

Buchvorstellung: „Da hast du den Salat“ von Emily Ezekiel



Zeit für Lesefutter! Heute gibt es das perfekte Sommer-Kochbuch – wobei die Küche auch öfter mal kalt bleibt, denn es dreht sich alles um Salate.

Als Kind mochte ich keinen Salat (meine armen Eltern!), aber mittlerweile bin ich ein wahres Salatmonster – Salat in allen möglichen Varianten geht einfach immer!

Umso mehr habe ich mich gefreut, an der deutschen Ausgabe dieses tollen Buchs mitwirken zu können. Das Buch „[Da hast du den Salat](#)“ erschien vor ein, zwei Wochen im Callwey Verlag und enthält „köstliche Rezepte für jeden Tag“. Ich finde, es ist wunderschön geworden – und macht großen Appetit, zumal etwas Leichtes, Gesundes an heißen Sommertagen perfekt ist.

Aber schauen wir mal ins Buch...

Inhalt

..

Grundlagen & Ausstattung 6

Frühling 11

..... Frühlingssalat zum Teilen **33**

..... Salat im Glas **46**

Sommer 55

..... Sommersalat zum Teilen **73**

..... Salat im Glas **92**

Herbst 103

..... Salat im Glas **132**

..... Herbstsalat zum Teilen **135**

Winter 147

..... Wintersalat zum Teilen **163**

..... Salat im Glas **176**

Dressings, Eingelegtes, Toppings & Öle 185

Register 204

Die Gliederung richtet sich nach den vier Jahreszeiten.

Nach einigen Worten zu Basisvorräten, Küchenausstattung und Lagerung von Obst und Gemüse folgen bunte, kreative Salate für den Frühling, Sommer, Herbst und Winter, jeweils mit saisonalen Zutaten für maximale Frische und Nachhaltigkeit.



Zum Schluss gibt es noch ein Kapitel mit Basis-Rezepten wie Dressings, Ölen, Eingelegtem und Toppings.



Jedes Salat-Rezept nimmt eine Doppelseite ein und ist sehr schön bebildert. Die Anleitungen sind übersichtlich, sogar Vorbereitungs- und Kochzeit sind angegeben. Oft gibt es Tipps, wie man das Rezept veganisieren kann. Oder man erfährt, wie man Reste am besten aufbewahrt.

Thematisch ist für jeden etwas dabei: Ob Fisch, Fleisch, vegetarisch oder eben vegan – jeder dürfte fündig werden. Sogar süße Salate mit Früchten sind vorhanden oder Salate für größere Runden, wenn man Gäste oder eine große Familie hat.

Manche Rezepte sind recht „exotisch“ mit Gewürzen aus der Levante oder asiatischem Touch, manche sehr „europäisch“ mit Zutaten, die alle regional erhältlich sein dürften.



Kostprobe?

Lecker und leicht (und toll als Resteverwertung) klingt der „Smashed Cucumber-Salat“ mit Gurke, Reis, Sprossen und Chili-Öl. Sommerlaune kommt sicher auch beim „Melonen-Prosciutto-Salat mit Pangrattato & Zitrus-Dressing“ auf.

Köstlich finde ich auch die Aromen-Mischung des „Birnen-Chicorée-Salats mit Gorgonzola, Haselnüssen & Chili-Dressing“ oder des „Zitronigen Grünkohl-Thunfisch-Salats mit Ei & Pecorino“.



Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit bekommen! Ich werde sicher einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren. Sicherlich wird es in meiner Sammlung zu einem meiner Favoriten werden.

Euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Emily Ezekiel:

„Da hast du den Salat. Köstliche Rezepte für jeden Tag“

Callwey Verlag

Gebunden, 22 Euro

ISBN: 978-3-7667-2730-5