



## Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst



Man sollte meinen wir Foodies schlemmen uns von Smoothie-Bowl über Focaccia-Burger bis selbstgemachte Pasta jeden Tag in der Redaktion durch. Ja, es gibt Wochen, da kann ich meine Finger auch wirklich nicht bei mir behalten und muss von morgens bis abends alles probieren, was mir aus der Produktionsküche unter die Nase kommt. Viel öfter sieht meine Mittagspause aber so aus: „Lisaaa, hast du nicht Lust auf unseren Standard-Salat?“ Als Salat-Buddys kann es schon mal vorkommen, dass wir beide zwei oder drei Tage hintereinander den Springlane-Klassiker zusammenmischen: Romanasalat, Blaubeeren, Gurke, Tomaten, Avocado, Feta und Pinienkerne. Der geht immer!

Am liebsten mische ich mehrere Blattsalatsorten, um viel Geschmack auf den Teller zu bekommen. Welche Sorte mein Herzblatt ist? Feldsalat. Aber den bekomme ich aus regionalem Anbau nur im Winter ... oder? Wann hat eigentlich welcher Salat Saison? Und woran erkenne ich, dass er frisch ist? Diesen und anderen Fragen bin ich nachgegangen und versorge dich mit Wissenswertem und Tipps rund um das knackige Blattgemüse.

### Salat? Was ist das überhaupt?

Im Sommer esse ich am liebsten Melonensalat mit Schinken und Pesto, im Winter Feldsalat mit Speckwürfeln und Walnüssen. Meine Schwester schwört zum Saisonauftakt auf Spargelsalat mit mildem Joghurtdressing. Und meine Freunde – die fallen bei jedem Geburtstag über den Tortellini-Salat unserer gemeinsamen Freundin Franca her. Aber ist Salat nicht

eigentlich ein grünes Blattgemüse?

Nicht grundsätzlich, denn der Wortbedeutung nach ist Salat eine **Zubereitungsart**. Zwar werden klassischerweise rohes Blattgemüse mit anderen Zutaten und Dressing gemischt, aber andere Zusammenstellungen sind genauso gern in deiner Schüssel gesehen. Spielt in deinem Lieblingsalat also Lollo Rosso die Hauptrolle, so können strenggenommen in anderen Mischungen Nudeln, Kartoffeln oder verschiedene Getreidesorten die Basis bilden.

Zwar geht es primär um eine Zubereitungsart, trotzdem gilt ‚Salat‘ im Volksmund auch als **Überbegriff für verschiedene Blattgemüse**. So kommt es auch, dass sich Eisberg-, Kopf- und Endiviensalat in deiner Schüssel tummeln. Von den Blättern bis zu den Stielen können sie roh gegessen werden – so wie es grundsätzlich bei Blattgemüse der Fall ist.

### Was sind Salatherzen?

Sie sind zart, saftig und so gut wie verzehrfertig – knackige Salatherzen schmecken nicht nur mit Dressing vermenget, sondern auch gebraten oder gegrillt. Gemeint sind die innenliegenden, eng geschlossenen oder stehenden Blätter von **Kopf- häufiger aber von Romanasalat**.

Wieso die Herzen so gut ankommen? Neben knackig-zarten Blättern bringen die **kleinen Salate ohne große Umblätter** nur **knapp 200 g** auf die Waage – die ideale Menge, wenn du mit deinem Hunger auf knackiges Grün alleine dastehst. Ein weiterer Pluspunkt: Meistens können sie ohne große Putz- und Waschkaktion fix verarbeitet werden.

### Die beliebtesten Blattsalat-Sorten auf einen Blick

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst



Lollo Rosso mit Quinoa, Fenchel und Parmesan

Zichoriensalat oder Lattiche? Kopf- oder Pflücksalat? Zu welcher Familie Lollo Rosso, Rucola und Co. gehören ist letztendlich für deinen Einkauf nicht entscheidend. Dafür natürlich umso mehr der individuelle Geschmack – denn jede Sorte hat ihren ganz eigenen Charakter. Besonders gut schmecken sie aus heimischen Anbau, deshalb solltest du gerade in den Monaten zugreifen, wenn sie hier Saison haben. Dein Lieblingsalat ist in diesem Monat noch nicht erntereif? Dank Importware erhältst du fast alle Sorten auch das ganze Jahr über.

