



KÜCHENSCHNACK

Rezeptsammlung

Suppe, Salat & Dips





Essen & Trinken hält Leib und Seele zusammen...

Willkommen in meiner Kochwelt.

In dieser Rezeptsammlung geht es um meine Lieblinge in der Vorspeise & Salate.

Vorspeisen sind mehr als nur ein „Starter“. Sie sind auch ein Kommunikator des gesamten Menüs.



VORSORGE:
VORRAT.

Mach was
draus!

DIE CHALLENGE



Vorspeisen



Gurkensuppe mit Honigmelone

Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurken
1/2 mittelgroße Honigmelone
1 Bund Dill
Salz, Pfeffer
200g Schmand
6 EL Naturjoghurt

Zubereitung

Die Gurken waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Am Besten geht dieses mit einem Löffel. Die Gurke in 1cm dicke Stücke schneiden. Die Gurke in eine Schüssel zusammen mit dem Naturjoghurt, Schmand und der Honigmelone geben. Alles mit dem Mixstab fein pürieren. Den gehackten Dill zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkensuppe in Gläser abfüllen und mit Räucherlachs garnieren.





Hummus

Zutaten für 4 Personen

450 g getrocknete Kichererbsen

4 EL Tahin (Sesampaste)

2 Knoblauchzehen

2-4 EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Anschließend abtropfen und in heißem Wasser gar kochen.

Anschließend die Kichererbsen in einen Mixer umfüllen, die Kochflüssigkeit aber nicht wegschütten.

Nun die Sesampaste den Knoblauch und den ausgepressten Zitronensaft zugeben. Mit etwas Kochwasser von den Kichererbsen auffüllen.

Alles fein pürieren. Je nach gewünschter Cremigkeit mehr Olivenöl oder von dem Kochwasser zugeben und weiter fein pürieren.

Den fertigen Hummus mit Olivenöl und Paprikapulver betrefeln.

Utopency

Diese Vospeise ist aus Tschechien - hier ist es ein beliebtes Keipengericht. Utopency bedeutet soviel wie „Ersoffene“.

Zu diesem Gericht passt ideal ein kühles Bier vom Fass.

Zutaten

1 Kg Špekáčky, alternativ Bockwurst
3-4 Zwiebeln
0,5L Wasser
4-6 EL Weißweinessig
5 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
10 Pimentkörner
1-2 TL Zucker
1 TL Salz

Zubereitung

Das Wasser mit dem Gewürzen erhitzen. Die Würste der Länge nach leicht einschneiden, aber nicht durchschneiden. Abwechselnd mit den Zwiebeln in einem hohen sauberen Glas schichten.

Nachdem das Glas mit der Wurst gefüllt wurde. Nun den Gewürzsud drauf gießen. Das Glas fest verschrauben und auf den Kopf stellen. Im Kühlschrank mindestens 3 Tage durchziehen lassen.





SALATE

Gesund, frisch und lecker - Salate. Zu jeder Jahreszeit lassen sich schmackhafte Salatkombinationen zaubern.

Vitamine mit jedem Happen Genuss.







Pflücksalat mit Brie

Zutaten für 4 Personen

400g Pflücksalat, bestehend aus Lollo Rosso, Roter Mangold, Feldsalat, Baby-Blattspinat, Rucola
2 mittelgroße rote Zwiebeln
Weiße Weintrauben
1EL Sonnenblumenkerne
1EL Pinienkerne
1EL Kürbiskerne
2 Camembert

Dressing

3 EL Weißweinessig
3 EL Rotweinessig
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Pfeffer
2 EL Preiselbeermarmelade
Olivenöl, kalt gepresst

Zubereitung

Den Salat gründlich waschen, trocken schleudern und anschließend auf vier weißen Pastatellern anrichten.

Die Zwiebeln putzen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und ebenfalls halbieren. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Sonnenblumenkerne, Pinienkerne und Kürbiskerne goldbraun in der Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln und Weintrauben über dem Salat verteilen. Alle Zutaten des Dressings, bis auf die Preiselbeermarmelade, in einer Schale mit dem Schneebesen verrühren und mit Olivenöl binden, bis eine leicht sämige Soße entsteht.

Zum Schluss die Marmelade vorsichtig untermischen und abschmecken. Das Dressing mit einem Esslöffel über dem Salat nappieren. Camembert durchschneiden, erhitzen und auf den Salat legen.



Spargel mit Lachs

Zutaten für 4 Personen

500g grüner Spargel
4 Stückchen Stremellachs

Für das Dressing

6 EL Olivenöl, 3 EL Weißwein Essig
Salz, Pfeffer
2 TL Honig, Orangensaft

Für den Dip

250g Magerquark
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Den Spargel putzen, die holzigen Enden abschneiden und in 1cm dicke Rauten schneiden. Den Spargel mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen.

Mit Wasser angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit den Stremellachs im Ofen bei 150 Grad 4 Minuten auf Temperatur bringen. Die Orange von der Schale befreien und die einzelnen Filets auslösen und in eine Schüssel geben.

