

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Die einfachste Salatsauce besteht aus einem guten Essig, hervorragendem Öl, Salz und Pfeffer. Vorbei sind die Zeiten, in denen den Verbrauchern nur Rotwein- und Weißweinessig sowie ein geschmacksneutrales Pflanzenöl zur Verfügung standen. Heute wählen Feinschmecker zwischen Apfel-, Sherry-, Himbeer-, Holunder-, Kirsch-, und Champagneressig und vielen anderen. Nicht zu vergessen den beliebten Würzessig aus Modena, Aceto Balsamico, den Balsamessig. Zahlreiche Öle verwöhnen uns mit feinem Nussgeschmack; groß ist die Auswahl an erstklassigen milden, fruchtigen und würzigen Olivenölen. Versuchen Sie auch einmal Mohnöl, Leinöl oder süßes Mandelöl.

Honigdressing zu Tomaten-Rucola-Salat:

2 EL Akazienhonig

6 EL Zitronensaft

2 EL Balsamessig

4 EL Mandelöl

4 EL Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Mandelblättchen

750g Kirschtomaten

1 Bund Rucola

4 große, geschälte Knoblauchzehen

1 EL Butter

1 TL Olivenöl

Den Honig mit Zitronensaft, Balsamessig, den beiden Ölsorten, Salz und reichlich Pfeffer cremig rühren. Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Tomaten und Rucola waschen. Die Stielansätze aus den Tomaten entfernen und die Früchte vierteln. Rucolablättchen von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehen längs in feine Scheiben hobeln. Butter mit Öl erhitzen und die Knoblauchscheiben darin knusprig braten. Tomaten und Rucola auf einer Platte

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

anrichten. Frühlingszwiebeln, Mandeln und gebratenen Knoblauch darüber verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Wildsalat mit frischer Flug – Mango:

Den gewaschenen Wildsalat in eine Schüssel geben. Eine Flug-Mango schälen, in Stücke schneiden und auf den Salat geben. Eine Zwiebel schälen, in Stücke würfeln und auf den Salat geben. Mit Jordan – Olivenöl und Mango – Essig übergießen. Salz und Pfeffer aus der Mühle darüber. Alles vermengen. Fertig!

Wildsalat mit Birnenspalten und Parmesan:

Den gewaschenen Wildsalat in eine Schüssel geben. Eine Birne schälen, in Spalten schneiden und auf den Salat geben. Eine Zwiebel schälen, in Stücke würfeln und auf den Salat geben. Mit „Castello – Zacro“ – Olivenöl und Passionsfrucht – Essig übergießen. Salz und Pfeffer aus der Mühle. Alles vermischen. Auf Tellern anrichten, mit noch etwas Birne garnieren, vor dem Servieren mit einem guten Parmesan überhobeln!

Rapunzelsalat mit Orangenfilets:

Sahne, „Manolis“- Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer, Salz, ein wenig Zucker und eine gewürfelte Zwiebel für die Salatsauce verrühren. Den gewaschenen Rapunzelsalat darauf geben. 1-2 Saft – Orangen filetieren und die Filets auf den Salat geben. Alles vermengen. Fertig!

Wer allergisch reagiert, keine Zeit oder einfach keine Lust hat, Orangen zu filetieren, kann bei uns auch ganz tolle fertige Orangenfilets in Dosen bekommen!!!

Wie wäre es mit einem bunten Salat – Bett und unserer fertig geräucherten

Entenbrust obendrauf???

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Dies alles sind Anregungen von uns, die Sie natürlich beliebig variieren können. Sie erhalten bei uns eine große Auswahl von frischem Salat, gerne beraten wir sie!

Noch ein Tip: eine hervorragende Salatsauce können Sie auch mit unserem hausgemachten Zitronen-Basilikum-Sirup von Brigitte Georges („Passione“) und einem Löffel Honig kredenzen!!!