

## Hast du 'ne Viertelstunde? 15 Salate für Eilige



Tür auf, Schuhe aus und ab aufs Sofa. Das Einzige, das wir nach Feierabend noch hin bekommen, ist das Broteschmierer - dauert ja auch nur 'ne Viertelstunde. Moment mal - hast du gerade eine Viertelstunde gesagt? Länger brauchst du für diese schnellen Salate auch nicht, teilweise sogar nur 10 Minuten. Und damit meinen wir keine grünen Langweilersalate - nein! In unseren Salaten spielen Feta, Gouda, Walnüsse, Mango, Avocado, Äpfel,... die Hauptrolle. Also Brotmesser weggelegt und Salatschüssel ausgepackt. Heute gibt's was Frisches!

### Avocado-Mango-Salat mit Rucola

Rucola-Fans aufgepasst! Das würzige Grünzeug kommt hier mit exotischer Mango, feinem Büffelmozzarella und zarter Avocado um die Ecke. Als kleines Goodie purzeln noch ein paar geröstete Pinienkerne über die bunte Mischung - fertig ist deine fruchtige Salatkreation. [Zum Rezept](#)

[Avocado-Mango-Salat mit Rucola](#)

### Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und Cranberries

Sind das Nudeln? Nein das sind Kohlrabi. Und Äpfel. Und Rucola. Und weil das noch nicht reicht, auch noch Ziegenkäse und Walnüsse. Eine Vitaminbombe par excellence! [Zum Rezept](#)

[Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und](#)

[Cranberries](#)

### Knackiger Chicorée-Mandarinen-Salat

Klingt ein bisschen nach 80er-Jahre Trend, ist aber wieder voll im Kommen. Und das aus gutem Grund! Aus süßen Mandarinen und herbem Chicorée zauberst du im Handumdrehen einen frischen, knackigen Salat. Hallo Feierabendküche! [Zum Rezept](#)

[Chicorée-Mandarinen-Salat](#)

### Apfel-Pekannuss-Salat mit Blauschimmelkäse

Wenn fruchtige Apfelspalten auf knackige Pekannüsse treffen. Und getrocknete Cranberries auf würzigen Blauschimmelkäse. Dann darfst du dich über die Crème de la Crème der Sattmachersalate freuen. Wie sagt man doch so schön? Ein Salat darf alles - nur nicht langweilen. [Zum Rezept](#)

[Apfel-Pekannuss-Salat mit Blauschimmelkäse](#)

### Melonensalat mit Feta und Oliven

Na, hast du in diesem Sommer auch schon eine Wassermelone getragen? Nicht? Dann wird es aber Zeit! Die süße Frucht ist nämlich nicht nur der eigentliche Star im beliebtesten Tanzfilm aller Zeiten, sondern auch Hauptcharakter in deinem Sommersalat. Mit Feta, Oliven, Minze und Petersilie einherrlich erfrischender Gaumenschmaus. [Zum Rezept](#)

[Melonensalat mit Feta und Oliven](#)

### Avocado-Spinat-Salat mit Cranberries und Hähnchenstreifen

In deiner Schüssel vereint, schmecken diese köstlichen Leckereien gleich doppelt so gut: Frischer Spinat, cremige Avocado, süße Cranberries, würziger Feta, knusprige Mandeln und gebratenes Hähnchen. Wer hat noch mal behauptet, Salat wäre langweilig? [Zum Rezept](#)

[Avocado-Spinat-Salat mit Cranberries und](#)

# Hast du 'ne Viertelstunde? 15 Salate für Eilige

## Hähnchenstreifen

### **Fruchtiger Lauchsalat mit Apfel und Kokosmilch**

Du hast deinen Lauch bislang immer nur gekocht gegessen? Dann solltest du ihn unbedingt mal roh genießen - als Salat - in Kombination mit knackigen Äpfeln und einem exotischen Dressing aus Kokosmilch und Currypaste. [Zum Rezept](#)

