

# Salate

## Rotebetesalat



## Rote Beete Salat mit Linsen



Zutaten:

200g rote Linsen  
4 Frühlingszwiebeln  
Petersilie  
400g gekochte Rote Beete  
350ml Gemüsebrühe  
1TL Senf  
3 EL Apfelessig  
3 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver  
1 TL Kreuzkümmel  
1 EL Honig  
Salz u. Pfeffer

1 EL Öl im Topf erhitzen, und die Linsen darin mit Kümmel u. Curry andünsten.  
Mit der Brühe ablöschen u. ca. 8 - 10 Min köcheln.  
Die Rote Beete in Stücke schneiden, Zwiebeln schneiden.  
Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz u. Pfeffer mit Öl mischen,  
danach alles miteinander vermengen.

## Linsensalat mit Fenchel



Zutaten:

1 Zwiebel  
3 Möhren  
1 Fenchel  
2 Knoblauchzehen  
200g rote Linsen  
Salz, Öl  
80ml Orangensaft  
1 EL Essig  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
1 TL Currypulver  
Chilly Pulver  
Petersilie  
eventuell auch etwas Kreuzkümmel

Zubereitung:

die Zwiebel, die Möhren u. den Fenchel fein würfeln.  
Knoblauch fein schneiden  
die Linsen in Salzwasser ca. 8 Min bissfest garen  
Zwiebel, Möhren u. Fenchelwürfel ca. 5 Min andünsten und dann den Knoblauch untermischen  
Dressing aus Orangensaft, Essig, Honig, Senf, Curry, Salz u. Chilly-Pulver herstellen.  
Die Linsen, das Gemüse u. das Dressing mischen,  
abschmecken u. mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Krautsalat

<https://bbqpit.de/rezepte/coleslaw-amerikanischer-krautsalat/>

## Sauerkraut



fein geschnitten



In der Schüssel das Kraut salzen



Gewürze hinzu: Dill, Bohnenkraut



das Kraut verliert ein wenig an Flüssigkeit - kann anderweitig verwendet werden, in das 2,5 Liter Glas füllen, den Deckel nicht dicht verschließen, sauer werden lassen

From:  
<https://teofilus.de/dokuwiki/> - **teofilus.de**

Permanent link:  
<https://teofilus.de/dokuwiki/doku.php?id=intern:oeffentlich:chefkoechin:salate>

Last update: **11 06 2022 11:04**

