerreiben. Zwei El. Apfelsaft in einem Topf erhitzen und die Minze 10 Minuten darin ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen.

Mit dem übrigen Apfelsaft, Kompott oder Gelee, Sahne und Kardamom verrühren. Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und in dünne Streifen schneiden. Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch zwischen den einzelnen Segmenten herauslesen und in kleine Stücke schneiden. Den Saft zu der Cocktailsauce geben. Das Grapefruitfleisch mit dem Endiviensalat vermengen, auf Portionsteller verteilen und mit der Sauce übergießen. Nach Belieben mit Preiselbeerkompott garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

9.5 Endiviensalat mit Bauchspeck

1 Kopf Endiviensalat	nen Scheiben
15-20 klein. Kartoffeln (Bratlinge)	Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer
150 g durchwachsener Bauchspeck in dün-	

Zuerst setzen Sie die gewaschenen Kartoffeln mit Schale auf, aber denken Sie daran, dass diese kleinen Kartoffeln wesentlich kürzer kochen als große - etwa 12 Minuten. Wie viele Kartoffeln Sie tatsächlich brauchen, hängt von der Größe des Endiviensalats ab, dessen Anteil vom Volumen des ganzen Gerichts sollte etwa 2/3 und der der Kartoffeln 1/3 sein, halb und halb geht aber auch noch. Den Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Speckscheiben werden knusprig, indem man sie nebeneinander in eine Pfanne mit dickem Boden legt (ohne zusätzliches Fett), und die Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lässt. Dann wird zuerst das Fett des Specks flüssig und darin wird er knusprig. Herausnehmen und abkühlen lassen, etwas Olivenöl in die Pfanne gießen und darin die gepellten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln aufwärmen, aber ohne zu braten, dabei salzen und pfeffern. Die Endivienstreifen mit etwas Weißweinessig beträufeln (zunächst etwa 2 Esslöffel) und mit derselben Menge Olivenöl, dann die warmen Kartoffeln aus der Pfanne mit ihrem Fett darüber schütten und den in kleine Stücke gebrochenen Bauchspeck ebenfalls darauf verteilen. Jetzt den Salat locker durcheinander heben, nach Bedarf mit noch etwas Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, bis alles passt, lauwarm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

9.6 Endiviensalat mit Chili-Croûtons

1 Endiviensalat	1 Zwiebel
2 EL Essig	2 kleine, rote Chilischoten
Salz, Pfeffer	4 Scheib. Weißbrot
4 EL Olivenöl	(oder 12 kleine Baguette-Scheiben)
150 g Sahnejoghurt	1 EL gehackte Petersilie
2-3 EL Milch	

Salat abbrausen, putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und trockenschleudern. Auf 4 Teller verteilen und mit einer Marinade aus Essig, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl beträufeln.

Joghurt mit der Milch verrühren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in feine Ringe teilen.

Die Chilis abbrausen, putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Brot in große Rauten teilen. Mit den Chilis in 2 EL Olivenöl rösten. Joghurt, Chili-Croûtons und Zwiebelringe auf dem Endiviensalat anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 220 kcal; E 4 g, F 14 g, KH 21 g

9.7 Endiviensalat mit Ei

2 hartgekochte Eier	Salz
1 Endiviensalat	Pfeffer
4 Tomaten	1 TL mittelscharfer Senf
1 klein. Dose Mais (ca. 150g)	1 EL Essig
1 Bd. Dill	100 ml Sahne
2 Eigelb	Zucker

Eier pellen und mit einem Eierschneider in Scheiben teilen. Endiviensalat putzen, waschen und trockenschleudern. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Spalten oder Scheiben teilen, dabei Stielansätze entfernen. Mais abtropfen lassen.

Dill abbrausen, gut trockenschütteln, die Fähnchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Eigelbe mit Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Sahne, Dill und Zucker verrühren.

Salat mit Tomaten, Maiskörnern sowie Eischeiben auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Eventuell mit Kräutern garniert servieren. Dazu passt Baguette.

TIPP Verwenden Sie für das Dressing nur Eigelbe von ganz frischen Eiern,

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Person: 205 kcal; E 9 g, F 15 g, KH 9 g

9.8 Endiviensalat mit Eiern und Thunfisch

1 Dos. Thunfisch in Öl	Pfeffer
Petersilie	1 - 2 TL Zucker
Dill	Salz
nach Belieben ein Schuss Sahne oder 1 TL	2 EL Estragonessig
Senf	1/2 Salatgurke

2 g Zwiebeln	1 Endiviensalat
1 rote Paprikaschote	4 frische, Eier

Eier hart kochen und achteln. Endiviensalat waschen, trocknen (mit Salatschleuder oder Küchenpapier) und in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, längs halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, Salatgurke schälen und in Würfel schneiden. Thunfischdose öffnen, Öl auffangen, und Thunfisch mit einer Gabel grob zerteilen. Salatsauce aus Estragonessig, Salz, Zucker, Pfeffer, Sahne oder Senf, Dill und klein gehackter Petersilie zubereiten. 2 EL Thunfischöl unterrühren und kurz vor dem Servieren mit den übrigen Salatzutaten mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

9.9 Endiviensalat mit Hühnerleber

1 Endiviensalat	Salz
4 Tomaten	Pfeffer
200 g Hühnerleber	1 EL körniger Dijon-Senf
etwas Mehl	4 EL Weißweinessig
SO g durchwachsener	4 EL Öl
Speck	1 Baguette (250 g)
3 EL Butter	1 Knoblauchzehe

Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden.

