

Gesunde Salate

Inhalt

Frisch, knackig, gesund	4
Juliana López May	5
Tomaten-Oregano-Vinaigrette	6
Honig-Senf-Vinaigrette	8
Zitronen-Honig-Vinaigrette	10
Joghurt-Dill-Vinaigrette	12
Oliven-Pistazien-Thymian-Vinaigrette	14
Sauce Tartare	16
Panzanella-Salat	18
Blumenkohl-Brokkoli-„Couscous“-Salat	20
Getreide-Bohnen-Salat	22
Pilz-Carpaccio mit Pangrattato und Limettenfilets	24
Lateinamerikanischer Garnelen-Gemüse-Salat	26
Rucola-Salat mit Blauschimmelkäse, karamellisierten Birnen	28
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse	30



Frisch, knackig, gesund

Ob als eigenständiges Gericht oder als Beilage – ein frischer Salat passt immer. In diesem Kurs lernst du viele spannende Kombinationen kennen, die deine Salate auf ein nächstes Level heben!

Salate sind unheimlich vielseitig: Du kannst verschiedene Zutaten kombinieren, Gemüse roh, gebraten oder geröstet hinzufügen, mit Getreide und Hülsenfrüchten spielen und spannende Toppings, wie karamellisierte Nüsse, entdecken. Auch die Welt der Vinaigrettes und Dressings steckt voller Überraschungen und spannender Aromen.

In diesem Kurs zeigt dir Spitzenköchin Juliana López May ihre Lieblingsrezepte für Salate und Vinaigrettes. Freue dich auf Rote-Beete-Salat mit Ziegenkäse, Blumenkohl-Broccoli-„Couscous“-Salat, Zitronen-Honig-Vinaigrette und vieles mehr.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Juliana López May

Spitzenköchin Juliana López May arbeitet seit vielen Jahren in der Gastronomie und hat eine besonders große Begeisterung für gesundes, nährstoffreiches Essen.

Juliana López May stammt aus Argentinien und hat mit 19 Jahren angefangen in der Gastronomie zu arbeiten. Sie war 6 Jahre lang Assistentin von Francis Mallmann, arbeitete in seinen Restaurants in Uruguay und reiste viel mit ihm umher. Sie half bei der Verköstigung von großen Veranstaltungen, der Entwicklung von Menüs für Fluggesellschaften und der Konzeption von Fernsehauftritten.

Danach gründete sie ihr eigenes Restaurant sowie ein Unternehmen für gesunde Lebensmittel. Juliana vertreibt Konserven, Gewürze und Kuchenmischungen, designte Geschirrkollektionen und organisiert kulinarische Reisen. Sie steht für eine gesunde, frische und qualitätsorientierte Küche.

„Ein Salat ist Frische, Süße, Knackigkeit, Säure, Emulsion und Cremigkeit. Für mich ist Salat eine unendliche Welt der Aromen.“



Juliana López May

Tomaten-Oregano-Vinaigrette

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
5 min

1	sehr reife Tomate
3–4	Kirschtomaten
30 g	Rotweinessig
90 g	natives Olivenöl, extra vergine
1	Knoblauchzehe
	frischer Oregano
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1 Geschafft

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und bis zum Gebrauch aufbewahren.



Blumenkohl-Brokkoli- „Couscous“-Salat

Zutaten & Infos

 Zubereitung 15 min  Gesamt 20 min  Portionen 6		1	Limette (Saft und Schale)
		1	Zitrone (Schale)
		45 g	natives Olivenöl, extra vergine
		100 g	fein geschnittene Frühlings- zwiebeln
		100 g	getrocknete Cranberries oder Heidelbeeren
		50 g	gemischte Kerne (Sonnenblumen, Kürbis, Sesam)
		50 g	Sojasauce
			schwarzer Pfeffer und Meersalz
120 g	Blumenkohl		
75 g	Brokkoliröschen		
3 g	Petersilienblätter		
3 g	Minzblätter		
3 g	Korianderblätter		
100 g	Mandeln, geröstet und gehobelt		

Zubereitung

Schritt 1 Salat zubereiten

Den Blumenkohl im Thermomix oder in der Küchenmaschine mixen, bis er fein zerkleinert ist. Die Brokkoliröschen in kleine Stücke brechen. Minze, Petersilie und Korianderblätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten zusammen mit den Mandeln und Cranberries in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Schritt 2 Kerne rösten

Die Kerne in einer heißen Pfanne rösten. Wenn sie geröstet sind, mit der Sojasauce ablöschen.

Schritt 3 Geschafft

Den Salat mit weiteren Kernen, Cranberries und frischen Kräutern garnieren.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Juliana López May

Kurs

Gesunde Salate

Köchin

Juliana López May