## Feldsalat

Ob *Mäuseöhrchen-Salat*, *Vogelsalat*, *Döckderle* oder *Rapunzel*, gemeint ist immer der **nussige Feldsalat** – eine der beliebtesten und gesündesten Wintersorten.

**So sieht er aus:** Über 50 Sorten zählen zum Feldsalat und präsentieren sich mal mit **breiten oder schmalen**, mal mit **spitzen oder runden Blättchen** – stets dicht angeordnet in einer **Blattrosette**. Auch die Farbe variiert je nach Sorte und Art des Anbaus. Frischer Freilandsalat ist meistens kräftig grün mit knackigen Blättchen. Anders als die zarten, helleren Blättchen der Sorten aus dem Treibhaus.

**Saison:** Klassischerweise glänzt Feldsalat im Herbst und Winter in deiner Schüssel. In Deutschland liegt die Haupterntezeit des frostbeständigen Gemüses zwischen **Oktober und Dezember**.

**Lagerung:** Einmal geerntet, machen die sonst kälteunempfindlichen Blättchen schnell schlapp. Deswegen heißt es: **am besten sofort verarbeiten**. Im

perforierten Plastikbeutel und leicht angefeuchtet hält sich Feldsalat nur **1-2 Tage** im Kühlschrank.

## Endiviensalat

**Knackig und herb** – so zeigt sich der Endiviensalat besonders im Spätsommer. Seine typische Begleitung? Ein mildes Sahne- oder Kartoffeldressing. Auch wenn sie sich optisch nicht ähneln, die enge Verwandtschaft von Endiviensalat zu Radicchio und Chicorée lässt sich durch den herb-bitteren Geschmack bereits erahnen.

**So sieht er aus:** Es gibt mehr als 5 Sorten, eingeteilt in 2 Gruppen. Die robuste, **glatte Endivie (Winterendivie)** bildet eine große, abgeflachte Rosette. Breite, leicht gezähnte Blätter in Hell- bis Mittelgrün sind ihr Markenzeichen. Die **krause Endivie (Frisée)** macht durch ihre federigen Blätter in Hellgrün bis Gelb auf sich aufmerksam. Im Vergleich zur glatten Sorte ist sie zudem zarter und weniger robust.

**Saison:** Wenn sich der Sommer so langsam verabschiedet, fängt für Endivien die Hauptsaison an. Von **September bis November** bekommst du heimischen Endiviensalat.

**Lagerung:** Zu viel gekauft? Kein Problem. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält Endivien-Salat bis zu **7 Tage** im Gemüsefach deines Kühlschranks.

## Radicchio

Er bietet nicht nur farblich, sondern auch geschmacklich in Salatmischungen oder warmen Gerichten einen Kontrast – **fein-bitterer Radicchio** lässt sich vielseitig in deiner Küche einsetzen.

**So sieht er aus:** Manche Sorten sind zapfenförmig, mit langen, dünnen Blättern, andere hellgrün mit rot-gesprenkeltem Kopf. Am häufigsten landet Radicchio aber in kleiner, runder Form mit **dunkelroten Blättern und weißen Blattrippen** in der Salatschüssel.

**Saison:** Heimischer Radicchio ist von **Juni bis Oktober** verfügbar.

**Lagerung:** Fest geschlossener Kopf und frische Blätter – beste Voraussetzung, um Radicchio **bis zu 5 Tage** problemlos zu lagern. Am wohlsten fühlt er sich in kühler Umgebung und in Papier oder einem Tuch eingewickelt.

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

## Kopfsalat

Ein beliebter Klassiker und gern gesehenes Blattgemüse in den Schüsseln dieser Welt, ist der Kopfsalat. Am besten schmeckt er, wenn er zügig und frisch zubereitet wird – zu viel Mischen und Rühren nimmt er dir nämlich schon mal übel.

**So sieht er aus:** Meistens in sattem Grün, seltener in Rot oder in Gelb – so begegnet dir der Salat in der Gemüseauslage. Kein Wunder, dass er auch unter *Buttersalat* bekannt ist, denn seine milden **Blätter sind besonders zart und weich**. Nach all den Blattschichten wartet in der Mitte ein knackiges Salatherz.

