

## Übersicht: Salate

- [Apfel-Champignon-Eichblattsalat mit Croutons](#)
- [Birne Tomate](#)
- [Bunter Feldsalat](#)
- [Bunter Salat](#)
- [Bunter Sommersalat](#)
- [Champignon-Tomatensalat mit Kresse](#)
- [Eisbergsalat mit Birnen](#)
- [Eisbergsalat mit Orangen in Schmandsoße](#)
- [Feldsalat mit Käse](#)
- [Fruchtiger Eisbergsalat](#)
- [Frühlingssalat](#)
- [Gefüllte Gurkentaler](#)
- [Gemischter Salat Schweizer Art](#)
- [Gemüse-Crostini](#)
- [Gemüse mit Kräuterdip](#)
- [Gemüselutscher](#)
- [Gemüsesalat mit Kresse](#)
- [Kohlrabi-Apfel-Salat](#)
- [Kohlrabi-Radieschen-Gurken-Rohkost](#)
- [Möhren-Apfelrohkost mit Weintrauben](#)
- [Möhren-Kohl-Salat mit Senf](#)
- [Orangen-Karotten-Rohkost](#)
- [Pikanter Farmersalat](#)
- [Rohkost am Spieß](#)
- [Rotkohlsalat mit Käsesoße](#)
- [Salat Rot Gelb Grün](#)
- [Salatkomposition Sommer](#)
- [Salatkomposition Winter](#)
- [Sellerie-Apfel-Frischkost](#)
- [Tomatendressing](#)
- [Tomaten-Gurke-Blume](#)



# Apfel-Champignon-Eichblattsalat mit Croutons

**Für 10 Kinder**

**Für die Soße:**

40	ml	Rapsöl	mit
40	ml	Zitronensaft	
10	g	Honig/Zucker	
5	g	Senf	
		Jodsalz, Pfeffer	zu Salatsoße verrühren.

**Für den Salat:**

60	g	Zwiebeln	fein würfeln.
400	g	Äpfel	in kleine Schnitze schneiden.
400	g	Champignons	in Scheiben schneiden.
400	g	Eichblattsalat	zerkleinern. Alles mischen und mit Soße vermengen.
150	g	Mehrkorn/Vollkorntoast	in Würfel schneiden, in
15	ml	Öl	rösten und über den Salat streuen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Birnige Tomate

### Für 10 Kinder

500	g	Tomaten	und
500	g	Birnen	waschen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden.
150	g	Joghurt (1,5 % Fett)	mit
3-4	EL	süße Sahne oder Milch	verrühren, mit
		Jodsalz, Pfeffer,	abschmecken.
		evtl. Gemüsebrühe	
			Mit den Salatzutaten mischen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Bunter Feldsalat

## Für 10 Kinder

1	EL	gehackte Haselnüsse	in einer Pfanne trocken rösten und abkühlen lassen.
½		Zitrone	auspressen
40	ml	Apfelsaft	
1	EL	milder Senf	
1	EL	Öl	
		Kräutersalz	zu einem Dressing mischen.
100	g	Feldsalat oder junger Spinat	waschen, verlesen, abtropfen lassen.
150	g	Möhren	und
½		säuerlichen Apfel	waschen und raspeln, mit dem Dressing vermischen, dann locker unter den Feldsalat heben.
75	g	Mozzarella	abtropfen lassen und unter den Salat mischen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Bunter Salat

### Für 10 Kinder

150	g	Eisbergsalat	geputzt und
150	g	Lollo Rosso	geputzt, zerkleinern.
250	g	Champignons	geputzt, in Scheiben schneiden.
150	g	Rote Paprika	geputzt, in Streifen schneiden.
250	g	Ananas (Dose)	Alles mit
100	g	Mais (Dose)	und
			mischen.
250	g	Joghurt (1,5 % Fett)	
30	ml	Zitronensaft	
		Petersilie	
		Jodsalz, Pfeffer	zu Dressing verrühren und über den Salat gießen.
50	g	Sonnenblumenkerne	anrösten und darüber streuen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Bunter Sommersalat

## Für 10 Kinder

½		Salatkopf	
3		Radieschen	
1		Tomate	
½		Salatgurke	und
½		Paprika	waschen und klein schneiden.
			Zusammen mit
½		Zwiebel	und
50	g	Schafskäse oder Gouda	in einer Schüssel verrühren.

