

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Der Frühling macht Lust auf leichte Salate, die schnell gemacht sind. Denn dann können wir schnell wieder ins Grüne, die laue Frühlingsluft schnuppern und die Sonnenstrahlen genießen! Mach dich bereit für mehr Farbe in der Salatschüssel - unsere Foodblogger überraschen uns heute mit 25 Salaten, die dank Spargel, Radieschen und Co. herrlich frühlingsfrisch sind.

Grüner Spargelsalat mit Rhabarber

Endlich ist Spargelzeit! Passend dazu überrascht uns Denise mit diesem spritzigen Salat aus knackigem grünem Spargel und süßsaurem Rhabarber –eine wahrhaft frühlingshafte Versuchung. [Zum Rezept](#)



Grüner Spargelsalat mit Rhabarber © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Grüner Spargelsalat mit Kartoffeln und Dilldressing

Du denkst, ein Salat macht nicht satt? Dann überzeug dich dieser grüne Spargelsalat mit Radieschen, Erbsen und knusprigen Dillkartoffeln ganz sicher vom Gegenteil. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Grüner Spargelsalat mit Kartoffeln und Dilldressing © Foodistas

Mediterraner Linsensalat

Linsen sind unglaublich vielseitig. Das beweist Joana, indem sie die Hülsenfrüchte mit saftigen Tomaten, knackigem Fenchel und würzigen Kapern kombiniert. Fertig ist der mediterrane Salattraum. [Zum Rezept](#)



Mediterraner Linsensalat © Joana Sonnhoff | Foodreich

Spargel-Erdbeersalat

Im Frühling freuen wir uns sehr über frische Erdbeeren und Spargel. Verena feiert unsere Lieblingszutaten und zaubert daraus mit Rucola einen aromatischen Salat. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Spargel-Erdbeersalat © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

Spargesalat mit Orangen-Vinaigrette und Feta

Grüner oder weißer Spargel? Warum nicht gleich beides? Das hat sich auch Lars gedacht. Der wunderbar leichte Spargesalat mit fruchtigen Orangenfilets, aromatischem Feta und knackigen Walnüssen versetzt dich im Nu in Sommerlaune. [Zum Rezept](#)



Spargesalat mit Orangen-Vinaigrette und Feta © Lars Spickers | Colors of Food

Frühlingsteller mit Bärlauch-Hummus, Radieschen & Artischocken

Wie wäre es mal wieder mit einem Picknick? Danis und Michaels Frühlingsteller aus Rucola und Radieschen mit herrlich zitronigem Bärlauch-Hummus macht sich nämlich nicht nur auf dem Teller gut, sondern lässt sich auch wunderbar mitnehmen. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Frühlingsteller mit Bärlauch-Hummus, Radieschen & Artischocken © Daniela & Michael Becker | Flowers on my Plate

Grapefruit-Avocado-Salat

Frisch, fruchtig und nicht zu schwer: Die Kombination aus Avocado und Grapefruit hat einfach alles, was ein leichter Vorspeisensalat haben muss. Ein paar Pistazien für den Crunch, etwas Minze und schon kann geschlemmt werden. [Zum Rezept](#)



Grapefruit-Avocado-Salat © Sascha und Torsten Wett | Die Jungs kochen und backen

Ananas-Gurken-Salat

Jens holt sich mit seiner Salatkreation aus frischer Gurke, süßer Ananas und säuerlicher Limette die Geschmäcker Malaysias auf den Teller. Feurige Chili und ein Dressing aus Sojasauce und Fischsauce runden das asiatische Aroma perfekt ab. [Zum Rezept](#)



Ananas-Gurken-Salat © Jens Kleinschmidt | Gekleckert

Bunter Karottensalat mit Pinienkernen

Bring Farbe auf deinen Teller! Sehr gut eignet sich dazu Elsas farbenfroher Salat aus marinierten lila Karotten mit Zitronendressing und gerösteten Pinienkernen. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Bunter Karottensalat mit Pinienkernen © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Dänische Smørrebrød Bowl

Aus dem schönen Kopenhagen hat uns Trickytime die Smørrebrød-Kultur mitgebracht. Traditionell ist Smørrebrød ein reich belegtes Butterbrot. Neu interpretiert wird das Ganze mit Roggencroutons, Matjessalat, Wildspargel, Eiern, knusprigen Kartoffeln und jeder Menge Dill zu einer sättigenden Bowl. [Zum Rezept](#)



Dänische Smørrebrød Bowl © Christine Garcia Urbina | Trickytime

Bunter Halloumi-Salat mit Kapern und Zitronen-Chili-Dressing

Wir lieben Halloumi, du auch? Dann solltest du Janines Rezept unbedingt ausprobieren! Den herzhaften Käse bettet sie auf einem bunten Salat aus Möhren, Radieschen und Cocktailtomaten mit würzigem Zitronen-Chili-Dressing. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Bunter Halloumi-Salat mit Kapern und Zitronen-Chili-Dressing © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries



Spargelsalat mit Erdbeeren, Avocado und Pekannüssen © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go go

Spargelsalat mit Erdbeeren, Avocado und Pekannüssen

Bei Sabrina und Steffen findet eine regelrechte Geschmacksparty auf dem Teller statt: Gebackener Spargel, reife Avocado und würziger Feta treffen auf fruchtige Erdbeeren. Ein schnelles Zitronen-Honig-Dressing dazu und einem genussvollen Balkonabend steht nichts mehr im Weg. [Zum Rezept](#)