**Saison:** Von **Mai bis November** wächst Kopfsalat unter freiem Himmel.

**Lagerung:** Die zarten Blätter des Kopfsalates sind empfindlich und werden schnell welk. Am besten halten sie sich in einem perforierten Plastikbeutel und leicht angefeuchtet im Kühlschrank. So bleiben sie **1-2 Tage** frisch.

## Eisbergsalat

Über hundert Millionen Stück – so viel Eisbergsalat bauen Salatgärtner pro Jahr in Deutschland an. Das knackige Gemüse ist eine Weiterzucht des Kopfsalates und sehr beliebt. Woran das liegt? Mit seinem **milden Geschmack** lässt er sich nicht nur zu leckeren Salaten kombinieren, sondern ist auch besonders unempfindlich. Ob mehrere Tage im Kühlschrank oder bereits zubereitet auf dem Buffet – Eisbergsalat bleibt lange **knackig**.

**So sieht er aus:** Kugelrund und ein **fest geschlossener Kopf** machen den Eisbergsalat aus. Seine hell bis intensiv grünen Blätter sind nicht nur etwas dicker und fleischig, sondern auch sehr knackig.

**Saison:** Heimischer Freiland-Eisbergsalat hat von **Mai bis Oktober** Saison.

**Lagerung:** Robustheit ist seine Stärke. **1-2 Wochen** bleiben seine Blätter knackig und frisch, ohne Anzeichen von welken Stellen. Wickel ihn in eine Plastiktüte oder -folie – so hält er sich in deinem Kühlschrank am besten.

## Lollo Rosso und Lollo Bianco

**Nussiges Aroma und leicht herber Geschmack** – da sind

sich Lollo Rosso und Lollo Bianco einig. Was sie noch auszeichnet? Ihre krausen Blätter, in denen ganz viel leckeres Dressing hängen bleibt. Perfekt für Fans von jeder Menge Sauce.

**So sehen sie aus:** Stark gekrauste, fransige Blätter, die rosettenartig wachsen, sind ihr Markenzeichen. Der **Lollo Rosso** kommt mit **rötlichen bis dunkelroten Blattspitzen** und grünen Stielen. Der **Lollo Bianco** hingegen ist einheitlich **hellgrün gefärbt**.

**Saison:** Als heimische Freiland-Salate gibt es die beiden Krausköpfe von **Mai bis Oktober** zu ergattern.

**Lagerung:** Eingewickelt in ein feuchtes Tuch halten sich die beiden Salate problemlos mindestens **3 Tage** im Kühlschrank.

## Rucola

Als *Rauke* bekannt, als italienische Rucola zum Star gemausert. Nicht nur im Salat ein besonders aromatischer Kontrast, auch zu warmen Gerichte wie Pasta, Pizza und Co. passt die Salatpflanze mit **Kräutergeschmack** besonders gut.

**So sieht sie aus:** Mal größere, mal kleinere Blätter. Mal stark, mal weniger gezähnt – prinzipiell unterscheidest du diese 2 Sorten der tiefgrünen Salatpflanze. Die **Salat- oder Garten-Senfrauke** hat etwas breitere, große Blätter, die mit mild-nussigem Geschmack auftrumpfen. Die **wilde Rauke oder schmalblättrige Doppelsame** hat stark gezähnte Blätter. Wie ihr Name schon sagt, sind sie schmaler und schmecken intensiv bis scharf-pfeffrig.

**Saison:** Von **Mai bis Oktober** ist die Zeit, wo du zuschlagen solltest, um deinen Salat und deine Reis- oder Pasta-Gerichte mit besonders aromatischer Rucola zu pimpen.

**Lagerung:** Rucola ist weniger robust und sollte schnell nach dem Kauf verarbeitet werden, denn in deinem Kühlschrank gelagert hält sie sich nur **1-2 Tage** frisch. Danach fangen die Blätter an zu welken.

## Eichblattsalat

Krause, zarte Blätter machen ihn aus – die Verwandtschaft zum Endivien- und Kopfsalat lässt sich erahnen. Geschmacklich trumpft der Eichblattsalat aber anders als seine Geschwister mit mildem Nussaroma auf.

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

**So sieht er aus:** Einheitlich grün oder mit rötlich-braunen Spitzen – so präsentiert sich der Eichblattsalat in feinen Salatmischungen oder als leckere Dekoration auf dem Buffettisch. Wie der Name schon verrät, erinnert seine Blattform an Eichenblätter.

