

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Der Herbst zieht langsam, aber sicher ein und wir könnten uns nicht mehr darüber freuen! Denn nicht nur die wunderschönen, bunten Farben der goldenen Jahreszeit machen gute Laune, sondern auch die Vielfalt an wunderbaren Rezepten, die sie mit sich bringt. Eintöpfe, Suppen, Aufläufe und natürlich: Warme Salate! Wenn du es ein bisschen weniger deftig magst, sind die Rezepte unserer Foodblogger genau das Richtige für dich! Schlemm dich durch tolle Gerichte mit saisonalen Zutaten, wie Kürbis, Feigen, Pflaumen oder Pilzen und genieße die warmen Genussmomente an kalten Tagen.

Herbstsalat mit Kürbis und Kichererbsen

Es ist kein Geheimnis, dass Kürbis zu unseren Lieblingszutaten im Herbst gehört. In Suppen, Eintöpfen oder eingelegt schmeckt uns Kürbis besonders gut -

jedoch am besten geröstet aus dem Ofen. Daniela hat uns ihr Rezept für den perfekten Herbstsalat verraten: Geröstete Kichererbsen, knackiger Rucola, cremiger Büffelmozzarella und eben Ofenkürbis. Eine warme und wohltuende Mahlzeit, die einfach nur lecker schmeckt! [Zum Rezept](#)



[Herbstsalat mit Kürbis und Kichererbsen](#) © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Grünkohl-Quinoa-Salat

Du magst es wohltuend, gesund, sattmachend und lecker? Dann musst du unbedingt Joanas Variante eines warmen Salates ausprobieren. Nährstoff-Lieferanten wie Grünkohl, Avocado, Süßkartoffel und Granatapfel sind nicht nur Superfood, sondern ergeben zusammen auch eine super leckere Kombination. Süße, salzige und frische Aromen kommen zusammen und werden von einem

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor

leichten Olivenöl-Zitronen-Dressing ummantelt. [Zum Rezept](#)



[Grünkohl-Quinoa-Salat](#) © Joana Sonnhoff | Foodreich

Nudelsalat Nicoise

Du magst den französischen Klassiker genauso gerne wie wir? Dann wird dir Tines Version des Gerichts sehr gut gefallen. Der Salat wird mit Orecchiette statt Kartoffeln zubereitet und der Thunfisch nur ganz kurz angebraten, um ihn wunderbar medium rare zu servieren. Ein waschechter Wow-Salat, den du im Herbst sowie im Frühling genießen kannst. [Zum Rezept](#)



[Nudelsalat Nicoise](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

Spätsommersalat mit gerösteten Pflaumen und Halloumi

Bei den wunderbaren Zutaten können wir nicht anders, als an den goldenen Herbst zu denken! Walnüsse, Pflaumen und Buchweizen verabschieden den Sommer und versetzen uns gepaart mit Spinat, gegrilltem Halloumi und einem leckeren Walnuss-Senf-Dressing in die richtige Stimmung für kältere Tage. Denise beschert uns einen sehr leckeren Salat für die Übergangszeit. [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Spätsommersalat mit gerösteten Pflaumen und Halloumi
© Denise Renée Schuster | Foodlovin

Kartoffel-Brokkoli-Bohnen-Salat

Lauwarme Kartoffeln, knackiger Brokkoli, weiße Bohnen und viele frische Kräuter ergeben einen wunderbaren Salat, der voll geladen ist mit leckeren und gesunden Zutaten. Damit hat sich Kathrin wieder ein ausgesprochen leckeres Gericht einfallen lassen, das sich für warme und kalte Tage eignet. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Brokkoli-Bohnen-Salat © Kathrin Klara
Salzwedel | Klara's Life

Nektarinen-Süßkartoffelsalat

Du sehnst dich nach einem vollwertigen, sättigenden und super leckeren Salat, der nicht nur aus Eisbergsalat, Tomate und geschmacklosem Dressing besteht? Dann solltest du Sabrinas Deluxe-Herbstsalat probieren. Bestückt mit herrlicher Süßkartoffel, cremiger Avocado, Kichererbsen, süßer Nektarine und Ahornsirup-Sen-Dressing wird dieses Gericht zum Highlight am gedeckten Tisch. [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Nektarinen-Süßkartoffelsalat © Sabrina Dietz | Purple Avocado

