

## Salate und Dressings – von „Kris Carr“, „Ella Woodward“ und Kerstin

### 1. Woodstock-Friedenssalat

Verwende einige oder alle der folgenden Zutaten und richte sie mit Tahini-Dressing an:

Gemischtes Biogemüse (Romanasalat, Ruccola oder Spinat), in Würfel geschnittene Gurken, rote Paprika, geriebene Karotten, Brokkoliröschen, gewürfelte rote Zwiebeln, geriebener Rotkohl, jede Art von Sprossen (meine Lieblingssorten sind Sonnenblumen- und Mungobohnensprossen), Avocado, in Öl eingelegte Oliven und Hanfsamen.

#### Tahini Dressing

- 1 Tasse Tahini (230 ml)
- ½ Tasse Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Wasser (verwende genug, um das Dressing zu verdünnen und die gewünschte Konsistenz zu erreichen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Verrühre alle Zutaten in einer Schüssel, bis sie gut vermischt sind.

### 2. Gehobelter Grünkohl-Avocado-Salat (für 2 Personen)

- 1 gehobelter Grünkohl
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten oder rote Paprika
- 1 Tasse geschnittene Avocado
- 2 ½ Esslöffel Oliven- oder Leinöl
- 1 ½ Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel Cayenne-Pfeffer

Schwenke alle Zutaten in einer Rührschüssel und drücke beim Vermengen den Grünkohl mit der Hand aus, damit er zusammenfällt. Die Avocado sollte Cremig sein. Serviere sofort.

### 3. Kohl-Hanf-Salat (für 4 Personen)

- 4 Tassen gehobelter Rot- und Grünkohl
- 3 Esslöffel Hanf- oder Sesamsamen
- 1 ½ Esslöffel Hanföl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ¼ Tasse gehackter Koriander
- ½ Esslöffel Meersalz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer (nach Belieben)

Vermenge alle Zutaten gut in einer großen Rührschüssel. Knete den Kohl durch, bis das Dressing absorbiert ist und der Kohl weich wird.

### 4. Veganer Cäsarsalat mit Dressing

- 1 Tasse Vegenaïse (vegane Mayonnaïse)
- 1 ½ Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Wasser
- 1 ½ Teelöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 ½ Teelöffel Nährhefe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Gieße das Dressing zum Servieren über Romana-Salatblätter und gehackte rote Zwiebeln, toastete glutenfreies Brot und schneide es in kleine Quadrate, um Croutons zu erhalten.

## 5. Einfacher mediterraner Salat mit Kapernäpfeln (für 2 Personen)

- 1 in feine Scheiben geschnittene Gurke
- 3 fein geschnittene Roma Tomaten
- ¼ Tasse gestiftete rote Zwiebeln
- ¼ Tasse Kapernäpfel
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel in feine Streifen geschnittenes Basilikum
- ½ Teelöffel Meersalz

Vermenge alle Zutaten gut.

Lasse den Salat vor dem Servieren eine Stunde stehen, damit sich alle Aromen gut verbinden können.

## Süße Dijonsenf-Vinaigrette

- ¾ Tasse Dijonsenf
- ¾ Tasse Leinöl
- ¼ Tasse Agavendicksaft
- 2 Esslöffel frischer, fein gehackter Ingwer
- 4 fein gehackte Knoblauchzehen
- ¼ Tasse Apfelessig
- 3 Esslöffel Shoyu
- ¼ Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Meersalz

Verquirle alle Zutaten in einer Rührschüssel, bis sie weich sind. Füge nach Geschmack noch etwas Agavendicksaft hinzu.

## 6. Grünkohlsalat mit Sesammarinade

- 100 g Grünkohl
- 1 ½ EL Sesamöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahin
- 1 TL Tamari
- Saft von ½ Limette
- 1 handvoll Sesamsamen
- 1 handvoll Sonnenblumenkerne

Grünkohlblätter von den Strünken befreien und in eine Schüssel geben. Sesamöl, Essig, Olivenöl, Tahin, Tamari und Limettensaft über den Grünkohl geben und gründlich ‚einmassieren‘, bis der Grünkohl zusammenfällt und weich wird. Mit einer Küchenschere die Kohlblätter in sehr kleine Stücke schneiden.