## Essig / Öl Soße:

3	EL	Rapsöl
1	EL	Essig
½	TL	Senf
½	TL	Jodsalz
1	Prise	Pfeffer
1	EL	gehackte Kräuter

## Sahnesoße:

100	g	saure Sahne
½	EL	Zitronensaft
½	EL	Rapsöl
½	TL	Jodsalz
1	Prise	Pfeffer
1	EL	gehackte Kräuter

[zurück zur Übersicht](#)

## Champignon-Tomatensalat mit Kresse

Für 10 Kinder

200	g	frische Champignons	blättrig schneiden.
3		Tomaten	würfeln.
			Aus
1	EL	Rapsöl	
1 ½	EL	Zitronensaft	
75	g	Joghurt (1,5 % Fett)	
1	TL	Honig	
	etwas	Jodsalz	
	etwas	Pfeffer	eine Salatsoße herstellen und über die Champignons, Tomaten gießen. Zum Schluss den Salat mit
2	EL	Kresse	bestreuen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Eisbergsalat mit Birnen

## Für 10 Kinder

1	Kopf	Eisbergsalat	waschen und zerkleinern.
5		Birnen	klein schneiden oder raspeln. Aus
2	EL	Rapsöl	
		Zitronensaft	
etwas		Jodsalz	
		Pfeffer	
		Senf	eine Soße zubereiten und die Salatblätter und Birnenstücke darin anrichten.

[zurück zur Übersicht](#)

## Eisbergsalat mit Orangen in Schmandsoße

### Für 10 Kinder

150	g	saure Sahne	
		Zitronensaft	und
1	Prise	Jodsalz	für die Soße
200	g	Orangen	in kleine Stücke schneiden.
400	g	Eisbergsalat	in Streifen schneiden.
			Alles vermengen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Feldsalat mit Käse

### Für 10 Kinder

200	g	Feldsalat	waschen.
1		Zwiebel	schälen und in kleine Würfel schneiden.
100	g	Käse (Gouda)	und
1		Apfel, säuerlich	in kleine Würfel schneiden.

### Für die Soße:

1	EL	Essig	mit
3	EL	Rapsöl	verrühren, mit
		Jodsalz, Pfeffer	abschmecken.

Alle Zutaten mischen.

2	Scheiben	Vollkornbrot oder -brötchen	in Würfel schneiden, in etwas
		Öl	anrösten und über den Salat streuen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Fruchtiger Eisbergsalat

## Für 10 Kinder

1	Kopf	Eisbergsalat	putzen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
250	g	rote Äpfel	waschen, achteln und in feine Streifen schneiden.
1		Orange	schälen, Spalten ebenfalls in Scheiben schneiden. Gemüse und Obst mischen.

## Für die Salatsoße:

1	Msp	Pfeffer	
½	TL	Senf	
3	EL	Essig	und
1	TL	Honig	kräftig verrühren. Dann langsam
1,5	EL	Rapsöl	zugeben, kräftig weiter schlagen. Zuletzt
5		Walnusskerne, gerieben	unterheben und alles mit dem Salat vermengen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Frühlingssalat

## Für 10 Kinder

150	g	Kohlrabi	
200	g	Möhren	und
½		Salatgurke	schälen und raspeln.
50	g	Radieschen	in dünne Scheiben schneiden.
			Alles vermengen.
1		Apfel	darunter raspeln.
			Eine Schüssel mit Salatblättern auslegen und den Salat darauf anrichten.