Leber abbrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen und mit etwas Mehl bestäuben. Speck fein würfeln, knusprig braten und abtropfen lassen. 1 EL Butter ins Speckfett geben, Leber darin pro Seite ca. 2 Min. braten. Würzen.

Senf mit Essig, Salz, Pfeffer, Öl verrühren. Baguette in Scheiben schneiden, in 2 EL Butter goldbraun rösten. Knoblauch schälen, hacken, zum Brot geben. Salat mit Tomaten, Speck und Leber anrichten, alles mit Dressing beträufeln. Das Knoblauch-Baguette dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 300 kcal; E 7 g, F 25 g, KH 11 g

9.10 Endiviensalat mit Kapern-Dill-Vinaigrette

2 groß. Rote Beten	4 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig	1/2 Bd. Dill
Salz, Pfeffer	1/2 Kopf Endivien-salat
1 Prise Zucker	1 Bd. Frühlingszwiebeln
20 g Kapern (Glas)	1 Scheib. Frühstücksspeck

Rote Beten waschen und in kochendem Wasser 50-60 Min. garen. Kalt abschrecken, schälen und mit einem Kugelausstecher Bällchen ausstechen. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kapern samt Flüssigkeit verrühren. Olivenöl nach und nach darunter schlagen. Den Dill abrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen, hacken, zur Vinaigrette geben. Die Rote-Bete- Bällchen mit der Vinaigrette vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfücken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs in feine Streifen schneiden. Den Frühstücksspeck in feine Streifen teilen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Endiviensalat mit den Rote-Bete-Kugeln und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln. Die gebratenen Speckstreifen darüber geben und nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 30 Min.

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 180 kcal; E 3 g, F 14 g, KH 12 g

9.11 Endiviensalat mit Kartoffel-Dressing

2 mittelgr. Kartoffeln (150 g)	3-4 EL Weißwein-Essig
1-2 Rote Bete (ca. 200 g)	3-4 EL Öl (davon evtl. 2 EL Walnussöl)
1/2 Endiviensalat	Salz
150 g Winterportulak oder Feldsalat	Pfeffer
2 EL Walnusskerne	4 Ziegenkäsetaler (à ca. 40 g)
1/2 TL Gemüsebrühe	1 EL Mehl

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen.

Rote Bete schälen und grob raspeln. Endivie putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Portulak waschen, trocken schütteln und evtl. Stielenden abschneiden.

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kartoffeln abschrecken und schälen, das Kochwasser aufheben.

Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken oder fein reiben. Mit 6-8 EL Kochwasser, Brühe und Essig verrühren. Walnussöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse unterheben. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Käse in Mehl wenden, vorsichtig abklopfen. 1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Käse darin bei schwacher Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Auf dem

Salat anrichten. Dazu schmeckt Mehrkorn- Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 200 kcal; E 5 g, F 14 g, KH 13 g

9.12 Endiviensalat mit Linsensprossen

250 g Linsensprossen	<i>Soße</i>
1 Endiviensalat	200 g saure Sahne
1 Staupe Chicorée	3 EL Obstessig
3 Frühlingszwiebeln	Salz
1 rosa Grapefruit	schwarzer Pfeffer
2 EL Mandeln	Zucker
	2 hartgekochte Eier

Linsensprossen abspülen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren. Endiviensalat, Chicorée und Zwiebeln in Streifen bzw. Ringe schneiden. Grapefruit schälen - die weiße Haut muß entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Mandeln grob hacken. Salatzutaten mit Saft mischen. Sahne mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit dem Salat mischen. Eier in Achtel schneiden und darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.13 Endiviensalat mit Orangen

1 Endiviensalat	2 EL Apfelessig
3 Orangen	Salz, Pfeffer
5 Zweige Petersilie	evtl. Essig
4 EL Olivenöl	

Endiviensalat putzen. Dazu Blätter vom Strunk abtrennen, waschen, trockenschleudern und klein zupfen oder in feine Streifen schneiden.

