

Keep it simple - schnelle und einfache Salate vom offenen Feuer

Handout YoungStar 2023



Sommer, Sonne, gute Laune und Barbecue - da gehören Salate einfach dazu. Unter dem Motto «keep it simple» eignen sich schnelle und einfache Salate vom offenen Feuer perfekt, um eure Gäste zu verwöhnen. Ob ihr zum BBQ-Klassiker wie Teigwarensalat oder Tomaten-Mozzarella greift oder euch durch meine Rezepte inspirieren lasst, erlaubt ist, was gefällt.

Spinatsalat mit gebratenen Tomaten- ein Favorit

Vom frischen Geschmack des Spinats bis zum Gout des Ziegenkäse ist dieser Salat die ideale Beilage beim BBQ.

Kartoffel-Salat mit Miso Dressing

Ein BBQ-Klassiker der anderen Art.

Das Miso-Dressing verfeinert die Kartoffeln, passt aber auch zu geröstetem Gemüse und alle Arten von Hülsenfrüchten.

FunkySoulFood GmbH
Untere Gasse 2
3800 Unterseen

info@funkysoulfood.ch
www.reneschudel.ch

CHE-115.538.527 MWST



Baby-Lattich vom Feuer und Baby-Lattich mit süss-saurer Salsa
ein simples und passendes Gericht egal ob für Fisch, Fleisch, Geflügel oder zu einem vegetarischen BBQ-Produkt. Die süss-saure Salsa verspricht eine Geschmacksexplosion im Gaumen.

Spinatsalat mit gebratenen Tomaten

Für ca. 4 Portionen

4 Esslöffel weisser Balsamico-Essig
100g junger Ziegenkäse
5 Esslöffel Olivenöl
400g Blattspinat
6 mittelgrosse Tomaten
4 Esslöffel Zucker
Sel des Alpes / Fleur de Sel und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Essig und 5 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und mit dem Ziegenkäse und 4 EL Olivenöl verrühren. Mit Sel des Alpes / Fleur de Sel und Pfeffer würzen und auf die Seite stellen.

Spinat putzen, waschen und schleudern.

Tomaten quer halbieren. Die Schnittfläche in den Zucker drücken. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten grillieren und so lange grillieren bis die Tomaten hellbraun karamellisieren.

Spinat mit der Ziegenkäsesauce und den Tomaten auf einem Teller anrichten und mit grobem schwarzem Pfeffer bestreuen.

Miso-Kartoffelsalat

Miso-Dressing

Menge für ca. 0.5 Liter

2 rote Zwiebeln in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen in feine Scheiben geschnitten
3 Esslöffel Sesamöl
100ml Apfelessig
50ml Sojasauce
150g helle Misopaste
300ml Wasser
2 Esslöffel feingeschnittener Ingwer
2 Esslöffel Honig

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch im Sesamöl anbraten. Mit dem Essig ablöschen und einmal aufkochen. Von der Hitze wegziehen und alle weiteren Zutaten dazugeben und fein mixen. In eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kartoffelsalat

Für ca. 8 Personen

700g kleine neue Kartoffeln
4 Stangensellerie geschält und in Scheibengeschnitten
3 Frühlingszwiebeln in feine Scheibengeschnitten
100g gekochte Edamame
1 Esslöffel Kapern
6-8 Esslöffel Miso Dressing
Sel des Alpes / Fleur de Sel und Pfeffer
3 Esslöffel gerösteter Sesam
2 Esslöffel fein geschnittener Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln im Salzwasser kochen, noch warm schälen und längs halbieren. Mit allen weiteren Zutaten gut vermischen und abschmecken. Am Schluss den Sesam und den Schnittlauch darüber geben.

Babylattich vom Feuer

Für ca. 2 Personen

2 Köpfe Babylattich
4 Esslöffel Olivenöl
½ Zitrone, Saft
Etwas Parmesan
Wenig Sel des Alpes / Fleur de Sel und Zucker

ZUBEREITUNG

Lattich längs halbieren und die Schnittfläche mit Öl, Zitronensaft beträufeln. Mit wenig Sel des Alpes / Fleur de Sel und Zucker würzen, einige Minuten ziehen lassen. Lattiche mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill kurz braten. Am Schluss mit etwas Parmesan bestreuen.

Babylattich mit süss-saurer Salsa

Für 6 Personen

6 Köpfe Babylattich
5 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Weissweinessig
1 Bundzwiebel
½ rote Peperoncino
4 Datteln
Sel des Alpes / Fleur de Sel und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lattich längshalbieren und die Schnittfläche mit 2 Esslöffel Öl und Sel des Alpes / Fleur de Sel würzen. Lattiche mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill kurz braten.
Für die Salsa Essig mit 3 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, die Peperoncino entkernen und fein hacken. Beides begeben und mischen. Die Salsa drüber träufeln und die Datteln in Streifen geschnitten drüber verteilen.
Am Schluss mit etwas Parmesan bestreuen.

FunkySoulFood GmbH
Untere Gasse 2
3800 Unterseen

info@funkysoulfood.ch
www.reneschudel.ch

CHE-115.538.527 MWST

