

Hier und heute



Salate zum Grillen

Olaf Baumeister präsentiert kreative Salatrezepte. Genießen Sie seinen würzigen Bratkartoffelsalat, frischen Couscoussalat und köstlichen Joghurt-Minz-Dipp. Perfekte Beilagen für sommerliche Grillabende.

Rezepte von Olaf Baumeister

Bratkartoffelsalat

Zutaten für den Salat

- 600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 2 Schalotten
- ½ TL Kümmel
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl zum Braten
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 100 g fein gewürfelte Salatgurke
- 100 g fein gestiftete Radieschen
- 100 g fein gehobelte Champignons
- 1 fein gewürfelte rote Zwiebel

Zubereitung

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser mit etwas Kümmel garen, abschütten und pellen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Pflanzenöl goldbraun braten. Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Klein geschnittene Kräuter und Gemüse unter den Kartoffelsalat heben.

Tipp: Man kann die Kartoffeln pellen oder mit Schale verzehren.

Zutaten für das Dressing

- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL heller Balsamessig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über die gebratenen Kartoffeln gießen. Am besten sofort servieren.

Couscoussalat

Zutaten

- 200 g Couscous
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kirschtomaten
- 3 EL fein gewürfelte Paprikaschote
- 3 EL fein geschnittenes Grün vom Frühlingszwiebeln
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackte Minze
- 1 TL Sesamöl
- 6 EL Olivenöl

Hier und heute



- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Brühe aufkochen und den Couscous in eine Schale geben, mit der heißen Brühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Sesamöl, dem Olivenöl, dem Zitronensaft und dem Honig ein Dressing herstellen. Über den Couscous geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten vierteln. Kräuter und Gemüse kleinschneiden und unterheben.

Tipp: Vor dem Kochen den Couscous in den Händen reiben. So öffnen sich die Poren und die Flüssigkeit wird besser aufgesogen.

Joghurt-Minz-Dipp

Zutaten

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL fein gehackte Minze
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und mit dem Schneebesen glattrühren.

Tipp: Geröstete Bockshornkleesamen geben dem Dipp eine nussige Note.