**Saison:** Von Mai bis Oktober ist Eichblattsalat-Zeit, dann solltest du zugreifen.

**Lagerung:** Die zarten Blätter des Eichblattsalats sind empfindlich, deswegen hält er sich nicht so lange frisch, wie manch andere Salatkollegen. Im feuchten Tuch eingeschlagen bleibt er nur 1-2 Tage im Kühlschrank frisch.

## Portulak

Bisher hat es Portulak noch nicht in deine Küche geschafft? Dann sollte sich das schleunigst ändern. Denn ihn kannst du nicht nur als Salat, sondern auch als Gemüse in warmen Speisen oder gehackt als Gewürz verwenden. Außerdem wird Portulak eine lindernde Wirkung gegen allerlei Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Sodbrennen nachgesagt.

**So sieht er aus:** Beliebt sind nicht nur seine kleinen, saftigen, dunkelgrünen Blätter mit fleischigen Stängeln, sondern auch seine Knospen, die früher auch schon mal als Kapernersatz auf den Tisch kamen. Geschmacklich erwartet dich eine leicht säuerliche Note.

**Saison:** Zwischen März und Oktober wird Portulak unter freiem Himmel aufgezogen.

**Lagerung:** Portulak ist nicht besonders robust und sollte schnell verzehrt werden, damit du sein volles Aroma genießen kannst. Länger als 1-2 Tage bleibt die empfindliche Pflanze in deinem Kühlschrank selten frisch.

## Daran erkennst du frischen Salat

Schlaffe Blättchen und braune Stellen – das passiert schnell, Salat ist ein empfindliches Gemüse. Damit die Pflanzen frisch in der Gemüseauslage liegen, ernten Bauern Lollo Rosso und Co. bereits früh am Morgen. Denn im Laufe des Tages und bei viel Sonne verlieren die Salatblätter Wasser und werden schlaffer.

Achte daher beim Kauf auf einen hellen Anschnitt des Strunks und auf saftige Blätter, die dicht geschlossen oder eng zusammenstehen.

Dein Salat ist auf dem Weg nach Hause bereit etwas eingefallen? Dann hilf ihm mit einem kleinen Frischekick wieder auf die Beine. Dafür den Salat 15 Minuten in eine Schale mit eiskaltem Wasser legen. Danach sind seine Blätter wieder knackig-frisch.

## Die Vorbereitung

### Salat waschen

Es knirscht beim Kauen und fühlt sich sandig auf der Zunge an – besonders Feldsalat und Rucola haben nach der Ernte noch viel Erde zwischen den Blättchen sitzen. Damit du deinen Salat ohne körnige Einlage genießen kannst, ist Waschen vor der Zubereitung das A und O.

Grundsätzlich gilt: Die Blätter zwar gründlich, aber nur kurz mit kaltem Wasser waschen. Wäschst du deinen Salat zu lange, spülst du nicht nur Dreck, sondern auch Vitamine den Abfluss hinunter.

### Geschlossene Salatköpfe und große Salatblätter waschen

Bei Sorten wie Radicchio, Eisberg- oder Kopfsalat entfernst du zunächst die äußeren, unschönen Blätter. Schneide bei Bedarf den Strunk heraus, um den Kopf ganz einfach in lose Blätter zu zerlegen. In einem groblöchrigen Sieb und unter fließendem Wasser Blätter kurz abwaschen und trocknen.



Große Salatblätter werden in einem Sieb und unter fließendem Wasser kurz abgewaschen.

### Feldsalat waschen

Schneide vor dem Waschen die feinen Wurzeln so weit ab, dass die Blattrosette noch zusammenhält. Welche

## Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

Blättchen abzupfen und Feldsalat in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser gründlich ‚baden‘, sodass Erde und Sand von den Blättern gespült werden. In einem Sieb abtropfen lassen und Salat trocknen.



Vor dem Waschen werden die Wurzeln abgeschnitten.

### Rucola waschen

Vor dem Waschen Stiele am unteren Ende ca. 1 cm weit abschneiden. In einer großen Schüssel Rucolablätter mit kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Welche Blätter aussortieren und die restlichen trocknen.



Vor dem Waschen werden die Stiele am unteren Ende ca. 1 cm weit abgeschnitten.

