

REZENSION – BIG SALADS

Sättigende Salate aus einer Schüssel – Big Salads *! Das ist der Titel von Kat Meads neuem Kochbuch das diesen Sommer im Thorbecke Verlag** erschienen ist. In 60 ganz unterschiedlichen Rezepten wird gezeigt wie vielseitig leckere Salate die ganze Familie oder eure Gäste glücklich machen können. Und genau darum geht es – die Gäste nicht mit Menüs zu beeindrucken, sondern alle mit farbenfrohen und saisonalen Zutaten zu begeistern. Die Rezepte sind dabei bunt gemischt und sowohl Fleischfans als auch Vegetarier oder Veganer kommen hier voll auf ihre Kosten. Ich persönlich finde Menüs ja toll, aber ein unkomplizierter Salat kann auch ganz großartig sein. Meine Erwartung war also ein Buch voller leichter und leckerer Rezepte – aber tatsächlich wurde diese Erwartung nochmal übertroffen! Für das ganze Jahr gibt es jede Menge ganz unterschiedliche Rezepte, einige davon leichte, bunte Girlie-Salate, andere mit asiatischem Touch und die nächsten lassen selbst die Männerherzen bei uns im Haus höher schlagen. Vier Rezepte habe ich schon für euch getestet, aber die Liste der Post-it's ist noch lang und für den Herbst steht einiges auf der Liste – aber lest selbst was mir an diesem Buch so gut gefallen hat...

ZU DEN HARTEN FAKTEN:



Taschenbuch: 176 Seiten

Verlag: Jan Thorbecke Verlag

ISBN-10: 3799513388

ISBN-13: 978-3799513388

Größe und/oder Gewicht: 18,5 x 2,2 x 25,9 cm

Zur groben Übersicht ist das Buch neben der Einleitung zu Beginn und einem Kapitel Wissenswertes

am Ende saisonal in Frühling, Sommer, Herbst und Winter eingeteilt. Abgesehen davon, dass man heute doch immer mehr versucht saisonal zu kochen und einzukaufen ist das für mich als „Gartenmensch“ natürlich auch sehr praktisch.

In der Einleitung stellt sich die Frage was einem zum Thema Salat einfällt? Und ein Beispiel ist: etwas, das man essen soll, aber nicht unbedingt will.

Und ich muss sagen, genau gegen dieses Vorurteil wird hier ein Zeichen gesetzt. Denn die Salate sind nicht langweilig, nicht zu „Öko“ oder so, dass sie einem das Gefühl geben nur und ausschließlich gesund zu sein. Es gibt „Schlemmersalate“ und leichte Varianten - mit der Idee den Salat als Hauptgericht zu präsentieren und jedem am Tisch etwas zu bieten. Ich würde sagen das Ganze ist gelungen - die Rezepte sind allgemein für 4 Personen gedacht, mit einem Hinweis auf vegetarische oder vegane Varianten versehen und leicht nachzuzubereiten. Was will man mehr, ich freue mich auf jeden Fall jetzt schon darauf in den Herbst zu starten!

FRÜHLING

Okay, ich gebe zu - das erste Gericht ist zwar für den Frühling gedacht, aber ich konnte nicht widerstehen. Melone, Gurke, Ziegenkäse, Pistazien und Minze waren für mich auch absolut sommertauglich und so hat dieser Salat auch gleich den Anfang gemacht:



Lecker, frisch und unkompliziert - wer könnte da nein sagen? Im Frühling locken auch Erbsen,

Spargel und Eier oder ein warmer Cocktailsalat mit Riesengarnelen jeden Soulfoodfan aus der winterlichen Schmortopfecke hervor. Oder wie wäre es mit einem Dukkah-Kabeljausalat mit Frühkartoffeln? Natürlich mit passendem Rezept für die Gewürzmischung. Eier, Spargel und Aijoli klingen genau so lecker wie der Fenchel-Orangensalat mit den karamellisierten Pekannüssen. Ich find es sehr charmant gelöst, dass nicht jedes Rezept ein separates Bild hat, sondern man auch immer mal wieder eine Doppelseite mit 3-4 tollen, bunten Salaten findet. So bleibt glaube ich kein Rezept ohne Foto... und ich liebe Kochbücher wie Big Salads mit vielen Rezeptfotos! Rote Bete, Rhabarber – der Frühling zeigt sich von allen Seiten.