Nach dem Auslösen der Filets den restlichen Saft in eine weitere Schüssel pressen und mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermischen. Den Quark mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und den Kräutern zu einem cremigen Dip verrühren. Den Spargel mit dem Dressing marinieren.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Dazu passt ein gut gekühlter Rot- oder Weißwein.

Zutaten für 4 Personen

400g Feldsalat
2 mittelgroße rote Zwiebeln
weiße Weintrauben
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Pinienkerne
1 EL Kürbiskerne
2 Camembert

Für das Dressing

3 EL Weißweinessig
3 EL Rotweinessig
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Preiselbeermarmelade
Olivenöl, kalt gepresst

Zubereitung

Den Salat gründlich waschen, trocken schleudern und anschließend auf vier weißen Pastatellern anrichten. Die Zwiebeln putzen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren und auf dem Salat verteilen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Sonnenblumenkerne und Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten.

Zwiebeln über dem Salat verteilen. Alle Zutaten des Dressings, bis auf die Preiselbeermarmelade, in einer Schale mit dem Schneebesen verrühren und mit Olivenöl binden, bis eine leicht sämige Soße entsteht. Zum Schluss die Marmelade vorsichtig unterrühren und abschmecken. Sollte die Soße zu sauer sein, nochmals mit etwas Zucker nachsüßen. Das Dressing mit einem Esslöffel über dem Salat nappieren. Die Jacobsmuscheln glasig in der Pfanne anbraten, auf Küchenpapier abtropfen und auf dem Salat anrichten.



A close-up photograph of a vibrant salad. The main focus is on two large, round scallops that have been glazed, showing a golden-brown, slightly charred top surface. They are nestled among fresh green leafy vegetables, likely baby spinach or similar. Other ingredients include several bright red cherry tomatoes, thin slices of radishes with their characteristic red skin and white interior, and scattered pine nuts. The salad is presented on a white plate, which is visible at the top right corner of the frame.

Glasierte Jacobs-
muschel an Feldsalat



Chicorée-Apfel-Salat mit Orangen

Zutaten für 2 Personen

2 Chicorée-Stauden, 2 mittelgroße Orangen, 1 mittelgroßer Apfel
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Den Chicorée waschen und in sehr feine Streifen schneiden, ebenso den Apfel.

Bei den Orangen oben und unten den Deckel abschneiden und dann mit dem Messer die Schale inkl. der weißen Haut abschneiden.

Anschließend die einzelnen Filets aus den Kammern schneiden. Den Saft der Orange auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Das Dressing über den Salat gießen und diesen damit marinieren.

Den Salat auf einem Teller anrichten, die Orangenscheiben oben auf den Salat legen. Dazu passt ein kurzgebratenes Stück Fleisch und ein gut gekühlter Weißwein.

Bohnen-Möhren-Salat mit Grillkäse

Zutaten für 4 Personen

500g breite Bohnen
2 Mohrrüben
10 Cocktailtomaten
1 mittelgroße Zwiebel (Ess-Schalotte)
1 Knoblauchzehe
Grillkäse

Für das Dressing

6 EL Olivenöl
3 EL Weißwein Essig
2 TL Senf, Salz, Pfeffer
2 TL Honig
Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, danach abschrecken.

Die Zwiebeln und die Möhren schälen.

Zwiebeln fein hacken und die Möhren mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Cocktailtomaten halbieren.

Alles in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing mischen und über den Salat verteilen. Den Grillkäse ohne Fett in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.





Lauwarmer Quinoa-Hokkaido-Salat





Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis , ca. 1 kg, 200g Quinoa, 600 ml Gemüsebrühe, 200g Blattspinat, tiefgefroren
1 Dose Kichererbsen, 400 ml
1 Granatapfel, 200g Joghurt, 2 EL gehackte Petersilie Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1-2 EL Honig

Zubereitung

Den Kürbis in der Mitte durchschneiden und das Kerngehäuse vollständig entfernen, anschließend in grobe Stücke schneiden. Quinoa in 400 ml Gemüsebrühe nach Packungsanleitung gar kochen. Den Spinat auftauen lassen. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Den Granatapfel in der Mitte halbieren und mit einem Kochlöffel die Kerne in eine Schüssel schlagen. Die gehackte Petersilie mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Kürbis darin anbraten. Mit der restlichen Brühe auffüllen und 10 Minuten weich garen. Anschließend den aufgetauten Blattspinat (gut ausdrücken) und die Kichererbsen zugeben, gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vorsichtig mit dem Salz, da die Brühe schon sehr salzig sein kann.

Jetzt den Quinoa und einen Teil der Granatapfelkerne zugeben – die Hitze reduzieren, ggf. nochmal mit Honig abschmecken. Auf einem weißen Teller anrichten und mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren. Den Joghurt-Dip dazu servieren.

Roter Lauwarmer



Zutaten für 4 Personen

400g rote Linsen
1 Mohrrübe
10 Cocktailtomaten
1 Stange Porree
¼ Salatgurke
750ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
4 Stück Gazi-Käse
1 Bund glatte Petersilie

Für das Dressing

3 EL Olivenöl
1 EL Weißwein Essig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Linsensalat



Zubereitung

Die Linsen vor dem Kochen mit reichlich kaltem Wasser durchspülen. Dann mit 500ml Gemüsebrühe nach Packungsanleitung weichkochen. In der Zwischenzeit den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mohrrübe schälen und in feine Streifen schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Nachdem die Linsen weich gekocht sind, abgießen und in eine große Schüssel geben, die restlichen Zutaten ebenfalls zugeben und umrühren.