### Salat trocknen

Genauso wichtig wie das Waschen ist das Trocknen, denn an nassen Salatblättern bleibt das Dressing nicht haften

und verabschiedet sich als wässrige Suppe auf den Schüsselboden. Klar kannst du die Blätter mit Küchenpapier oder in einem Küchentuch trocken tupfen. Einfacher geht es allerdings mit einer **Salatschleuder**. Sie trennt Salat und Wasser im Handumdrehen. Weiterer Pluspunkt: Sie bringt nicht nur das Sieb, sondern auch die Schüssel gleich mit, die du als Wasserbad zum Waschen von Feldsalat und Co. umfunktionieren kannst.

### Die Zubereitung

#### Salat zerkleinern

Kurz bevor du den Salat mit Dressing vermengst, bringst du ihn in Form. Um große Blätter von Eisbergsalat, Lollo Rosso und Co. mühelos auf die Gabel zu bekommen, einfach mit den Fingern in **mundgerechte Stücke zupfen**. Wie du Blattsalat noch zerkleinern kannst?

#### Salat in Streifen schneiden

Besonders Endiviensalat und Chicorée findest du als feine Streifen in Salatmischungen. Zum einen ist ihr herb-bitterer Geschmack dann nicht so intensiv und lässt sich gut mit anderen Zutaten kombinieren. Zum anderen kannst du den klein geschnittenen Salat besser mit Dressings vermengen.

**Chicorée schneiden:** Auf einem Schneidebrett 3-4 cm vom unteren Ende des Chicorées abschneiden. Kolben halbieren und den **Strunk keilförmig herausschneiden**. Hälften längs oder quer in feine Streifen schneiden.



Chicorée kannst du längs oder quer in Streifen schneiden.

**Endiviensalat schneiden:** Blätter vom Strunk lösen. Auf

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

einem Schneidebrett einige Endivienblätter übereinander legen und quer in feine Streifen schneiden.

Du hast zu viel Salat geputzt und bereits geschnitten? Kein Problem, deine Salatreste kannst du in einem **durchlöcherten Plastikbeutel** oder einer **Aufbewahrungsdose** im Kühlschrank lagern. Einzige Voraussetzung: die Salatstücke müssen trocken sein, damit sie nicht schlaff und matschig werden.

## Die Beigaben – diese Extras mischen in deinem Salat mit

Salat und langweilig? Denkste! Neben der Basis aus verschiedenen Blattsalaten machen die Extras deine Mischung erst richtig lecker. Von Tomate und Kichererbsen über Fleisch und Käse bis Nüsse und Kerne – die Kombinationsmöglichkeiten sind unendlich. Aber nicht nur das, je nach Zutat verwandelt sich dein Mix auch gleich zum Sattmacher-Salat, zum Fitness-Salat, zum Superfood-Salat, zum ...

### Extras für Sattmacher-Salate

Salate, die dich satt machen sollen, brauchen mehr als eine Basis aus grünem Blattsalat. Eine ausgewogene Mischung aus guten Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten schmecken nicht nur prima, sondern halten deinen Magen auch lange satt und zufrieden. Darunter fallen unter anderem

- Quinoa und Couscous
- Nudeln und Reis
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen und Linsen
- Gekochte Eier
- Käse wie Feta, Mozzarella, Halloumi und Ziegenkäse
- Fleisch-, Fisch- und Tofustücke
- Kartoffel- und Süßkartoffelstücke
- Brotchips und Croûtons
- Nüsse und Kerne
- Reichhaltiges Obst und Gemüse wie Avocado und Mais

### Extras für Fitness-Salate

Wie die grünen Blätter zu einem echten Fitness-Salat werden? Ziemlich einfach: mit einer Extraportion Eiweiß, gesunden Fetten, Vitaminen und Ballaststoffen. Auch langkettige Kohlenhydrate dürfen mit rein. Außerdem

macht sich eine Mischung aus bewährten Klassikern und trendigen Neulingen, die sich unter dem Namen Superfood tarnen, gut zwischen deinen Salatblättern. Auch hier gilt – dein Salat, deine Lieblingszutaten.