## Für die Salatsoße:

150	g	Joghurt (1,5 % Fett)	
		Zitronensaft	
		Jodsalz und Pfeffer	und
		Kräuter	für die Soße.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gefüllte Gurkentaler

### Für 10 Kinder (20 Taler)

1		Gurke	waschen und in etwa 5 cm lange Stücke teilen.  Mit dem Apfelstecher die Kerne aus den Gurkenstückchen herausstechen.
125	g	Frischkäse	
1	EL	gehackter Dill	
1	Prise	Jodsalz	
	etwas	Pfeffer	miteinander verrühren. Anschließend die Käsemasse in die Löcher der Gurkenstücke drücken.  Die Gurken mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit die Käsemasse fester wird.  Danach die Gurke in dicke Scheiben schneiden und servieren.  Dazu passt gut Vollkornbrot.

Die Füllung kann auch als Dip oder als Garnierung auf Gurkenscheiben verwendet werden.

Knoblauch und gehackte Walnüsse geben der Käsemasse einen ganz besonderen Geschmack.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemischter Salat „Schweizer Art“

### Für 10 Kinder

1	Kopfsalat	waschen, auf großem Teller ausbreiten.
2	Möhren	und
2	Äpfel	raffeln, mit
	Zitronensaft	beträufeln.
2	Chicorée	klein schneiden.
		Alles übereinander schichten.
1	Schälchen Kresse	darauf verteilen.

### Für die Soße:

150	g	Joghurt (1,5 % Fett)
		Milch
		Rapsöl
		Jodsalz und Pfeffer
		Schnittlauch

[zurück zur Übersicht](#)

# Gemüse-Crostini

Für 10 Kinder

## Quarkmasse:

150	g	Magerquark	und
100	g	Frischkäse	und mit soviel
		Mineralwasser	verrühren, dass eine glatte, streichfähige
			Masse entsteht. Mit
		Jodsalz	und
		Pfeffer	würzen und zugedeckt kalt stellen.

## Tomatenpesto:

2		Tomaten	fein würfeln
½	Bund	glatte Petersilie	waschen und trocken schütteln. Die
			Blättchen von den Stielen zupfen und die
			Hälfte zum Garnieren beiseite legen. Die
			übrige Petersilie mit
1	EL	Kapern	fein hacken. Beides mit den
			Tomatenwürfeln und
2	TL	kaltgepresstem	vermischen.
		Olivenöl	
1		Knoblauchzehe	schälen und dazu pressen. Das
		Jodsalz und Pfeffer	Tomatenpesto mit
			abschmecken.

## Gemüse:

250	g	Zucchini	
½		Salatgurke	
2		kleine gelbe	
		Paprikaschoten	
			waschen, putzen, abtrocknen. Zucchini und
			Gurke schräg in fingerdicke Scheiben
			schneiden. Paprika vierteln.
			Die Zucchini- und Gurkenscheiben sowie
			die Paprikaviertel mit dem Quark
			bestreichen. Das Tomatenpesto mit einem
			Teelöffel darauf verteilen und die Gemüse-
			Crostini mit Petersilienblättchen garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemüse mit Kräuterdip

### Für 10 Kinder

1		Salatgurke	
2		Paprikaschoten	
4		Möhren	und
2		Kohlrabi	waschen, zum Teil schälen und in 8-10 cm lange Streifen schneiden und auf einem großen Teller anrichten.
500	g	Quark	mit
300	g	saurer Sahne	mischen, mit
2	TL	Zitronensaft	
		Kräutersalz	abschmecken.
1	Bund	Petersilie, Schnittlauch, Kresse	hacken und unterheben. Dip in Schälchen füllen. Gemüse in den Quark dippen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemüselutscher

- 2 Schlangengurken waschen, beide Enden abschneiden, in der Mitte durchschneiden, so dass 2 gleich große Stücke entstehen.
- Mit einem Apfelausstecher das weiche Innere der Gurke herausschaben o d e r mit einem langen dünnen Messer am Rand des Inneren der Gurke entlang schneiden und dieses mit dem Stiel eines Kochlöffels heraus drücken.
- 4 Möhren waschen, putzen, in Form schälen, dass sie genau in die ausgehöhlten Gurken passen.
- Zahnstocher 1 cm dicke Scheiben abschneiden und einen bis zur Mitte der Möhre schieben.
- 1 Weißkohl oder Melone an einer Seite flach schneiden, so dass er gut aufliegt und die Gemüselutscher in den Kohl stecken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Gemüsesalat mit Kresse

### Für 10 Kinder

250	g	feste Zucchini	und
2		gelbe Paprikaschoten	waschen, putzen und fein würfeln.
3		Tomaten	schälen, vierteln und in ganz feine Streifen schneiden.