Orientalischer Rote Bete Salat mit Schafskäse

Ines ist ein großer Fan von Rote Bete und richtet die gesunde Rübe ganz im orientalischen Stil mit Schafskäse, feinem Cumin und Koriander an – ein bunter Farbtupfer, der auf deinem Teller für Abwechslung sorgt. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Orientalischer Rote Bete Salat mit Schafskäse © Ines Karlin | Münchner Küche

Quinoa-Salat im Glas

Salat mal anders: Bei Vera kommt der Salat nicht auf den Teller, sondern ins Glas. Besonders hübsch sind die essbaren Blüten, die diesem knackigen Quinoa-Salat mit Feta das gewisse Etwas verleihen. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Salat im Glas © Vera Wohlleben | Nicest Things

Frühlings-Kartoffelsalat mit Zitronendressing

Catrins raffinierter Kartoffelsalat mit Radieschen an frischem Zitronendressing vertreibt garantiert den Winterblues und schmeckt einfach köstlich. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Frühlings-Kartoffelsalat mit Zitronendressing © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Bulgursalat

Ideal für deinen Feierabend: Sylvis leckerer Bulgursalat mit Tomate, Paprika, Gurke und würzigem Dressing ist super einfach und schnell gemacht. [Zum Rezept](#)



[Bulgursalat](#) © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle

Fenchelsalat mit Birne, Minze und Sumach

Für Elles schnellen Salat brauchst du nur ganz wenige Zutaten: Die Kombination aus aromatischem Fenchel, süßer Birne, frischer Minze und roter Zwiebel schmeckt wunderbar leicht und frühlingshaft. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Fenchelsalat mit Birne, Minze und Sumach © Elle Teuscher | Elle Republic

Reisnudelsalat mit mariniertem Tofu

Wie vielseitig Salat sein kann, stellt Hannah-Lena mit ihrem fernöstlich inspirierten Rezept unter Beweis: Reisnudeln, Tofu, Frühlingszwiebeln und Rotkohl machen daraus eine köstliche Multi-Kulti-Kreation. [Zum Rezept](#)



Reisnudelsalat mit mariniertem Tofu © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Kartoffel-Rucola-Salat mit Dijon-Hähnchen, Kapern und Trauben-Dressing

Maja hat uns einen schnellen und leckeren Kartoffel-Rucola-Salat mitgebracht, den sie mit krossem Dijon-Hähnchen, Kapern und einem milden Trauben-Dressing toppt. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Kartoffel-Rucola-Salat mit Dijon-Hühnchen, Kapern und Trauben-Dressing © Maja Nett | Moey's Kitchen

Kohlrabi-Apfel-Carpaccio mit gerösteten Pinienkernen und Kresse

Ob als Vorspeise oder Beilage - Carpaccio schmeckt einfach immer. Corinnas vegetarische Variante vereint herzhaften Kohlrabi und süße Äpfel, während geröstete Pinienkerne für extra Crunch sorgen. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Apfel-Carpaccio mit gerösteten Pinienkernen und Kresse © Corinna Frei | Schüsselglück

Salat mit Vollkorn-Falafeln, Feigen, Hummus und Pita

Auch Stephe ist kulinarisch schon in Urlaubsstimmung und hat sich dieses mediterran-orientalische Rezept ausgedacht: knusprige Vollkorn-Falaffel mit Pita und Hummus an Feigen-Salat – traumhaft! [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Salat mit Vollkorn-Falafeln, Feigen, Hummus und Pita ©
Stephanie Just | Meine Küchenschlacht

Wassermelonen-Salat mit Feta und Rosmarin

An sonnigen Tagen bringt Tinas Wassermelonen-Salat eine willkommene Erfrischung. Zusammen mit Feta und Rosmarin entsteht eine herrlich herzhaft-süße Kreation, die sich besonders toll als Grillbeilage eignet. [Zum Rezept](#)



Wassermelonen-Salat mit Feta und Rosmarin © Tina
Kollmann | Food & Co.

Dinkelsalat mit Minze und Safran

Ein leckerer Sattmacher ist Jessicas Dinkelsalat mit Gurke und Paprika. Grüne Oliven, Safran und Minze sorgen für einen frischen mediterranen Touch. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Dinkelsalat mit Minze und Safran © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Spinatsalat mit Rotkohl, Ziegenfrischkäse & karamellisierten Walnüssen

Schnell und doch besonders: Annika bringt frischen Spinat mit knackigem Rotkohl zusammen und toppt das Ganze mit Feta und karamellisierten Wallnüssen - lecker! [Zum Rezept](#)



Spinatsalat mit Rotkohl, Ziegenfrischkäse & karamellisierten Walnüssen © Anika Launert | Nikes Herztanz

Quinoasalat mit Mango und Avocado

Leicht, schnell, lecker – Quinoa, Kirschtomaten, Avocado und fruchtige Mango machen diesen Salat zum echten Liebling für den Büro-Lunch oder das schnelle Abendessen. [Zum Rezept](#)

25 frühlingsfrische Rezeptideen für deine Salatschüssel



Quinoasalat mit Mango und Avocado