Orangen dick schälen und filetieren. Den dabei austretenden Saft auffangen. Endiviensalat mit den Orangenfilets und den Petersilienblättchen in eine große Schüssel geben. Olivenöl mit Apfelessig, dem Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat mischen. Diesen abschmecken, evtl. noch etwas Salz oder Essig hinzufügen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 100 kcal; E 2 g, F 8 g, KH 4 g

9.14 Endiviansalat mit Radieschen

1 Frühlingszwiebel	125 ml Sahne
1 Bd. Radieschen	2 EL Zitronensaft
2 Eigelb	Salz, weißer Pfeffer
1 EL süßer Senf	1 TL Zucker
3 EL Doppelrahmfrischkäse	1 Kopf Endiviansalat
3 EL leichte Majonäse	

Salz und Zucker im Zitronensaft auflösen, Pfeffer zufügen. Sahne, Majonäse, Frischkäse, Senf und Eigelb glatt rühren. Zitronensaft untermischen. Salatblätter vom Strunk lösen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Salatcreme unterheben. Radieschen waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und mit dem Salat auf vier Tellern anrichten. Frühlingszwiebel waschen, putzen, in Ringe schneiden und darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

9.15 Endiviansalat mit Wildbeeren

<i>Soße</i>	1 Kopf Endiviansalat
300 g Brombeeren	160 g Sahne-Gorgonzola
100 g Preiselbeeren	20 g Butter
100 g Joghurt	80 g Getreideflocken
2 TL Honig	16 Walnußkerne, halbe
1 EL Walnußöl	<i>Marinade</i>
2 EL Balsamico-Essig	3 EL Zitronensaft
5 Tropfen Worcestersoße (evtl. mehr)	1 EL Kirschwasser
1/2 TL Zitronenpfeffer	2 EL Kräuter, gehackte (Dill, Kerbel)
Ingwer, gemahlen	Salz
Rosmarin, gemahlen	Pfeffer
Curry	Zucker
Thymian	3 EL Öl

2 EL Brombeeren und 1 EL Preiselbeeren zum Garnieren beiseite legen. Für die Soße restliche Beeren mit Joghurt, Honig, Öl, Essig und Worcestersoße pürieren. Mit Zitronenpfeffer, Ingwer, Rosmarin, Curry und Thymian abschmecken. Salat in Stücke zupfen. Gorgonzola durch ein Sieb streichen. Butter erhitzen, Getreideflocken darin rösten Salat portionsweise auf Tellern mit Gorgonzola und Soße anrichten. Mit Getreideflocken,

Walnüssen, Brombeeren und Preiselbeeren garnieren.

1 Kopf Friseesalat 100 g Sauerkirschen, aus dem Glas Friséesalat in Streifen schneiden, Kirschen abtropfen lassen Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren, abschmecken, mit Kirschen über den Salat geben und mischen. Bald servieren.

9.16 Fruchtiger Salat

1400 g Entenbrust	100 g Zwiebeln
20 ml Rapsöl	150 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
30 g Waldhonig	150 ml Rapsöl, kaltgepresst
50 g Ingwer, Knolle	150 ml Apfelessig
500 g Endiviensalat	50 g Walnusskerne
300 g Rauke	20 g Sprossen, bunter Mix, Schale
600 g Portulak	400 g Roggenbrot
200 g Champignons, rosa	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Bd. Radieschen	(Salz, Pfeffer, Zucker)
300 g Birne	

Hautseite der Entenbrüste einritzen, damit die Hitze gleichmäßig durchzieht. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste mit der Hautseite in die Pfanne legen, kross anbraten, wenden und die andere Seite anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen, ruhen lassen. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Entenbrüste in eine feuerfeste Form legen. Ingwer putzen, fein hacken. Waldhonig mit etwas warmem Wasser glatt rühren. Entenbrüste zunächst mit Honig, dann mit Ingwer einstreichen, mit Aluminiumfolie abdecken und im Backofen 10 bis 12 Min. garen. Endiviensalat, Rauke putzen und kalt waschen. Portulak vorsichtig waschen. Endiviensalat in die gewünschte Größe zupfen. Champignons putzen, Radieschen waschen. Champignons in dünne Scheiben, Radieschen in dünne Stifte schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Gemüsefond erhitzen. Rapsöl, Apfelessig in den Gemüsefond einrühren bis eine Emulsion entsteht. Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel- und Birnenwürfel hineingeben. Vinaigrette erkalten lassen und auf ein Küchenblech geben. Vorbereitete Salate (ohne Rauke) mit den Champignons und Radieschen auf ein Küchenblech geben und vorsichtig vermengen, damit die Vinaigrette gleichmäßig verteilt wird. Walnusskerne grob hacken. Roggenbrot aufbacken.

Anrichtehinweis: Rauke auf kalten Tellern sternförmig anrichten. Salat mit Vinaigrette beträufeln. Entenbrust auf Salatblättern anrichten. Walnusskerne um den Salat streuen. Sprossen locker über Salat und Entenbrust geben. Dazu warmes Roggenbrot servieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 606 kcal

9.17 Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet

50 g Walnusskerne	100 g Mayonnaise
150 g Endiviensalat	2 EL Zitronensaft
1 Chicorée	Salz, Pfeffer
1 klein. Radicchio	Zucker
125 g Staudensellerie	8 Schweinefilet-Medaillons (à ca. 75 g)
200 g grünschaliger Apfel	2 EL Öl
250 g Schmand	

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Chicorée und Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. Alle Salate in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

Staudensellerie putzen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden. Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Mit den Salaten, Sellerie und Apfel mischen.