### Salatsoße:

2	EL	Essig	
1	TL	Senf	
1 ½	EL	Rapsöl	
1		kleine Knoblauchzehe	gepresst
		Jodsalz	und
		schwarzer Pfeffer	kräftig verschlagen, mit dem Salat vermischen und ziehen lassen.
1	Kästchen	Gartenkresse	waschen, trocken schütteln, Blättchen mit einer Schere abschneiden und den Salat damit garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Kohlrabi-Apfel-Salat

Für ca. 10 - 12 Kinder

100	g	saure Sahne	mit
200	g	Joghurt (1,5 % Fett)	
30	g	Mandeln, fein gehackt	
25	g	Honig	und
		Zitrone, Salz, Pfeffer, Petersilie	zu Soße vermischen.
1800	g	Kohlrabi	raspeln,
500	g	Äpfel	raspeln,
100	g	Zwiebeln	fein schneiden.
			Alles mischen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Kohlrabi-Radieschen-Gurken-Rohkost

### Für 10 Kinder

180	g	Joghurt (1,5 % Fett)	mit
30	g	Salatmayonnaise (50 % Fett)	
15	ml	Zitronensaft	
		Jodsalz, Pfeffer	zu Salatsoße verrühren.
150	g	Kohlrabi	geputzt
150	g	Radieschen	geputzt.
150	g	Gurken	geputzt, alles raspeln und mit Salatsoße mischen. Mit
30	g	Kresse	bestreuen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Möhren-Apfelrohkost mit Weintrauben

## Für 10 Kinder

150	g	Möhren	und
400	g	rote Äpfel	putzen, waschen und reiben.
100	g	blaue Weintrauben	waschen und halbieren.

## Für die Soße:

150	g	saure Sahne	mit
		Zitronensaft (nach Bedarf)	verrühren und mit
1	Prise	Jodsalz	
1	Prise	Zimtpulver	
1	Prise	Nelken, gemahlen	abschmecken.

Alle Zutaten miteinander vermengen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Möhren-Kohl-Salat mit Senf

### Für 10 Kinder

100	g	Weißkohl	und
100	g	Rotkohl	in feine Streifen schneiden. Mit
1	TL	Jodsalz	würzen.
200	g	Möhren	in Streifen schneiden.
1	EL	scharfer Senf	mit
		Essig	und
		Rapsöl	vermischen, mit
		Pfeffer	würzen.
etwas		Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden und Salat damit garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

## Orangen-Karotten-Rohkost

### Für 10 Kinder

700	g	geschälte Orangen	filetieren und klein schneiden.
350	g	Karotten	schälen und raspeln. Aus
150	ml	Apfelsaft	und
20	ml	Zitronensaft	Soße herstellen, alles vermengen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Pikanter Farmersalat

## Für 10 Kinder

4	EL	saure Sahne	
4	EL	Rapsöl	
1-2	EL	Schmand	
1	TL	Senf	
2	EL	Zitronensaft	
1	TL	Jodsalz	
1	Prise	Pfeffer	und
1	EL	Petersilie	verrühren.
250	g	Weißkohl	
300	g	Möhren	
1		Apfel	
½		Zwiebel	mundgerecht zerkleinern und mit der Soße vermischen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Rohkost am Spieß

## Für 10 Kinder

150 g Cherrytomaten

½ Salatgurke

100 g Möhren

150 g rote Paprika

½ Bund Radieschen

½ Kohlrabi

Holzspieße

waschen, putzen und in mundgerechte  
Stücke schneiden. Abwechselnd auf  
stecken.

