

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Im Winter ist doch einfach alles schwerer, oder? Die Mäntel, Stiefel, die Festtagsgerichte...die Liste ist schier endlos. Aber nicht so im Sommer. Da ist alles leichter, unbeschwerter! Aber eben auch eine ganze Portion wärmer, weshalb selbst wir Küchen-Junkies uns ungern zu ausgeklügelter Kochakrobatik hinreißen lassen. Müssen wir auch gar nicht, unseren Food Bloggern sei Dank! Die überraschen uns heute extra leicht und knackig-frisch mit gleich 17 Ideen rund um Sommersalat Rezepte. Von denen bekommen wir auch jenseits der 30 Grad einfach nicht genug!

Quinoa-Salat mit dicken Bohnen, Erbsen und Tahini-Dressing

Diese grüne Salatköstlichkeit, bei der man sich schon beim Anblick gleich gesünder fühlt, beschreibt Conny wahrscheinlich selbst am besten: Hier treffen Quinoa, dicke Bohnen, grüne Erbsen und Frühlingszwiebeln auf "ganz großes Dressingkino"! [Zum Rezept](#)



Quinoa-Salat mit Tahini-Dressing © Cornelia Wagner | Die Seelenschmeichelei

Sommersalat mit Weinbergpfirsich, Johannisbeeren und Büffelmozzarella

Jetzt wird's fruchtig. Aber von wegen klassischer Obstsalat. Pfirsich und Johannisbeeren sorgen für die süß-saure Note, cremig und vollmundig wird's dank Büffelmozzarella und als i-Tüpfelchen gibt's dann noch ein würziges Chili-Limetten-Dressing. [Zum Rezept](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Salat mit Weinbergpfirsich, Johannisbeeren und Mozzarella © Anne Philipp | A cake a day



Wassermelonen-Feta-Salat © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Wassermelonen-Feta-Salat

Der Speedy-Salat für all die Tage, an denen die Hitze jegliche Art von Küchenarbeit nahezu unmöglich macht und man einfach nur faul in der Sonne liegen möchte. Die Melone ist so saftig, dass gar kein aufwendiges Dressing nötig ist. Außerdem ist der Salat die perfekte Lösung, wenn man sich nicht zwischen süß und herzhaft entscheiden kann. [Zum Rezept](#)

Brezensalat mit Honig-Senf-Dressing

Hier knuspert und knackt es bei jedem Bissen (keine Angst, der Salat ist blitzblank gewaschen). Nein, die Laugenstangen, die hier als Brezeln durchgehen, werden in der Pfanne kross geröstet und zusammen mit dem Gemüse und dem leichten Dressing zu einem köstlichen Knusper-Salat. [Zum Rezept](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Brezensalat mit Honig-Senf-Dressing © Miriam Keller | Kochkarussell

Ofentomaten-Gratin auf Spinatsalat

Salat heißt ja nicht zwangsweise kalt. Ok, Sarahs Spinatsalat ist klassisch von der kühlen Sorte, aber oben drauf brutzelt eine XXL-Tomate gefüllt mit einem Nudelgratin, das voller frischer Kräuter steckt. Leicht umgewandelt lässt sich der Salat außerdem auch einfach einpacken und am nächsten Tag in der Mittagspause genießen. [Zum Rezept](#)



Ofentomaten-Gratin auf Spinatsalat © Sarah Zahn | Das Knusperstübchen

Rucola mit Halloumi-Chips und gegrillten Pfirsichen

Knusper, knusper knäuschen... auch bei Majas Salat wird es crunchy. Den Halloumi hat sie nämlich hauchdünn geschnitten, mit Rosmarin verfeinert und zu knackigen Chips gegrillt. Auch dem Pfirsich wird auf dem Grill ordentlich eingeheizt. Lecker! [Zum Rezept](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Rucola mit Halloumi-Chips und gegrillten Pfirsichen © Maja Nett | Moey's kitchen

Brokkolisalat mit gebratenen Kichererbsen, Walnüssen und Pfirsichvinaigrette

Wer hätte das gedacht? Brokkoli im Salat. Neben der Paprika, der Gurke, den Kichererbsen und Walnüssen fühlt sich der Kohl aber ganz wohl. Für das Quäntchen Sommerfrische sorgt das Dressing aus Pfirsich, Limette, Weißweinessig, Petersilie und Schnittlauch. Hier ist also ordentlich was los auf dem Teller. [Zum Rezept](#)