Schweinemedallions trocken tupfen, auf vier Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite ca. 4 Minuten kräftig braten. Salat auf Teller geben, mit Nüssen bestreuen. Schweinefilet-spieße dazulegen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

pro Portion: ca.: 580 kcal; E 37 g, F 43 g, KH 12 g

9.18 Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen *Insalate miste con arance e noci*

1 Endiviensalat	Saft von 1/2 Bio-Zitrone
1/2 Eichblattsalat	3 EL Heller Balsamicoessig
1 Radicchio	1 Teel. Honig
4 Bio-Orangen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Walnusskerne	fer
4 EL natives Olivenöl extra	

Endivie, Eichblattsalat und Radicchio in einzelne Blätter teilen und sehr gründlich waschen, dann trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den Saft von 1 Orange auspressen. Übrige Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herauslösen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie beginnen zu duften.

Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamicoessig und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blattsalate in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Auf Tellern mit den Orangenfilets anrichten und mit einigen Walnüssen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.19 Gemischter Salat mit Rotkohl und Granatapfel *Insalata mista con cavolo rosso*

1 Endiviensalat	1 TL Honig
300 g Rotkohl	3 EL Kürbiskerne
250 g Kidneybohnen (Dose)	2 EL Sonnenblumenkerne
1/2 Granatapfel	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL natives Olivenöl extra	
2 EL Apfelessig	

Endiviensalat waschen, putzen und trocken schleudern, dann in mundgerechte Stücke zupfen. Den Rotkohl waschen, vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Kidneybohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Granatapfelkerne mit der Rückseite eines Kochlöffels aus der Schale klopfen und auffangen. Für das Dressing Öl, Essig und Honig verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Endiviensalat, Rotkohl, Bohnen und Granatapfelkerne in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen, dann auf Tellern anrichten. Mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Tipp: Für noch mehr Italiengefühl auf dem Teller ersetzen Sie die Kidneybohnen durch Cannellinibohnen.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.20 Herbstsalat mit Birne und Käsebällchen

75 g alten Gouda	1 Birne
75 g Emmentaler	5 EL Haselnussöl
50 g Parmesan	3 EL Balsamessig
2 Eier	1 EL Zitronensaft
3 Eigelbe	Salz, Pfeffer
Pfeffer, Muskatnuss	1 roter Eichblattsalat
50 g Paniermehl	1 Endiviensalat
50 g gemahlene Haselnüsse	50 g Feldsalat
Öl zum Frittieren	1 Bd. Brunnenkresse
12 Haselnusskerne	

Käse fein reiben. Mit 1 Ei, 1 Eigelb, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss mischen. Bällchen formen. 1 Stunde tiefkühlen. Paniermehl und gemahlene Haselnüsse mischen. Ei und Eigelbe verrühren. Bällchen in Ei und Paniermehl wälzen. Vorgang wiederholen, dann im 160 Grad heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Haselnüsse rösten und grob hacken. Birne längs in Scheiben hobeln. Öl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Birne und Käsebällchen auf Teller verteilen. Mit Nüssen bestreuen. Dressing darüberträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: ca.: 655 kcal; E 28 g, F 53 g, KH 18 g

9.21 Herrensalat

8 Scheib. Roastbeef	4 EL Olivenöl
4 Scheib. geräucherter Schinken	1 EL Zitronensaft
2 rote Zwiebeln	2 TL Meerrettich
1 Endiviensalat	Salz
100 g Rucola	Zucker
2 EL Kresse	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen und trockentupfen. Olivenöl, Zitronensaft und Meerrettich miteinander verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Salat, Rucola, Zwiebelringe und Kresse vermischen und auf vier Tellern anrichten. Roastbeef und Schinken in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen, dann auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.22 Kartoffel-Endivien-Salat

800 g Kartoffeln (festkochend, gleich groß)	300 ml Gemüsebrühe, klare (Instant)
Salz	4 EL Weißweinessig, evtl. mehr
1 EL Zwiebelwürfel	Pfeffer
4 EL Öl	1/2 Kopf Endiviensalat

Kartoffeln waschen, in Salzwasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 zum Kochen bringen und 20 - 25 Min. auf 1 garen, abgießen. Zwiebeln in 1 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, Brühe und Essig erwärmen, salzen und pfeffern, mit den Zwiebeln unter die Kartoffeln mischen. 10 Min. durchziehen lassen, 3 EL Öl unterheben. Vor dem Servieren den gewaschenen Endiviensalat in Streifen schneiden und

unter den Kartoffelsalat mischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion: 247 kcal / 1037 kJ

9.23 Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck

250 g Endiviensalat	3 EL Weinessig
150 g grüne und blaue Trauben	Salz
2 Birnen (320 g)	Pfeffer
40 g gehackte Walnüsse	160 g Frühstücksspeck (Bacon)
5 EL Sonnenblumenöl	

Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Blätter zupfen. Gewaschene Trauben halbieren und entkernen. Entkernte Birnen in Spalten schneiden. Walnüsse in einer Pfanne rösten. Öl, Essig, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Salat, Birnen und Trauben auf Tellern anrichten. Mit Soße beträufeln. Speck in einer heißen Pfanne kross ausbacken und warm auf dem Salat anrichten. Mit Brot servieren.