Low-Fat Ceasar-Salad

Der amerikanische Klassiker hat sich mittlerweile zu einem regelrechten Dauerbrenner entwickelt. Leider ist dieser - nach Originalrezept zubereitet - eine kleine Kalorienbombe. Tina hat sich der Herausforderung angenommen und uns ein Rezept für eine Low-Fa-Variante gezaubert - wir sind begeistert! [Zum Rezept](#)



Low Fat Ceasar Salad © Tina Kollmann | Food & Co

Herbstlicher Quittensalat

Fruchtig-süße Komponenten zum Salat hinzuzufügen ist unter Feinschmeckern und Hobbyköchen längst bekannt. Ob Mandarinen, Melone oder Pfirsiche - die Welt der Früchte steht dir offen. Verena hat sich für saisonale Quitten entschieden und diese herrlich karamellisiert. Dazu gibt es Feldsalat mit Walnüssen und Blauschimmelkäse - eine wunderbare Kombination. [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Feldsalat mit karamellisierten Quitten © Verena Pelikan | Sweets and Lifestyle

Salat mit gerösteten Feigen, Tomaten, Walnüssen und Mozzarella

Ein unkomplizierter Salat, der voller aromatischer Zutaten steckt: Süße Feigen, fruchtige Tomaten, cremiger Mozzarella und Walnüsse für den gewissen Biss. Ein Traum! Dieser Salat schmeckt nicht nur unglaublich gut, sondern macht auch auf dem Esstisch richtig was her. Probiere Jessicas Gericht aus und genieße die süß-salzigen Noten. [Zum Rezept](#)



Salat mit gerösteten Feigen, Tomaten, Walnüssen und Mozzarella © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Wintersalat mit Orangen und Ziegenkäse

Bitter trifft süß: Radiccio, Orangen und Ziegenkäse ergeben einen wunderbar herben Geschmack. Hannah-Lenas lauwarmer Salat wird mit leckeren Pekannüssen und Balsamico-Creme garniert, dadurch wird das ganze Gericht stimmig abgerundet. Einfach und lecker! [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Wintersalat mit Orangen und Ziegenkäse © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Lauwarmer Rotkohlsalat mit Feta und Datteln

Knackig, fruchtig, herzhaft und süß - alles was lecker ist, vereint in einer Schüssel. Datteln und Granatapfel sorgen für die Süße, Feta und Rotkohl für die salzig-herzhafte Komponente. Ein toller Salat für alle Herbstliebhaber!

[Zum Rezept](#)



Lauwarmer Rotkohlsalat mit Feta und Datteln

Nudelsalat mit gebratenem Gemüse und Basilikum-Pekannuss-Pesto

Zu einem authentisch-italienischen Abend gehören ohne Zweifel gebratenes Gemüse, Pesto, Käse und Pasta, richtig? Annes warmer Nudelsalat vereint alles in einem Gericht! Einfach zubereitet versetzt dich diese Köstlichkeit durch die aromatischen Noten von Basilikum, Parmesan und Rosmarin in den toskanischen Geschmackshimmel. [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Nudelsalat mit gebratenem Gemüse und Basilikum-Pekannuss-Pesto © Anne Klein | Frisch verliebt



Thai-Reisnudelsalat mit Tofu, gerösteten Cashewkernen und Chili-Zitrus-Vinaigrette © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Thai-Reisnudelsalat mit gerösteten Cashewkernen und Chili-Zitrus-Vinaigrette

Thailändische Gerichte zählen zwar nicht gerade zu herbstlichen Salat-Klassikern, Sabrinas und Steffens Reisnudelsalat hat jedoch großes Potenzial zu meinen Lieblingsgerichten an kalten Tagen zu werden. Denn diese Thai-Köstlichkeit ist nicht nur gesund, kalorienreduziert und eine willkommene Abwechslung, sondern auch schnell zubereitet! [Zum Rezept](#)

Kotthu - Brotsalat aus Sri Lanka

Bleiben wir bei exotischen Gerichten, die die Seele an kalten Tagen nicht nur aufwärmt, sondern auch mit ein wenig Urlaubsfeeling beglückt. Michaela liebt, es Gerichte zu Hause nachzukochen, die sie auf ihren Reisen um die Welt kennengelernt hat. Dieser traditionelle Salat besteht aus Gemüse, frischen Kräutern und Gewürzen sowie selbstgemachten Parathas (eine Art Fladenbrot aus Sri Lanka). Alles zusammen ergibt dieses Gericht eine unglaublich leckere Mahlzeit! [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Kotthu - Brotsalat aus Sri Lanka © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Kichererbsensalat mit gegrillter Paprika und Kabanos

