

Sommersalate – 15 frische Rezepte



Im Sommer wird es kunterbunt in der Salatschüssel. Frische Früchte und Kräuter mischen sich unter Gemüse, [Couscous](#), [Linsen](#) und Co. Hier gehen herzhaft und süß Hand in Hand und zeigen dir die Variationen von kalten und warmen, vegetarischen, veganen und Alles-Esse-Salaten. Lass dich inspirieren und probiere dich genüsslich durch knackige [Sommersalate](#).

Kohlrabisalat mit Feta und karamellisierten Haselnüssen

Kohlrabi in cremiger Sauce ist ein absoluter Hochgenuss, aber im Sommer doch ganz schön deftig. Daher ist dieser Kohlrabisalat eine leichte Alternative für warme Sommertage. Ohne Béchamel, dafür mit frischen Radieschen und knackigem Apfel. [Zum Rezept](#)



[Kohlrabisalat](#)

Erbsensalat mit Minz-Parmesan-Dressing

Hot News: Das Power-Duo Erbsen & Möhrchen hat sich getrennt! Die Erbsen haben den Möhrchen entsagt und sich ihrer heimlichen Liebe zu knackigem Salat, fruchtigem Granatapfel und cremigem Minz-Parmesa-Dressing gesellt. Aber kein Grund zur Traurigkeit: auch diese Paarung ist unschlagbar lecker. [Zum Rezept](#)



[Erbsensalat](#)

Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Vinaigrette

Achtung: hier kommt der frischeste Kartoffelsalat, den du je gegessen hast. Warum er so frisch schmeckt? Das Kräuter-Trio Dill, Petersilie und Schnittlauch gibt sich die Ehre, sich auf der Kartoffelparty im Glas blicken zu lassen. Das solltest du nicht verpassen. [Zum Rezept](#)

Sommersalate – 15 frische Rezepte



Kartoffelsalat mit Essig-Öl-Vinaigrette



Veganer Linsensalat mit Belugalinsen

Couscoussalat mit Spinat und Himbeeren

Rot und Grün bringen deinen Salatteller zum erblüh'n. Die bunte Mischung aus Spinat und Himbeeren mit Couscous und Haselnüssen sieht wunderschön aus und wirbelt die Welt der Couscoussalate mal so richtig auf. [Zum Rezept](#)



Couscoussalat mit Spinat

Fruchtiger Caprese-Salat mit Nektarinen

Es gab wohl keine Tomaten mehr, denkst du nun? Falsch. Die Nektarinen sind gewollt und eine fruchtige Abwechslung zu den klassischen Tomatenscheiben. So geht Capresesalat für Genießer mit einer Schwäche für herzhafte-süße Kombis. [Zum Rezept](#)



Caprese-Salat mit Nektarinen

Veganer Linsensalat mit Belugalinsen und Himbeerdressing

Die kleinen schwarzen Hülsenfrüchte werden heute mal nicht zu einem Curry oder Dal verarbeitet, sondern zu einem fruchtigen Salat mit süßen Himbeeren und knackig frischem Grünzeug. Womit die Vielfältigkeit von Linsen wohl endgültig bestätigt wäre, oder? [Zum Rezept](#)

Radieschensalat mit Gurke und Pistazien-Min-Dressing

Radieschen und Gurke werden oft zusammen in Salatschüsseln gesichtet. Auf diesem Foto machen sie Bekanntschaft mit knackigem Apfel und süßen Cranberries. Für den Frischekick springt die Minze noch mit ins Schälchen und mischt die Party ordentlich auf. [Zum Rezept](#)

Sommersalate – 15 frische Rezepte



Radieschensalat mit Minze

Spinatsalat mit Grillgemüse und Halloumi

Pack das Fleisch vom Grill und mach Platz für das Gemüse. Damit es sich dort nicht langweilt, legt sich noch etwas salziger Halloumi dazu. Direkt vom Rost auf den Teller, wo der Babyspinat schon sehnsüchtig wartet und sich das Dressing liebevoll an Gemüse und Käse schmiegt. [Zum Rezept](#)



Spinatsalat mit Grillgemüse

Avocado-Mango-Salat mit Rucola

Wenn sich Avocado, Mango und Rucola zu einem Salat vereinen, dann kann es in Sachen Zutaten kaum hipper werden. Aber auch geschmacklich machen sie einiges her – cremig, süß und herb. Alles, was ein Salat benötigt, um ganz groß rauszukommen. [Zum Rezept](#)



Avocado-Mango-Salat mit Rucola

Caesar Salad „New York Style“ mit Hähnchen und Avocado

Hol' dir den amerikanischen Genuss nach Hause. Würziges Hähnchenfleisch, samtig weiche Avocado und knackig frischer Romanasalat mit einem pikanten Dressing. Die Amerikaner wissen, wie man jeden dazu bekommt, einen Salat zu essen. [Zum Rezept](#)



Caesar Salad „New York Style“

Tomatensalat mit Granatapfelkernen und Minze

Wie wäre es mal wieder mit einem Tomatensalat? In den Sommermonaten hast du nämlich eine besonders große Auswahl an fruchtigen und aromatischen Tomaten jeglicher Form und Farbe. Für die würzige Abwechslung sorgen Granatapfelkerne und Minze. [Zum Rezept](#)

Sommersalate – 15 frische Rezepte



Tomatensalat mit Granatapfelkernen und Minze

Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch und Mango

Dieser asiatische Salat ist perfekt für den Sommer. Fruchtig und frisch mit Mango, Gurke, vielen aromatischen Kräutern und zartem Thunfisch, der auf der Zunge zergeht. Ein leichtes Essen für laue Sommertage. [Zum Rezept](#)



Asia-Salat mit Sesam-Thunfisch

Sommerlicher Melonensalat mit Feta und Oliven

Freust du dich im Sommer auch immer so auf die Wassermelone? Ja?! Sehr gut. Hier ist das ultimative Sattmacherrezept mit Frischekick für die heißen Tage im Sommer, an denen du kaum etwas essen kannst. Melone geht einfach immer! [Zum Rezept](#)



Melonensalat mit Feta

Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

Das tolle am Sommer ist nicht nur die Wärme, sondern auch das prall gefüllte Obstregal. Die frischen, süßen, bunten Früchte hüpfen quasi ganz von allein in deine Obstschüssel. Nur noch ein paar knackige Walnüsse und eine cremige Erdbeer-Vinaigrette dazu und fertig ist das Frühstück, Mittag- oder Abendessen. [Zum Rezept](#)



Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

Mexikanischer Chili-Obstsalat

Auch im Sommer bleibt der Regen nicht immer aus. Für miese, kalte Tage habe ich hier was für dich: den mexikanischen Chili-Obstsalat. Der heizt dich wieder richtig auf und versprüht mit seinen Sonnenfrüchten pures Summerfeeling. [Zum Rezept](#)

Sommersalate – 15 frische Rezepte



Mexikanischer Chili-Obstsalat