Tipp: Wählen Sie beim Einkauf bereits kernlose Sorten aus, so haben sie weniger Arbeit. Manche Trauben haben eine unangenehme, feste Schale. Feinschmecker häuten sogar manche Trauben, um das feine Fruchtfleisch zart zu genießen. Wählen Sie einmal zur Abwechslung ein besonderes Öl: Traubenkernöl, Walnußöl oder Kürbiskernöl.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion hat etwa: 514 kcal / 2152 kJ; F 0 g

9.24 Matjes-Salat mit grünen Bohnen

200 g grüne Bohnen	3 EL Weißweinessig
Salz	6 EL Öl
6 Tomaten	3 EL mittelscharfer Senf
1 Birne	Pfeffer, Zucker
1 Zwiebel	400 g Matjesfilet
1/2 Bd. Dill	1 Endiviensalat

Bohnen abbrausen, putzen, in Salzwasser 10 Min. garen. Tomaten abbrausen und in Spalten teilen. Birne schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Zwiebel schälen, in kleine Würfel teilen. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Essig, Öl und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebel und Dill zufügen.

Bohnen abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Matjes kalt abrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Salat, Bohnen, Tomaten und Birne mit der Vinaigrette vermengen. Auf einer Platte anrichten. Matjesstücke darauf verteilen. Dazu schmeckt Schwarzbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 460 kcal; E 18 g, F 38 g, KH 11 g

9.25 Räucherfisch-Salat

4 Eier	Salz
1 Endiviensalat	2 EL Weinessig
4 Tomaten	5 EL Olivenöl
100 g in Scheiben geschn. Champignons	500 g in Scheiben geschnittene Schillerlocken
2 EL Zitronensaft	
1 kl. frische Peperoni	

Eier 10 Min. kochen, abkühlen lassen, Endiviensalat in feine Streifen schneiden, Tomaten entstielen und achteln. Champignons in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft sorgfältig mischen, Peperoni halbieren, entstielen, entkernen. In dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit wenig Salz bestreuen. Weinessig, Olivenöl darunter schlagen. Schillerlocken, geachtelte Eier und Marinade zu den Champignons geben. Endiviensalat untermischen. Und der Wein dazu: Ein trockener Riesling oder ein fein-fruchtiger Silvaner.

9.26 Salat mit Trauben

1 Endiviensalat	5 EL Traubenkernöl
150 g blaue und grüne Trauben	5 EL Traubensaft
4 Pfirsichhälften aus der Dose	Salz
1/2 Bd. Minze	Pfeffer
2 EL Mandelblättchen	Zucker
3 EL Weißweinessig	

Endiviensalat putzen, waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Trauben abrausen, abzupfen, halbieren und entkernen. Pfirsiche fein würfeln. Minze abrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, dabei öfter umrühren. Abkühlen lassen. Für das Dressing Essig, Öl und Traubensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Salat mit Trauben, Pfirsichwürfeln sowie Minze anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot oder Baguette.

TIPP Statt Pfirsichen aus der Dose schmecken auch Äpfel gut im Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Personen: 205 kcal; E 2 g, F 15 g, KH 15 g

9.27 Süßer Endiviensalat

1 Endiviensalat	3 Orangen
10 Kirschtomaten	1 Zitrone
3 Orangen	2 EL Himbeeressig
400 g Blaue Weintrauben	Salz, Pfeffer
1 Kästchen Physalis	1 Spur Zucker
<i>SALATSAUCE:</i>	4 EL Öl

Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Obst waschen. Kirschtomaten halbieren, Orangen schälen und filetieren, Trauben und Physalis halbieren. Für die Sauce zunächst Saft von Orangen und Zitrone mit dem Himbeeressig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zum Schluss Rapsöl hinzufügen. Sauce über den Salat verteilen und vorsichtig mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 20

9.28 Trauben-Kichererbsen-Salat mit Avocado *Insalata di uva, ceci e avocado*

1 groß. Endiviensalat	1 Prise Zucker
250 g Kichererbsen (Glas)	1 Msp. Rosenscharfes Paprikapulver
50 g Walnusskerne	2 Avocados
150 g Kernlose rote Weintrauben	Saft von 2 Bio-Zitronen
4 EL natives Olivenöl extra	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Teel. Kreuzkümmel	fer

Endiviensalat in einzelne Blätter teilen und gründlich waschen, dann in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Walnüsse sehr fein hacken. Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen und halbieren.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren rösten. Die Walnüsse dazugeben und auch kurz rösten. Beides mit Kreuzkümmel, Zucker und Paprikapulver würzen und abkühlen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Für das Dressing das übrige Olivenöl mit dem restlichen Zitronensaft verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Endiviensalat, Kichererbsen, Walnüsse und Trauben in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Den Salat mit den Avocadoscheiben garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Min.