Brokkolisalat mit Pfirsichvinaigrette © Stefanie Hiekmann | Schmecktwohl

Mairüben-Erdbeer-Salat

Tomate-Mozzarella kann ja jeder. Wer sich vielleicht nicht farblich, aber geschmacklich einmal umorientieren möchte, dem sei dieses fruchtig-leichte, vegetarische Sommer-Carpaccio ans Herz gelegt. Das Grün von Rüben und Radieschen macht sich sogar wunderbar im Dressing. [Zum Rezept](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Mairüben-Erdbeer-Salat © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

Asia-Blattsalat mit Pasta und Rote Bete

Viel zu schön. Simones Salat ist ein kleines Kunstwerk. Die Nudeln wurden mit etwas Rote Bete gekocht, dazu gibt's im Ofen geröstete Rote Bete und nicht nur einfach Kopfsalat. Sondern eine bunte Mischung aus Rucola, Gartenmelde, Lollo Bianco und Asia-Blattsalaten. Aber das kleine wahre Highlight ist der knallpinke Schnittlauchblütenessig. [Zum Rezept](#)



Asia-Blattsalat mit Pasta und Rote Bete © Simone Filipowsky | S-Küche

Wassermelonensalat mit Minze und Walnüssen

Ja, auch dieser Salat in der Melone macht ganz schön was her. Dank Champignons und Walnüssen ist der halbe Obstsalat außerdem ein ordentlicher Sattmacher. Beim Anblick läuft einem auf jeden Fall das (Melonen-)Wasser im Mund zusammen. [Zum Rezept](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Wassermelonensalat mit Minze und Walnüssen ©
Stefanie Hiekmann | Schmeckwohl

Pad Thai Salat

Ok, für diesen kunterbunten Rohkost-Salat muss ein wenig mehr geschneppelt werden, aber die Arbeit lohnt sich. Wer den thailändischen Klassiker Pad Thai liebt, der wird mit Sicherheit auch an der kalten Version sein Herz verlieren. Mit Spirali und Co. ist das Leckerchen außerdem schon in 15 Minuten auf dem Tisch. Also alles halb so wild! [Zum Rezept](#)



Pad Thai Salat

Salat mit Lachs und Roter Bete

Rote Bete ist der Gute-Laune-Macher unter den Rüben. Gemeinsam mit dem zarten Lachs verbindet sich das erdige Gemüse zu einem geschmacklichen Hochgenuss. Lass dich von diesem Allrounder begeistern! [Zum Rezept](#)



Salat mit Lachs und Roter Bete

Quinoa-Salat mit Papaya, Minze und Limettendressing

Bei Papaya kommen direkt Sommergefühle auf. Und zusammen mit Limette scheint gleich die Sonne auf dem Teller. Von den Früchtchen allein wird man aber nicht satt, gemeinsam mit Quinoa geben sie dagegen einen frischen, leichten Salat ab, der einem lange sommerliche Glücksgefühle beschert. [Zum Dressing](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Quinoa-Salat mit Papaya und Limettendressing © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu

Tofu ist nicht nur Eiweißquelle, sondern auch ein echter Sattmacher. Hier bettet er sich im Zitronen-Kräuter-Mantel auf Spinat mit fruchtigen Kirschtomaten. Frisch, leicht und so lecker. [Zum Salat](#)



Veganer Spinatsalat mit Zitronentofu

Kugelsalat

Und noch so ein hübsches Salat-Kerlchen. Hier haben sich Tomate, Trauben, Melone, Gurke und Mozzarella in Kugelform schick gemacht. Der Salat ist aber natürlich nicht nur ein Augenschmaus, verfeinert mit einer leichten Vinaigrette ist er außerdem herrlich lecker. [Zum Salat](#)



Kugelsalat © Maja Nett | Moey's kitchen

Brotsalat mit Brombeerdressing

Statt Brot zum gibt's bei Yvonne das Brot direkt im Salat. Ist ja auch viel einfacher und dann knuspert's wieder so schön. Für die frische Fruchtnote sorgt ein leichtes Dressing mit Brombeeressig. [Zum Salat](#)

17 Sommersalate, die du auch bei 30 °C noch gerne essen wirst



Brotsalat mit Brombeerdressing © Yvonne Erfurth |
Experimente aus meiner Küche



Fenchelsalat mit Blutorange © Christine Garcia Urbina |
Trickytine

Fenchelsalat mit Blutorange, Büffelmozzarella und Minze

Wenn Zitrusfrucht auf Minze trifft und sich cremiger Büffelmozzarella und süßlich-aromatischer Fenchel dazugesellen, dann kann es schon mal eine kleine Geschmacksexplosion geben. Dem Auge schmeichelt diese Schönheit sowieso. [Zum Rezept](#)