- Mageres Fleisch und Fisch
- Käse wie Mozzarella, Feta und Ziegenkäse
- Nüsse und Kerne
- Quinoa, Amaranth und Haferflocken
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen
- Gebratenes Gemüse
- Frisches Obst wie Äpfel und Wassermelone, Johannisbeeren oder Sauerkirschen (alternativ Acai-Beeren), Heidelbeeren, Avocado und Papaya
- Verschiedene Samen wie Lein- und Chia-Samen
- Gehackte Chili
- Edamame

## Das Dressing



### Salatdressing für alle Fälle! Kräuter-Vinaigrette

Was wäre dein Salat nur ohne Essig und Öl, Honig-Sen-Dressing oder Joghurtsauce? Es verbindet die einzelnen Komponenten und rundet deinen Salatmix ab.

### Welches Dressing passt zu welcher Salatsorte?

An Romanasalat darf nur klassisches Caesar-Dressing? Saucen auf Mayonnaise-Basis sind deinem Schichtsalat vorbehalten? Grundsätzlich gilt: Mit welchem Dressing du deinen Salat anmachst, ist deinem Geschmack überlassen. Es gibt lediglich Kompositionen, die mit einigen

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blat Salat wissen musst

Salatsorten besser harmonieren.

## • Cremige Dressings auf Joghurt- und Mayonnaise-Basis

Ideal für knackige Salatblätter von Eisbergsalat, Chicorée und Romanasalat. Sie besitzen eine stabilere Struktur und werden durch die schwere, cremige Textur des Dressings nicht ertränkt.

## • Essig-Öl-Dressings

Ein Klassiker, der immer geht. Entscheidend ist, welche Öl- und Essigsorten du nimmst. Nussiger Feldsalat versteht sich zum Beispiel besonders gut mit kräftigen Aromen im Dressing. Dunkler Balsamico, Walnussöl und ein Schuss Sherry – ideal für die zarten Blätter. Bittere oder leicht scharfe Salatsorten wie Radicchio und Rucola mögen fruchtig-süße Essige aus Himbeeren, Apfel und Co, vermischt mit einem milden Öl.

Dir geht nichts über eine leichte Kräuter-Vinaigrette? Mir schmeckt Salat am besten mit einem Honig-Balsamic-Dressing. Egal, ob Lollo Rosso oder Feldsalat – Hauptsache die Blätter sind rundherum mit viel Dressing bedeckt. So mag ich es am liebsten.

## Wann kommt das Dressing an den Salat?

Damit dein Salat lange knackig bleibt, vermengst du Blätter und Dressing **erst unmittelbar vor dem Servieren**. Wenn die Zubereitung fix geht soll, kannst du das Dressing schon frühzeitig anrühren. Je nachdem für welches du dich entscheidest, bleibt es sogar mehrere Wochen im Kühlschrank frisch.

Ein Mix aus **Essig, Öl und Gewürzen** hält sich sogar Monate. Besteht die Dressing-Basis aus Joghurt, lässt sich die Sauce **3-4 Tage** im Kühlschrank aufbewahren.

Merke: Verwendest du Zutaten wie **frische Kräuter, Anchovis oder selbstgemachte Mayonnaise**, die leicht verderblich sind, solltest du Dressings nur frisch zubereiten.

## So neutralisierst du bitteren Salat

Dunkles Lila, helles Grün, zartes Gelb. Radicchio, Endiviensalat und Chicorée – sie bringen nicht nur Farbe zwischen sattgrünes Allerlei, sondern mit unverwechselbarem herb-bitteren Geschmack auch Kontrast in deinen Salatmix. Damit die Note aber nicht zu

dominant wird, lässt sich mit diesen Tipps Abhilfe schaffen.

- Misch Radicchio, Chicorée und Co. mit **fruchtig-süßen Zutaten**. Orangen, Äpfel und Beeren passen gut zum herben Geschmack.
- Rühr in dein Dressing etwas **Zucker**. Das nimmt der bitteren Note der Salatblätter die Intensität.

Mein Tipp für Endiviensalat: Leg ihn **5-10 Minuten** in ein **warmes Wasserbad**. Das neutralisiert die enthaltenen Bitterstoffe. Außerdem mischt man im Rheinland eine zerdrückte Kartoffel unter das Dressing. Das macht es sämiger und den Salat milder.

## Welche Salatmenge brauchst du?



Schneewittchen-Salat: Radicchio, Brombeere und Ziegenkäse

Bei unseren Familienessen kommst du nicht drumherum: Vom Salat muss jeder – ob er will oder nicht – noch einmal nachnehmen. „Das wäre zu schade, wenn der nicht gegessen wird“, hält meine Mutter standardmäßig das Salatbesteck in der Hand, bereit dir Nachschub aufzutischen. Ihr Problem: Sie macht jedes Mal zu viel Salat. Damit du besser vorbereitet bist, kannst du als Orientierung folgende Menge Salat pro Person als Beilage, Vor- oder Hauptspeise rechnen.