9.29 Wellness-Salat mit Walnüssen

1/2 Kopf Endiviensalat	3 EL Weinessig
1 Kopf Eichblattsalat	1 TL Blütenhonig
2 Äpfel (Braeburn, Elstar)	1/2 TL Senf
2 EL Walnuskerne	Salz, Pfeffer
2 Pellkartoffeln vom Vortag	1 EL Rapsöl

Den Endiviensalat putzen, waschen, in größere Stücke schneiden oder zupfen. Danach ca. 5 Min. in etwas lauwarmes Wasser legen, abtropfen lassen und trockenschleudern. Eichblattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Äpfel abbrausen, Stiele und Kerngehäuse entfernen. 1 Apfel in Spalten teilen. Den 2. Apfel fein würfeln. Die Walnüsse auf einem Brett grob hacken. Für das Dressing Kartoffeln pellen und klein würfeln. Etwas Wasser mit Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Kartoffeln und die Apfelwürfel darunterühren. Die Blattsalate und die Apfelspalten in eine große Schüssel füllen, das Dressing darübergeben und alles gut vermengen. Auf Salattellern anrichten und mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren. Dazu schmeckt feines Nussbrot oder frisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 140 kcal; E 3 g, F 7 g, KH 16 g

9.30 Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck *Insalata invernale con marroni arrostiti e speck*

1 Chicorée	5 EL natives Olivenöl extra
1 Endiviensalat	3 EL Balsamicoessig
1 Radicchio	2 EL Orangensaft
200 g Maronen (gekocht, vakuumiert)	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 g Speckwürfel	fer
2 EL Brauner Zucker	

Den Chicorée halbieren und vom harten Strunk befreien. Die Blätter halbieren. Den übrigen Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Salate waschen und trocken schleudern.

9.30 *Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck Insalata invernale con marroni arrostiti e speck*³⁷

Die Maronen grob hacken. Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten. Aus der Pfanne nehmen, dann in der gleichen Pfanne die Maronen etwas anbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Olivenöl mit Balsamico und Orangensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Salat vermischen und auf einer Platte anrichten. Maronen und Speck daraufgeben und den Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

10 Vegetarisches, Vollwert

10.1 Frischkostplatte mit Käsedressing

200 g Blauschimmelkäse weicher	300 g Knollensellerie
0.25 l Buttermilch	300 g Kürbis
3 EL Kräuter, frisch gehackt (z. B. Petersilie, Estragon, Zitronenmelisse)	4 TL Zitronensaft
0.5 Kopf Endiviensalat	4 Tomaten reife, feste
2 Birnen reife	4 TL Schnittlauchröllchen
	2 EL Walnusskerne, grob gehackt

1. Den Käse mit dem Pürierstab pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Buttermilch dazu gießen und alles zu einer glatten Sauce schlagen. Die Kräuter unterrühren.
2. Den Endiviensalat waschen, trockenschleudern, in feine Streifen schneiden und auf einer Platte ausbreiten. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten teilen. Den Sellerie unter fließendem Wasser sauber bürsten, nur wenn nötig, schälen und in schmale Stifte schneiden. Das Kürbisfleisch ebenfalls stifteln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Alle Salatzutaten dekorativ auf dem Endiviensalat anordnen. Die Tomaten mit dem Schnittlauch und den Kürbis mit den Walnüssen bestreuen. Die Sauce zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1600 kJ

11 Vorspeisen, Suppen

11.1 Camembert-Preiselbeertoast mit Endiviensalat

8 Vollkorntoastscheiben	2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl
40 g Reformhausmargarine	1 TL Weißweinessig
240 g Camembert (30 % Fett in Tr.)	etwas Senf
60 g Preiselbeerkompott	1 Prise Zucker
1 Endiviensalat	Hefestreuwürze
4 Tomaten	1 Prise Delikata

Vollkorntoastscheiben dünn mit Pflanzenmargarine bestreichen, den Camembert in dünne Scheiben schneiden, die Vollkorntoastscheiben damit bedecken, jeweils in die Mitte 1 TL Preiselbeerkompott geben. Im vorgeheizten Backofen, 3. Schiene von unten, ca. 10-15 Minuten überbacken.

Zwischenzeitlich Endiviensalat putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden, Tomaten in kleine Würfel. Aus Öl, Essig, Senf, Zucker, Hefestreuwürze, Delikata, evtl. wenig heißem Wasser eine Salatsauce herstellen, den Salat damit vermengen und zu dem Toast servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Pro Portion: 380 kcal / 1570 kJ; E 20 g, F 20 g, KH 30 g

11.2 Endiviensuppe

250 g Endiviensalat	2 Scheib. Toastbrot
60 g Butter	100 g Nordseekrabben
1 l Fleischbrühe	2 EL Parmesan, frisch gerieben
100 g Crème fraîche	

Salat putzen, in Streifen schneiden und waschen. Butter zerlassen und den Salat zugeben. Topf schließen und das Gemüse darin dünsten lassen. Die Brühe zugießen und weitere 5 Min. kochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes grob pürieren, Crème fraîche zurühren und abschmecken.

