

Fertigsalate & Bowls to go - gesundes Essen oder teurer Hype?

Rezepte von Björn Freitag und Jackie Leuer-Hingsen

Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso.....	2
Klassische Vinaigrette auf Feldsalat.....	3
Joghurt-Dressing auf Kopfsalat	4
Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle.....	5
Spring Chicken Bowl.....	7

Rote Bete Dressing auf Chicorée und Lollo Rosso

Nicht nur optisch ein Genuss. Die fruchtige Salatsauce bildet einen guten Kontrast zum bitteren Chicorée-Salat. Ein milder Lollo Rosso Salat ergänzt die Salatkreation von Björn Freitag.



Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Orange
- 200 ml Rote Bete-Saft
- 1 TL Dijon-Senf
- 50 ml Himbeeressig
- Salz
- 50 ml Rapsöl
- ½ Chicorée
- ½ Kopf Lollo Rosso

Zubereitung:

- Den Saft einer halben Orange in einer Schüssel mit dem Rote Bete-Saft vermengen.
- Senf, Himbeeressig, Salz und Rapsöl dazugeben und das Dressing mit einem Schneebesen oder einem Pürierstab aufschlagen.
- Chicorée in Streifen schneiden und die Blätter des Lollo Rosso abzupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Klassische Vinaigrette auf Feldsalat

Der Allrounder der Salatküche: die Vinaigrette. Mit wenigen Zutaten und Handgriffen zubereitet, ist die Vinaigrette das perfekte Dressing für jeden Soßen-Anfänger. Björn Freitag verfeinert sein Rezept mit Zwiebeln.



Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Gemüsezwiebel
- 150 ml Rapsöl
- 8 EL Sherryessig (erhältlich in gut sortierten Supermärkten, alternativ kann auch Weißweinessig verwendet werden)
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Senf
- 10 Walnusshälften
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Feldsalat

Zubereitung:

- Zwiebel fein würfeln und in einem Schuss Rapsöl anschwitzen. (Durch das Anschwitzen der Zwiebel bleibt das Dressing anschließend länger haltbar. Rohe Zwiebeln gären schnell und schmecken dann bitter.)

- Das restliche Rapsöl und den Sherryessig zu den Zwiebeln geben und vermengen. Alternativ geht auch Weißweinessig.
- Puderzucker und Senf in das Dressing rühren.
- Walnüsse klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feldsalat gut waschen und die Enden entfernen. Das Dressing über den Salat geben und unterheben.

Joghurt-Dressing auf Kopfsalat

Das klassische Joghurt-Dressing ist eine willkommene Abwechslung zu Essig-Öl-Soßen. Sie ist kinderleicht zubereitet und verleiht dem Kopfsalat eine frische Note.



Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g fettarmer Joghurt (1,5%)
- 50 ml Sahne
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Puderzucker
- Salz
- ½ Bund Dill
- 1 Kopfsalat

Zubereitung:

- Joghurt zusammen mit der Sahne in eine Schüssel geben.
- Den Saft einer halben Zitrone unterrühren.
- Puderzucker und Salz hinzugeben und vermengen. Dill fein hacken und in das Dressing geben.
- Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

Rote Bete-Bowl mit geräucherter Forelle

Björn Freitag feiert Bowl-Premiere: In einer bunten Schüssel kombiniert er fruchtig-süße und frisch-saure Aromen. Getoppt wird seine Bowl durch ein rauchiges Forellenfilet.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 2 rote Zwiebeln
- 150 ml Rapsöl
- 100 g roter Reis aus der Camargue (erhältlich im Feinkostladen)
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Rote Bete-Knollen
- Salz
- Zucker
- 1 Orange
- 1 Schuss Weißweinessig

- 250 ml Wasser
- 1 Gurke
- 100 g dunkle Weintrauben
- 2 Radieschen
- Pinienkerne
- ½ roter Apfel
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 1 Schuss Sojasoße
- 1 TL Dijon-Senf
- Pfeffer
- 1 Forellenfilet, geräuchert
- Gelber Friséesalat (erhältlich im Feinkostladen)
- Frischkäse

Zubereitung:

- Eine rote Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Rapsöl anschwitzen.
- Den Reis dazugeben und umrühren. Dann mit Gemüsefond aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- Rote Bete-Knollen schälen und mit einer Reibe in feine Scheiben schneiden. Diese in einen Topf geben und je eine Prise Salz und Zucker hinzugeben.
- Den Saft einer halben Orange dazu gießen. Mit einem Schuss Weißweinessig und 250 ml Wasser kochen lassen.
- Eine Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Trauben halbieren.
- 1 rote Zwiebel und 2 Radieschen halbieren und in feine Ringe schneiden.
- Die Rote Bete-Scheiben durch ein Sieb abgießen. Den Sud in einer Schüssel auffangen und in einem kalten Wasserbad abkühlen. Er dient als Grundlage für das spätere Dressing der Bowl.
- Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne braun anrösten.
- ½ roten Apfel in feine Scheiben schneiden. Den Saft einer halben Zitrone über die Apfelscheiben geben.
- Für das Dressing die Hälfte des Rote Bete-Fonds mit Honig, einem Schuss Sojasoße, Dijon-Senf und dem restlichen Rapsöl mit einem Pürierstab aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Fisch in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Für die Bowl zunächst den Reis in die Schüssel geben und etwas Frisée-Salat darauflegen. Die geräucherte Forelle auf den Salat geben und mit einem Klecks Frischkäse garnieren. Trauben, Gurken, Radieschen, Apfelstücke, Zwiebeln und Rote Bete im Kreis um den Fisch herum platzieren. Mit einem Löffel nach

Belieben das Dressing über die Bowl geben und zum Schluss die gerösteten Pinienkerne als Topping auf den Frischkäse portionieren.

Spring Chicken Bowl

In ihrer Spring Chicken Bowl schichtet Jackie Leuer-Hingsen gerösteten Brokkoli auf knackigen Cherrytomaten und saftigem Hähnchenbrustfilet. Abgerundet wird die Bowl durch eine sommerlich leichte Pesto-Vinaigrette. Spring Chicken bedeutet übrigens so viel wie „junger Hüpfen“.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brokkoli
- 100 g Wildreismix
- 200 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100 g Mehl
- 1 EL Butter
- 4 EL Olivenöl
- 1 Schale Cherrytomaten
- ½ Baguette
- 1 Topf Basilikum
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL Dijon-Senf

- 1 EL Agavendicksaft
- 5 EL Rapsöl
- Salat nach Wahl

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Brokkoli-Röschen abtrennen, in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und für 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anklebt. Salz und Pfeffer zugeben.
- Mit einem scharfen Messer die Sehnen des Hähnchenbrustfilets entfernen und das Filet in 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne in Butter und Olivenöl scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und das Hähnchen im eigenen Saft gar ziehen lassen.
- Die Tomaten halbieren.
- Für die Croûtons das Baguette in Würfel schneiden und in Olivenöl von allen Seiten goldbraun rösten. Nach Belieben salzen.
- Nach 20 Minuten den Brokkoli aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
- Für die Pesto-Vinaigrette zwei Handvoll Basilikumblätter mitsamt Stielen in einen Behälter geben. Mit einem Schuss Rotweinessig, Dijon-Senf, Agavendicksaft und Rapsöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Schichten der Bowl zuerst den Salat in kleine Stücke reißen und in die Schüssel geben. Dann den Reis und das Dressing darauf geben. Die Toppings werden anschließend im Kreis herum auf den Reis drapiert. Wer möchte, kann zum Schluss noch ein wenig Dressing darüber träufeln.