## Fruchtiger Lauchsalat mit Apfel und Kokosmilch

### **Avocado-Gurken-Tomaten-Salat**

Erfrischend, knackig und cremig zugleich: Angelehnt an die klassische Guacamole, trumpft dieser Avocado-Salat mit aromatischen Tomaten, frisch gewürfelter Salatgurke und würziger Petersilie auf. Etwas gröber, mit Sesam garniert und perfekt, um ihn pur zu genießen – ein Muss für alle, die auch den mexikanischen Avocado-Dip so lieben. [Zum Rezept](#)

## Avocado-Gurken-Tomaten-Salat

### **Topinambur-Salat mit Fenchel und grünem Apfel**

Ein ziemlich verkannter Geselle, dieser Topinambur. Dabei ist die kleine Knolle so ein wandelbares Gemüse - schmeckt roh und gekocht, kalt und warm. Wir mögen unseren Topinambur besonders gerne als Salat - in Kombination mit Fenchel und Apfel. Und für den besonderen Crunch mit ein paar Walnüssen on top. [Zum Rezept](#)

## Topinamburh-Salat mit Fenchel und grünem Apfel

### **Grünkohlsalat mit Birnen und Pekannüssen**

Wenn sich Beeren und Aprikosen im Winter verabschieden, gibt sich diese fruchtige Schönheit die Ehre. Auf dem Kuchenbuffet oder im Salat – Birnen sind nicht nur in zuckriger Form ein Genuss. In Kombination mit Grünkohl und Pekannüssen, abgeschmeckt mit einem milden Limettendressing, sind sie auch herzhaft ein Muss. [Zum Rezept](#)

## Grünkohlsalat mit Birnen und Pekannüssen

### **Gurken-Kichererbsen-Salat to go**

Heute gabeln wir unseren Salat nicht aus der Schüssel, sondern aus dem Glas. Heute beschränken wir uns nicht auf grünen Blattsalat, sondern machen uns über Gurke, Kichererbsen, getrocknete Tomaten und Walnüsse her. Heute ist unser Salat der Star! [Zum Rezept](#)

## Gurken-Kichererbsensalat to go

### **Zoodle-Erdnuss-Salat**

Spaghetti in Erdnusssauce sind gut, Zoodles in Erdnusssauce sind besser. Was Zoodles sind? Na, Zucchini-Spaghetti - also Zucchini durch einen Spiralschneider gedreht. Hier mit einer herrlich cremigen Erdnusssauce und Sesam on top. Wer will da noch [Zum Rezept](#)

## Zoodle-Erdnuss-Salat

### **Karamellierter Tomatensalat mit Avocado**

Deine Tomaten schmecken noch besser, wenn du ihnen vor dem Servieren ein kurzes Karamellbad gönnst. Da fällt es auch überhaupt nicht auf, dass du deinen Gästen eigentlich einen Easy-peasy-15-Minuten-Salat servierst. In Kombination mit Avocado und weißen Bohnen laufen deine Tomaten zu fruchtigen Aromabomben auf. [Zum Rezept](#)

## Karamellierter Tomatensalat mit Avocado

### **Griechisch angehauchter Gurkensalat mit Feta**

Nichts schmeckt so sehr nach der griechischen Küche wie die Kombination aus Feta und Oliven. Wenn sich dann auch noch feinstes Olivenöl, Zitronensaft und grüne Paprika dazugesellen, ist der kulinarische Kurzurlaub perfekt. [Zum Rezept](#)

## Griechisch angehauchter Gurkensalat mit Feta

### **Apfel-Kohlrabi-Salat mit Crunch**

Knackige Kohlrabi schmecken solo oder mit fruchtigen Apfelspalten verfeinert. Besonders lecker mit mildem Gouda und knackigen Sonnenblumenkernen. Und wem das noch nicht reicht, der streut noch ein paar Walnüsse oder Haselnüsse darüber. Apfel und Kohlrabi harmonieren

## Hast du 'ne Viertelstunde? 15 Salate für Eilige

mit allem! [Zum Rezept](#)

[Apfel- und Kohlrabisalat mit Crunch](#)