SOMMER

Auch im Sommer lacht mich das erste Rezept gleich ganz besonders fröhlich an – Steakstreifen auf Ananasreis. Im Original werden sie in der Ananas serviert, aber bei drei Personen mit kleinem Kind wäre das irgendwie schwierig geworden. Ich hoffe also auf eure Nachsicht – bei mir gab es den super leckeren Salat einfach in tiefen Tellern angerichtet:



Geschmacklich hat das dem Ganzen aber absolut nicht geschadet und so wurde der Salat bis auf das letzte Reiskorn verputzt!

Beim zweiten Sommerrezept konnte ich auch nicht nein sagen – wir haben so viele Tomaten geerntet, dass die Kombination Tomaten und Burrata mit Basilikum-Walnusspesto schon fast Pflicht war. Ich muss mich leider outen, dass ich es nicht geschafft habe einen Burrata zu holen und wir

somit am Ende den vorgeschlagenen Büffelmozzarella als Alternative gewählt haben, der Salat war aber dadurch nicht weniger lecker. Besonders die Kombination mit den gebackenen Tomaten fand ich ziemlich genial:



Grüne Bohnen mit Chipotle und Honig oder Oktopus mit Sauerteigbrot-Toast klingen genau so verlockend wie das Chili-Hähnchen mit Reismudeln und Erdnüssen oder die gegrillten Pfirsiche mit Brunnenkresse und Ricotta. Ich habe mich wegen der reichlichen Tomatenernte trotzdem erstmal für den Tomatensalat mit gebackenem Feta und Pinienkernen entschieden. Nicht zuletzt, weil ich wissen wollte ob dieses italienisch-griechische Crossover funktioniert oder nicht. Basilikum und Pinienkern? Ja. Feta, Oregano und Oliven? Ja. Aber alles zusammen? Es funktioniert - wer hätte das gedacht!



HERBST

Damit kommen wir auch schon im Herbst an. Ein Honig-Maisbrot mit Paprika-Mais-Salat steht für die kommende Woche auf meiner to-do Liste, dicht gefolgt von den Balsamico-Feigen mit gebackenem Ziegenkäse und Hanfsamen und der Kombination aus Mangold, roter Bete, Ziegenkäse und Nüssen. Ein warmer Salat mit Birnen, Pilzen und Ricotta oder Rote Bete mit Brombeeren? Warum nicht! Aber natürlich kommen auch Kürbis, Lamm und anderes gebackenes Gemüse zum Einsatz. Da wird mir der Herbst doch gleich ein bisschen sympathischer!

WINTER

Salat im Winter könnt ihr euch nicht so recht vorstellen? Vielleicht kann euch das Buch Big Salads doch überzeugen - wie wäre es mit Flanksteak und Chicorée oder gegrilltem Stubenküken mit Muhammara? Gebratene Orangen mit Makrele. Grünkohl und Speck wechseln sich mit grünen Linsen, gebackenem Halloumi und frittierten Kapernäpfeln ab. Karotten und Pastinaken kommen genau so zum Zug wie die Ente mit Wurzelgemüse, Grünkohl und Orange (ein Gericht das ich mir leicht abgewandelt auch super zur Resteverwertung für den Gänsebraten vorstellen könnte).

Ich hoffe ich konnte euch ein bisschen neugierig machen - mir hat das Buch Big Salads unglaublich gut gefallen und somit ist es nicht nur gut geeignet für die Vorsätze im neuen Jahr, sondern um das ganze Jahr durch immer wieder leckere, vielseitige Salate auf den Tisch zu zaubern!

*** Das Buch "Big Salads" wurde mir freundlicherweise vom Thorbecke Verlag zur Verfügung*

gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.