Während die Suppe kocht, das Brot entrinden und würfeln. In der restlichen Butter knusprig braten. Kurz vor dem Servieren die Krabben in die Suppe geben und darin erwärmen. Den Parmesankäse reiben. Die Suppe portionieren und mit dem Parmesan und den Brotwürfeln servieren.

11.3 Gegrillter Schafskäse auf Salat

4 Scheib. Schafskäse (à 80 g)	3 EL Weinessig
2 TL Olivenöl	Salz
1 Zwg. Bohnenkraut	Pfeffer
1 TL Pfeffer, grob gemahlen	200 g Endiviensalat
4 Scheib. Baguette	50 g Feldsalat
8 EL Öl	1 kl. Kopf Radiccio

Käse in eine flache Schüssel legen und das Olivenöl und Bohnenkraut und den Pfeffer zugeben. Käse darin wenden. Abgedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen. Baguettescheiben toasten. Für die Salatsoße Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Salate waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat und Soße mischen und auf Portionsteller verteilen.

Käse auf die getoasteten Brotscheiben setzen und unter dem Grill fünf Min. überbacken. Käse mit dem Brot auf die Salatteller geben und sofort servieren.

Index

AVOCADO

Avocadosalat, 21

BEILAGE

Endivien - Kartoffelstampf, 1

BIRNE

Frischkostplatte mit Käsedressing, 39

BLATTSALAT

Blattsalate mit Weintrauben und Mozarella, 22

COCKTAIL

Endivien-Grapefruit-Cocktail, 22

CRPE

Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung, 17

DEZEMBER

Endiviensalat mit Orangen, 27
Kartoffel-Endivien-Salat, 32

EI

Rustikales Soufflé mit Laugenbrezeln und Allgäuer Emmentaler, 3

EIFEL

Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce, 5

EINTOPF

Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce, 5

EIWEISSREICH

Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 30

ENDIVIE

Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce, 5

Endiviensalat mit Bauchspeck, 23

Endiviensalat mit Ei, 24

Endiviensalat mit Eiern und Thunfisch, 24

Endiviensalat mit Kapern-Dill-Vinaigrette, 25

Endiviensalat mit Linsensprossen, 27

Endiviensalat mit Radieschen, 28

Endiviensalat mit Wildbeeren, 28

Endiviensuppe, 41

Herrensalat, 32

Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck, 33

Pappardelle mit Endivien, 18

Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen, 16

Salat mit Trauben, 34

Süßer Endiviensalat, 35

FEBRUAR

Matjesplatte mit Wintersalat, 9

Wellness-Salat mit Walnüssen, 36

FILET

Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 30

FISCH

Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei Kaviar, 15

Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 7

Marinierter Lachs, 7

Matjes mit Endivie und Speckkartoffeln, 8

Matjes-Salat mit grünen Bohnen, 33

Matjesplatte mit Wintersalat, 9

Räucherfisch-Salat, 34

FLEISCH

Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung, 17

Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 30

Gefüllte Fleischkäse-Ecken, 11

Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Spanferkelbacken, 11

Schaschlik von der Schweinekeule, 12

FLEISCHKAESE

Gefüllte Fleischkäse-Ecken, 11

FRANKREICH

Gegrillter Schafskäse auf Salat, 41

- FRISEE
Endiviensalat mit Wildbeeren, 28
- GAESTE
Frischkostplatte mit Käsedressing, 39
- GASHERD
Endivien-Grapefruit-Cocktail, 22
- GEFLUEGEL
Marinierte Putenbrust, 13
Paniertes Hähnchen-Saltimbocca, 13
- GEMUESE
Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen, 16
- HACK
Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung, 17
- HERING
Matjes mit Endivie und Speckkartoffeln, 8
- HERZHAFT
Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung, 17
- HUHN
Endiviensalat mit Hühnerleber, 25
Paniertes Hähnchen-Saltimbocca, 13
- ITALIEN
Pappardelle mit Endivien, 18
- JANUAR
Endiviensalat mit Kartoffel-Dressing, 26
- JUNI
Kartoffelsalat mit Endivien, 15
- KAESE
Allgäuer Käsespatzen mit Schmelz-
zwiebeln, 17
Camembert-Preiselbeertoast mit Endi-
viensalat, 41
Gegrillter Schafskäse auf Salat, 41
Herbstsalat mit Birne und Käsebäll-
chen, 31
Rustikales Soufflé mit Laugenbrezeln
und Allgäuer Emmentaler, 3
- KARTOFFEL
Endivien - Kartoffelstampf, 1
Kartoffel-Endivien-Salat, 32
Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei
Kaviar, 15
Kartoffelsalat mit Endivien, 15
Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Span-
ferkelbacken, 11
- KARTOFFELSALAT
Kartoffelsalat mit Endivien, 15
Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Span-
ferkelbacken, 11
- KAVIAR
Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei
Kaviar, 15
- KNOLLESELLERIE
Frischkostplatte mit Käsedressing, 39
- KRABBE
Endiviensuppe, 41
- KUERBIS
Frischkostplatte mit Käsedressing, 39
- LACHS
Marinierter Lachs, 7
- LEBER
Endiviensalat mit Hühnerleber, 25
- LINSE
Endiviensalat mit Linsensprossen, 27
- MAERZ
Ravioli mit Majoran, 19
- MARINIEREN
Marinierte Putenbrust, 13
- MATJES
Matjes mit Endivie und Speckkartof-
feln, 8
Matjes-Salat mit grünen Bohnen, 33
Matjesplatte mit Wintersalat, 9
- MEHLSPEISE
Allgäuer Käsespatzen mit Schmelz-
zwiebeln, 17
Eiercrêpes mit Hackfleischfüllung, 17
- MUSCHEL
Kurz gebratene Jakobsmuscheln mit
Süßkartoffelpüree und Blattsalat, 7