Die Zutaten für das Dressing verrühren und über die noch warmen Linsen geben. Die Petersilie fein hacken und unter die Linsen geben. Den Gazi-Käse mit wenig Olivenöl in der Pfanne anbraten. Linsen und den Gazi-Käse auf einem Teller anrichten. Dazu passt ein gut gekühlter Weißwein.



Spargel-Erdbeer-Salat

500g grüner Spargel, 500g Erdbeeren, 3 EL Cheryessig, 2 EL Honig

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und anschließend den Strunk entfernen und vierteln. Den Spargel in ausreichend Salzwasser 5 Min. blanchieren. Dann im kalten Wasser leicht abschrecken.

Alle Zutaten für das Dressing, außer das Olivenöl, verrühren. Langsam das Öl zugeben unditerrühren. Den Spargel zusammen mit den Erdbeeren in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren.

Spinatsalat mit Granatapfel

500g Blattspinat, 2 mittelgroße Granatäpfel, 400g Hähnchenbrust, 1 Baguettebrot
3 EL Weißweinessig, 1 TL Dijon-Senf, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Den Spinat gut waschen und mit der Salatschleuder trocken schleudern. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Granatäpfel in der Mittel durchschneiden und mit einem Holzlöffel kräftig draufschlagen, die Kerne in einer Schüssel auffangen. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel, außer das Olivenöl, verrühren.

Langsam das Olivenöl zugeben unditerrühren. Die Hähnchenbrust trockentupfen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrust darin scharf anbraten. Abschließend den gewaschenen Spinat auf Tellern drapieren, mit Granatapfel bestreuen und mit Dressing marinieren.

Zum Schluss die gebratene Hähnchenbrust darüber legen.





Curly - Gurkensalat

2 große Salatgurken, 2 mittelgroße Zwiebeln, 3 mittelgroße Tomaten, 10 gelbe Tomaten,
2 Pckg. Gazi Grillkäse, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne (Deko)

3 EL Weißweinessig, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer
1 EL Holunder-Apfel-Marmelade, Olivenöl, kalt gepresst



Gurken und Tomaten waschen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Enden der Gurken anschneiden und halbieren.

Mit einem Curly Gemüsehobel die Gurken in Streifen schneiden. Die gelben Tomaten halbieren und zu den Gurken geben. Rote Tomaten halbieren, vom Strunk befreien, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls zu den Gurken geben.

Die Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, mit Öl aufschlagen, bis eine sämige Soße entsteht. Grillkäse in einer Pfanne mit wenig Fett goldbraun anbraten. Sonnenblumenkerne, Pinienkerne und Kürbiskerne nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Salat auf einem weißen Teller anrichten, mit Dressing napieren und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Grillkäse daneben anrichten.

Linse-Mirabellen-Salat mit Hirtenkäse

Zutaten für 4 Personen


400g Belugalinsen
380g Mirabellen (Glas)
1 Becher Creme Fraiche
1 mittelgroße Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe kochen, abgießen und erst dann mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen auskühlen lassen. Die Mirabellen abgießen, den Saft auffangen und die Steine entfernen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Creme Fraiche in eine Schüssel geben und mit etwas Mirabellensaft glatt rühren. Zwiebel und Petersilie zugeben. Mit etwas Salz würzen.

Die Creme Fraiche nun zu den ausgekühlten Linsen geben und leicht unterheben, ebenso die Mirabellen. Auf einem Teller anrichten und mit den Fetawürfeln belegen.





Zutaten für 4 Personen

400 g Fleischwurst
2 mittelgroße Esschalotten
Gewürzgurken
Kartoffelbrot oder ein anderes
Mischbrot

Für das Dressing

5 EL Wasser
5 EL Olivenöl
1 Tüte K Classic Gartenkräuter
1 EL Honig

Zubereitung

Die Fleischwurst in 1 cm dicken Scheiben, anschließend in feine Streifen schneiden. Gewürzgurken in der Länge durchschneiden, Zwiebel pellen und halbieren. Nun die Zwiebel und die Gewürzgurken in ebenfalls feine Scheiben schneiden. Die Zutaten für das Dressing in ein Glas füllen und alles gut durchschütteln. Anschließend über den Salat geben. Diesen mindestens 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Brot in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit sehr wenig Fett in der Pfanne anrösten, anschließend mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe abreiben.

Deftiger Wurstsalat



A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, seafood, and kitchen tools on a wooden surface. The ingredients include green onions, dill, a cucumber, a whole garlic bulb, a red crayfish, a coconut, wooden spoons and a fork, lemons, an eggplant, a corn cob, another red crayfish, lettuce, salmon fillets, shrimp, and tomatoes with parsley. The text is centered over the image.

kuechenschnack.de
facebook.com/kuechenschnack1