[zurück zur Übersicht](#)

## Rotkohlsalat mit Käsesoße

### Für 10 Kinder

1	Kopf	Rotkohl (klein)	in feine Streifen schneiden.
100	g	Schafskäse	durch ein Sieb drücken, pürieren oder in kleine Würfel schneiden. Mit
150	g	Joghurt (1,5 % Fett)	und
1		Knoblauchzehe	
		Jodsalz	und
		Zitronensaft	vermischen und unter den Rotkohl geben.

[zurück zur Übersicht](#)

# Salat Rot Gelb Grün

## Für 10 Kinder

			Aus
1,5	EL	Rapsöl	
		Essig oder Zitronensaft	
		Senf	
		Salatkräuter (frisch	
		oder tiefgekühlt)	und
		Salz und Pfeffer	Soße zubereiten.
400	g	rote Paprika	und
200	g	Salatgurke	würfeln.
100	g	Mais (Dose)	dazugeben. Alles mischen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Salatkomposition Sommer

## Für 10 Kinder

500 g Joghurt (1,5 % Fett)  
Rapsöl  
Zitronensaft  
scharfer Senf  
Kräuter  
Jodsalz,  
Pfeffer,  
Paprika

für die Soße.

90 g Blattsalt  
150 g Möhren  
150 g Kohlrabi  
150 g Gurken

putzen.

raspeln,

raspeln,

in Scheiben schneiden.

Das Gemüse auf Salattellern oder einer großen Platte anrichten.

Zum Schluss die Marinade über das Gemüse geben oder als Soße extra reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

# Salatkomposition Winter

## Für 10 Kinder

500	g	Joghurt Rapsöl Zitronensaft scharfer Senf Kräuter Salz, Pfeffer, Paprika	für die Soße.
90	g	Feldsalat	putzen.
150	g	Möhren	raspeln,
150	g	Kohlrabi	raspeln,
150	g	Champignons	in Scheiben schneiden.
		Sprossen oder Kresse	Das Gemüse auf Salattellern oder einer großen Platte anrichten, mit bestreuen.
			Zum Schluss die Marinade über das Gemüse geben oder als Soße extra reichen.

[zurück zur Übersicht](#)

## Sellerie-Karotte-Apfel-Frischkost

### Für 10 – 15 Kinder

150	g	Knollensellerie	und
100	g	Möhren	schälen und fein raspeln.
2	EL	Haselnüsse	grob raspeln.
1		großen Apfel	in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln.
1		Clementine	in Spalten teilen.

### Für die Soße:

80	g	Sahne	mit
2	EL	Apfelsaft	und
1-2	EL	Zitronensaft (frisch) Jodsalz, Pfeffer	verrühren und mit abschmecken.

Sellerie und Äpfel mit der Soße vermischen und nochmals abschmecken. Mit Clementinenspalten garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

# Tomaten-Gurken-Blume

## Für 10 Kinder

1		Salatgurke	und
500	g	Tomaten	waschen, in Scheiben schneiden.
150	g	Hüttenkäse	mit
1	EL	Zitronensaft	verrühren, mit
evtl. 1		klein geschnittenen	Zwiebel mischen und mit
		Pfeffer, Jodsalz	abschmecken.

Für jedes Kind auf einem Teller eine Tomaten-Gurken-Blume anrichten:  
Tomaten- und Gurkenscheiben abwechselnd dachziegelartig im Kreis anordnen; den Hüttenkäse in die Mitte geben.

[zurück zur Übersicht](#)

# Tomatendressing

## Für 20 Kinder

3		Tomaten	vierteln und zusammen mit
10	ml	Balsamicoessig	
25	ml	Olivenöl	
25	ml	Rapsöl	
1	TL	Apfeldicksaft	
		Salz, Pfeffer	gut durchpürieren.

Tipp: passt gut zu sommerlichen Blattsalaten, geraspelter Zucchini oder Kohlrabi, gehobeltem Weißkohl

[zurück zur Übersicht](#)