## Salat als Vorspeise

Dein Salat soll nur als Appetitanreger dienen und Lust auf die darauffolgende Pasta oder den Lachs vom Grill machen. Deswegen ist eine kleine Menge Salat als

# Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

Vorspeise ausreichend. Rechne **80-100 g pro Person** für deinen Vorspeisensalat ein, dann sind du und deine Gäste beim ersten Gang gut versorgt.

## Salat als Hauptspeise

Wenn du keine Lust auf ein warmes Mittagessen oder schwere Nudeln mit Sahnesauce hast, muss ein frischer Salatmix her, der deine Energiereserven schnell wieder auffüllt, ohne dich ins Mittagstief zu reißen. Für den großen Salathunger rechnest du **300-350 g pro Person**. Für kleine Salatteller genügen **250-300 g pro Person**, um den Hunger zu stillen.

## Salat als Beilage

Heute ist Salat nur Nebendarsteller in deinem Gericht? Dann kann die Menge knapper ausfallen. Pro Person reichen **50-60 g** gemischte Salatsorten als Beilage zu Fleisch, Fisch und Co. aus.

**Merke: Alle Blattsalate eignen sich als Beilage, Vor- oder Hauptspeise.** Entscheidende Kriterien für die benötigte Salatmenge sind die weiteren Zugaben in deinem Mix. Fügst du Eichblattsalat und Co. mehrere sättigende Komponenten wie Käse, Hähnchen- oder Süßkartoffelstücke hinzu, wird aus einem Vor- und Beilagensalat ganz schnell eine vollwertige Mahlzeit. In diesem Fall die **Portionsgröße lieber etwas reduzieren**, damit dein Magen noch genügend Platz für den Hauptgang bereithält.

## Salat braten und grillen – so gut schmeckt das Blattgemüse warm



Aus der Pfanne: Chicorée und Radicchio mit Bacon und Walnüssen

## Salat braten

Du isst deinen Salat nur kalt? Probier ihn doch mal warm aus der Pfanne als gebratene Beilage zu Fleisch, Fisch und Co. Besonders gut eignen sich **Romanasalat, Chicorée, Radicchio** oder **Eisbergsalat**.

Da die Salate in diesem Fall nicht die Hauptrolle auf deinem Teller spielen, rechnest du für 2 Portionen entweder 1 Romanasalat, 1 Radicchio, 2 Chicorées oder  $\frac{1}{2}$  Eisbergsalat.

## Romanasalat, Radicchio und Chicorée braten

Romanasalat, Radicchio oder Chicorée putzen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und das Blattgemüse mit der Schnittseite nach unten **4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten**. Aus der Pfanne nehmen und mit Dressing nach Wahl beträufeln.

## Eisbergsalat braten

Eisbergsalat putzen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salatstreifen 3-4 Minuten braten, bis sie anfangen weich zu werden und leicht zusammenfallen. Aus der Pfanne nehmen, mit Dressing und Toppings nach Wahl vermengen.

## Salat grillen

**Romanasalat, Chicorée und Radicchio** – nicht nur zum Braten, auch zum Grillen sind die knackigen Salate ideal und machen deinen Grillsalaten als warme Beilage ziemlich Konkurrenz. Pro Person kannst du 1 Romanasalat, Chicorée oder Radicchio als Beilage zu Würstchen und Co. einplanen.

**So wird's gemacht:** Salat putzen und in Spalten schneiden. Aus 3 EL Pflanzenöl, 1 EL Limettensaft, 3 TL Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Salatspalten einstreichen und in eine Grillschale legen. Auf dem heißen Rost unter gelegentlichem Wenden **5-7 Minuten grillen**, bis der Salat anfängt braun zu werden.

## Diese Nährstoffe stecken im Salat

Ein bisschen Feldsalat hier, ein wenig Rucola da und noch ein paar Blätter Lollo Rosso – verschiedene Salatsorten bringen nicht nur einen Mix aus unterschiedlichen



## Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

Geschmackskomponenten in deine Schüssel. Auch unterschiedlich viele **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe** mischen mit. **Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Eisen, sekundäre Pflanzenstoffe** und noch eine Reihe anderer Inhaltsstoffe füllen die Depots in deinem Körper auf.