Reisen wir weiter nach Europa und genießen Veras ungarischen Kichererbsensalat mit süßer, gegrillter Paprika und würziger Kabanos. Herzhaft, sättigend und schmackhaft - alles was man sich an einem kalten Herbsttag wünscht! [Zum Rezept](#)



Kichererbsensalat mit Grillpaprika und Kabanos © Vera Wohlleben | Nicest Things

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Makrele

Alle, die es rustikal lieben - aufgepasst! Catrin hat das perfekte Rezept für euch: Herzhafter Kartoffelsalat mit frischen Kräutern, Crème Fraîche und Makrelenfilets. Herrlich lecker! [Zum Rezept](#)



23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Makrelen © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Warmer Dill-Kartoffelsalat mit Forelle

Eine ähnliche Variante eines Kartoffelsalates bringen uns die Foodistas mit. Geräucherte Forelle trifft auf viele frische Kräuter und Gewürze sowie Kapern und Gewürzgurken. Ein Klassiker mit Twist - so mögen wir das. [Zum Rezept](#)



Warmer Dill-Kartoffelsalat mit Forelle © Foodistas

Kartoffelsalat mit Lauch und selbstgemachter Mayonnaise

Unsere Foodblogger lieben Kartoffelsalate - wir auch! Kajas Rezept ist alles andere als langweilig, denn sie vereint traditionelle Komponenten und pimpt sie mit Zutaten wie gebratenem Lauch und schwarzem Sesam auf. Die selbstgemachte Mayonnaise schmeckt himmlisch und rundet das gesamte Gericht perfekt ab. [Zum Rezept](#)

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin



Kartoffelsalat mit geröstetem Lauch & Selbstgemachter Mayonnaise © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Salat mit Bohnen im Speckmantel und gebratener Birne

Wir lieben es, wenn herzhaftere Noten auf fruchtig-süße Komponenten treffen und dadurch eine super leckere Kombination entsteht. Sandra hat genau das in ihrem Salat geschafft, indem sie Bohnen in salzigen Speck gewickelt, Pecorino und Walnusskerne in den Salat gemixt und zum Schluss die warme, gebratene Birne hinzugefügt hat. Köstlich! [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Salat mit Bohnen im Speckmantel und gebratener Birne
© Sandra Cetin | Hase im Glück

Wintersalat mit gerösteten Rosenkohlblättern und Pulled Lachs

Jegliche Kohlarten sorgen bei uns schon für gemütliche Herbststimmung. Simones Gericht mit Rosenkohl, karamellisierten Orangen und Pulled Lachs versetzt uns zudem in höchste Freude. Die Geschmacksnoten der Chili-Glasur auf dem Lachs, die Süße der Orange und das herrlich frische Dressing schmecken zusammen einfach nur lecker! Probier es selbst aus! [Zum Rezept](#)



Wintersalat mit gerösteten Rosenkohlblättern und Pulled Lachs © Simone Filipowsky | S-Küche

Salat mit gebratenem Ziegenkäse

Gebratener oder gebackener Ziegenkäse auf Salat schmeckt einfach immer unglaublich gut! In Jasmins Variante findest du noch knackiges Gemüse wie Karotten und Frühlingszwiebeln für den gewissen Biss sowie gebratene Champignons! [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Salat mit gebratenem Ziegenkäse © Jasmin Ralbofski |
Was du nicht kennst

Salat mit Austernpilzen und gebratenen Rinderstreifen

In einem Salat müssen nicht immer dutzende Komponenten zu finden sein. Manchmal liegt der Trick in der Simplizität. Das hat sich auch Anna gedacht und uns ihr Rezept für Salat mit gebratenen Austernpilzen und aromatisch gewürzten Rinderstreifen verraten. Ein super Feierabendrezept! [Zum Rezept](#)



Salat mit Austernpilzen und Rinderstreifen © Anna Liebel
| Was esse ich heute?

Chicorée-Schiffchen mit Curry-Hähnchensalat und gerösteten Haselnüssen

Lust auf ein leckeres Low Carb-Abendessen? Dann werden dir Corinnas Chicorée-Schiffchen sehr gut gefallen! Süße, bittere, fruchtige und knackige Komponenten - was will man mehr? Super einfach und schnell zubereitet - perfekt für den wohlverdienten Feierabend. [Zum Rezept](#)

23 warme Salate mit Wohlfühlfaktor



Chicorée-Schiffchen mit Curry-Hähnchensalat und gerösteten Haselnüssen © Corinna Frei | Schüsselglück