Vor dem Servieren mit Sesamsamen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

### **Tipp:**

Der Salat wird besonders herzhaft, wenn ihr ihn mit gebackenem Gemüse kombiniert: Rote Bete, Süßkartoffel, Kürbis passen gut dazu oder auch Avocadostückchen.

Ich esse den Salat auch gerne mit Suppe – eine würzig-warme Wohltat.

## 7. Linsen-Zucchini-Minze Salat (Für 4 Personen)

- ½ Becher grüne Linsen (100 g)
- 3 mittelgroße Zucchini
- 2 Handvoll frische Minze
- 2 Avocados
- 4 EL Olivenöl
- Saft von 4 Limetten
- 1 große Handvoll Sonnenblumenkerne

Linsen in kochendes Wasser geben und 10 Minuten kochen, dann etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich, aber nicht matschig sind. Abgießen und die Linsen abkühlen lassen.

Währenddessen Zucchini mit dem Kartoffelschäler in dünne Streifen schneiden. Die Minzeblätter vom Zweiglein zupfen und grob hacken. Avocado in mundgerechte Würfel schneiden.

Abgekühlte Linsen, Zucchinistreifen, Avocado und Minze in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Gut verrühren, bevor ihr die Sonnenblumenkerne darüber gebt.

### **Tipp:**

Damit der Salat interessant bleibt, lässt er sich mit allen möglichen Zutaten abwandeln. Ich mag ihn besonders mit Granatapfelkernen, gerösteten Cashewnüssen, Bohnensprossen und dünn geschnittenen Champignons.



## 8. Möhren-Orangen-Cashew-Salat (für 4 Personen)

- 4 Möhren
- 1 Becher Rosinen (200 g)
- 5 Orangen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Dattel- oder Ahornsirup
- 1 Becher Cashews (200 g)
- 1 Becher entsteinte Oliven (180 g)
- Salz und Pfeffer

Möhren von der äußeren Schale befreien. Den Rest Möhren in dünne Streifen schälen und in eine große Schüssel geben.

Rosinen in eine Schale mit kochendem Wasser geben und einweichen lassen, solange ihr beim Zubereiten seid. So werden sie dicker und saftiger.

Vier Orangen schälen, die weiße Haut entfernen.

Orangen in mundgerechte Stücke schneiden und mit Kreuzkümmel und Dattelsirup in einen Topf geben – zusätzliches Öl ist nicht nötig.

Orangen auf mittlerer Flamme etwa 5 Minuten sautieren, bis sie schön weich sind. Dann mitsamt dem Saft aus dem Topf über die Möhren gießen.

Cashews in den Topf geben, damit sie das Orangenaroma aufnehmen können, auf mittlerer Flamme etwa 3 Minuten kochen, bis sie leicht angebräunt sind, dann zum Salat hinzugeben.

Den Saft der fünften Orange über dem Salat ausdrücken und die Oliven unterrühren. Rosinen abgießen und ebenfalls unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Tipp:**

Die Möhren beim Schälen drehen, damit die Streifen schmal bleiben. Schält ihr nur an ein und derselben Stelle, werden die Streifen sehr breit.

## 9. Brokkoli-Avocado-Salat (für 4 Personen)

Für den Salat:

- 1 ½ Köpfe Brokkoli
- 3 reife Avocados
- 1 handvoll frischer Koriander

Für das Dressing:

- Saft von 3 Limetten (etwa 30 ml Saft)
- 2 EL Tahin
- 2 TL Tamari
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- Messerspitze Salz

Für den Salat:

Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Dann etwa 7 Minuten im Dampfgarer dünsten, bis er gar, aber noch bissfest ist. Wenn ihr keinen Dampfgarer habt, könnt ihr den Brokkoli auch einfach kochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Avocados halbieren, schälen, den Stein entfernen und würfeln.

Koriander hacken und mit Avocado und Brokkoli in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing:

Limetten über einem Becher ausdrücken und Tahin, Tamari, Olivenöl, Honig und Salz hinzugeben. Gut verrühren und über den Salat träufeln.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!  
Auf meiner Homepage: [www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com) findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