NORDRHEIN-WESTFALEN

Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce, 5

NORMAL

Kartoffel-Endivien-Salat, 32

NOVEMBER

Endivien-Grapefruit-Cocktail, 22

NUDEL

Pappardelle mit Endivien, 18

Ravioli mit Majoran, 19

OKTOBER

Endiviensalat mit Hühnerleber, 25

P4

Endivien-Grapefruit-Cocktail, 22

Endiviensalat mit Linsensprossen, 27

Kartoffel-Endivien-Salat, 32

Marinierter Lachs, 7

PAPPARDELLE

Pappardelle mit Endivien, 18

PASTA

Ravioli mit Majoran, 19

PUEREE

Endivien - Kartoffelstampf, 1

PUTE

Marinierte Putenbrust, 13

RAFFINIERT

Frischkostplatte mit Käsedressing, 39

RAVIOLI

Ravioli mit Majoran, 19

ROESTI

Kartoffel-Zwiebel-Rösti mit Dreierlei Kaviar, 15

ROTE-BETE

Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen, 16

SALAT

Avocadosalat, 21

Blattsalat mit Orangen, 21

Blattsalate mit Weintrauben und Mozarella, 22

Camembert-Preiselbeertoast mit Endiviensalat, 41

Endivien-Grapefruit-Cocktail, 22

Endiviensalat mit Bauchspeck, 23

Endiviensalat mit Chili-Croûtons, 23

Endiviensalat mit Ei, 24

Endiviensalat mit Eiern und Thunfisch, 24

Endiviensalat mit Hühnerleber, 25

Endiviensalat mit Kapern-Dill-Vinaigrette, 25

Endiviensalat mit Kartoffel-Dressing, 26

Endiviensalat mit Linsensprossen, 27

Endiviensalat mit Orangen, 27

Endiviensalat mit Radieschen, 28

Endiviensalat mit Wildbeeren, 28

Fruchtiger Salat, 29

Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 30

Gegrillter Schafskäse auf Salat, 41

Gemischte Blattsalate mit Orangen und Walnüssen, 30

Gemischter Salat mit Rotkohl und Granatapfel, 31

Herbstsalat mit Birne und Käsebällchen, 31

Herrensalat, 32

Kartoffel-Endivien-Salat, 32

Kartoffelsalat mit Endivien, 15

Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck, 33

Matjes-Salat mit grünen Bohnen, 33

Matjesplatte mit Wintersalat, 9

Räucherfisch-Salat, 34

Salat mit Trauben, 34

Süßer Endiviensalat, 35

Trauben-Kichererbsen-Salat mit Avocado, 35

Wellness-Salat mit Walnüssen, 36

Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck, 36

SCHAFSKAESE

Gegrillter Schafskäse auf Salat, 41

SCHINKEN

Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck, 33

SCHWEIN

Fruchtiger Waldorf-Salat mit Schweinefilet, 30

Oliven-Kartoffelsalat mit krossen Spanferkelbacken, 11

Schaschlik von der Schweinekeule, 12

SEPTEMBER

Endiviensalat mit Chili-Croûtons, 23

Matjes-Salat mit grünen Bohnen, 33

SNACK

Wintersalat mit gebratenen Maronen und Speck, 36

SOUFFLE

Rustikales Soufflé mit Laugenbrezeln und Allgäuer Emmentaler, 3

SPECK

Eifler Endivien-Eintopf mit Zwiebel-Speck-Sauce, 5

SUPPE

Endiviensuppe, 41

THUNFISCH

Endiviensalat mit Eiern und Thunfisch, 24

TRAUBE

Salat mit Trauben, 34

VEGETARISCH

Frischkostplatte mit Käsedressing, 39

VORSPEISE

Camembert-Preiselbeertoast mit Endiviensalat, 41

Gegrillter Schafskäse auf Salat, 41

Gemischter Salat mit Rotkohl und Granatapfel, 31

WINTER

Ländlicher Endiviensalat mit Schinkenspeck, 33

WURST

Herrensalat, 32

ZWIEBEL

Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzwiebeln, 17