Da dein Salat meistens jedoch nicht nur aus einer Zutat besteht und es zahlreiche Variationsmöglichkeiten gibt, lässt sich nicht genau sagen, wie viele Kalorien in deiner Schüssel stecken. Machst du deine Salatmischung mit einem Dressing auf Mayonnaise-Basis an, steigt sein Kaloriengehalt. Kommen Extras wie Avocado, Thunfisch und Nüsse hinzu, geht er noch weiter hoch.

Fakt ist: Salat ist sehr gesund, aber du entscheidest über zusätzliche Kalorien aus Dressing und Extras. Ist dein Mix heute ein Figurenschmeichler oder eine kleine Kalorienfalle?

### Welcher Salat eignet sich zum Abnehmen?

Mythos oder Wahrheit – gibt es tatsächlich Blattsalatsorten, die die Fettverbrennung ankurbeln? Besonders **Endiviansalat, Radicchio** und **Chicorée** fallen beim Thema Abnehmen aufgrund ihrer höheren Menge **Bitterstoffe** ins Auge. Die Pflanzengifte dienen in der Natur vor Fressfeinden und sollen verschiedenen Online-Quellen zufolge bewirken, dass die Verdauung angeregt und die Lust auf Süßes verringert wird.

### Lässt sich Salat einfrieren?

Blattsalate eignen sich nicht zum Einfrieren. Die extreme Temperatur im Gefrierfach zerstört die zarte Struktur der Blätter, sodass sie nach dem Auftauen nur noch weich und wabbelig in deiner Schüssel landen würden.

### Das kannst du noch aus deinem Salat machen



Mini Salat-Törtchen in drei Variationen

### Blattsalate zum Grillen

Kennst du das, wenn du dich schon vor dem Grillen am Salat satt gegessen hast? So wird es dir nach diesen Blattsalaten ebenfalls gehen. Na dann, Nudel- und Kartoffelsalat – macht Platz am Grillbuffet. Es wird Zeit für diese geballte Blattsalat-Power.

### Frische Sommersalate

Endlich ist die Sonne da und hat Salat im Gepäck. Leicht und frisch machen es sich Fisch, Südseefrüchte und fruchtige Dressings zwischen deinem grünen Blattgemüse bequem. Wer so viel sommerliche Leichtigkeit verbreitet, sollte sofort ausprobiert werden.

### Salate im Glas für unterwegs

Mach dir ein Glas Salat auf – ob in deiner Mittagspause, am See oder auf dem Weg nach Hause. Weil du das Dressing als erstes ins Glas füllst und die restlichen Zutaten darauf schichtest, bleibt dein Gemüse den ganzen Tag knackig. Vor dem Essen einmal kräftig schütteln – fertig. Kein hohes Glasgefäß zur Hand? Nimm einfach eine Frischhaltedose. Achte darauf Tomaten, Gurke und Co. als erstes hineinzugeben und den Blattsalat zum Schluss. Das Dressing nimmst du getrennt in einer kleinen Flasche oder Dose mit und gibst es erst kurz vor dem Verzehr dazu.

### Low-Carb-Mahlzeit mit Salat

„Ist Salat nicht sowieso schon Low Carb?“, kommt es fragend aus der männlichen Redaktionsseite. Wenn

## Da hast du den Salat! Alles, was du über Blattsalat wissen musst

Quinoa, Nudeln und Süßkartoffel mit mischen, musst du das „Low“ wohl oder übel streichen. Lass diese und ähnliche Komponenten einfach weg und schon beruhigst du dein Gewissen. Aber keine Sorge, auch ganz Low Carb macht dich dein Mittag- oder Abendessen aus Salat satt und wohlig zufrieden.

### Party-Salate

Keine Feier ohne Salate. Am besten eignet sich Eisberg- oder Romanasalat. Sie haben knackige Blätter, die weniger empfindlich sind und auch am Party-Buffer nicht schlapp machen. Neben einer vollen Schüssel kommen dieses Mal deine Salate auch geschichtet und als Törtchen auf den Tisch.

### Vegane Salate

Statt Fisch und Fleisch, Käse und Eier bringen auch knackige Nüsse, kross gebratener Halloumi und Edamame Pepp in deinen Salat.