

*mein*  
**ZauberTopf**



# SALATE

Die 5 schnellsten und vollwertigsten Salate aus dem Thermomix®

## Rezeptübersicht



Feldsalat mit gedünstetem Kürbis



Marokkanischer Couscoussalat



Nudelsalat mit Zucchini



Kichererbsen-Tomate-Mozzarella-Salat



Apfel-Karotten-Rohkost-Salat

# Salate

Die 5 schnellsten und vollwertigsten Salate aus dem Thermomix®

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

gerade nach den Feiertagen liegt das gute aber fettige Essen besonders schwer im Magen. Doch die Zeit der hemmungslosen Schlemmerei hat nun ein Ende!

Gute Vorsätze begleiten uns auch in diesem Jahr und solange wir noch eisern sind und diese einhalten, wollen wir euch ein paar Inspirationen für leckere Salate geben. Mit diesen vollwertigen Rezepten fällt es überhaupt nicht schwer die gesetzten Ziele im Auge zu behalten!


Wie üblich findet ihr unter den jeweiligen Rezepten unsere hilfreichen Nährwertangaben: für all diejenigen, die es ganz genau nehmen.





Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachmischen und Experimentieren in eurer Küche und vor allem beim Bekämpfen des inneren Schweinehunds!

*Euer „meinZauberTopf“-Team*




# Feldsalat mit gedünstetem Kürbis

**1** Die Walnüsse in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. In einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

**2** Kürbis und Butter in den  geben und **9 Min.** | **120°C [TM31 bitte Varoma]** |  | **Stufe 1** andünsten. Mit ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen, **10 Sek.** |  | **Stufe 2** vermischen und umfüllen.  spülen.

**3** Den Granatapfel auf dem Tisch rollen, damit einige Kerne auf

platzen. Danach ein Loch in die Schale stechen und etwa 80 g Saft abzapfen, dann die Kerne aus der Schale befreien.

**4** Kürbiskern- und Pflanzenöl, Granatapfelsaft, Essig, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Honig und Senf in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 3** verquirlen.

**5** Salat, Kürbis und Walnüsse auf dem Teller anrichten, den Ziegenkäse, die Granatapfelkerne und das Dressing darüber verteilen und den Salat servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**



- ★ **30 g Walnusskerne**
- ★ **150 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis in mundgerechten Würfeln**
- ★ **25 g Butter**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**
- ★ **1 Granatapfel**
- ★ **20 g Kürbiskernöl**
- ★ **60 g Pflanzenöl**
- ★ **30 g dunkler Balsamico-essig**
- ★ **15 g flüssiger Honig**
- ★ **1 TL Senf**
- ★ **250 g Feldsalat**
- ★ **200 g Ziegenkäse**


PRO PORTION:


404 KCAL | 7 G E | 37 G F | 12 G KH





# Marokkanischer Couscoussalat

**1** | Wasser, Gemüsepaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt in den  geben und **6 Min. | 100°C | Stufe 1** aufkochen. Couscous zugeben und **3 Min. | 90°C |  | Stufe 1** aufquellen lassen. Umfüllen und mit Frischhaltefolie abdecken.

**2** | Karotte, Pistazienkerne, Petersilie und Zwiebel in den  geben,

**5 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

**3** | Couscous mit einer Gabel auflockern und wieder zurück in den  geben. Rosinen, Salz, Zitronensaft und Olivenöl zugeben, alles **10 Sek. |  | Stufe 5** vermischen. Etwas durchziehen lassen und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **500 g Wasser**
- ★ **1 TL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **½ TL Kurkumapulver**
- ★ **1 TL Kreuzkümmelpulver**
- ★ **1 Prise Zimtpulver**
- ★ **250 g Couscous**
- ★ **1 große Karotte, in Stücken**
- ★ **45 g Pistazienkerne**
- ★ **Blättchen von 1 Bund glatte Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- ★ **½ rote Zwiebel**
- ★ **50 g Rosinen**
- ★ **½ TL Salz**
- ★ **10 g Zitronensaft**
- ★ **30 g natives Olivenöl extra**

PRO PORTION:



409 KCAL | 11 G E | 15 G F | 62 G KH








# Nudelsalat mit Zucchini

**1** | Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen.

**2** | In der Zwischenzeit Wasser und 1 TL Salz in den  geben. Die Zucchini in den Varoma legen, aufsetzen und **12 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen. Dann den  leeren.

**3** | Sardellenfilets in den  geben und **8 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, mit dem  nach unten

schieben. Zitronensaft, Senf, Pfeffer sowie Olivenöl zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen.

**4** | Nudeln in eine große Schüssel füllen, Zucchini, Tomaten und Radieschen zugeben. Dressing über dem Salat verteilen und mit dem  vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenfrischkäse grob zerpfeifen und auf den Salat geben. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**



- ★ **500 g Nudeln**
- ★ **500 g Wasser**
- ★ **Salz**
- ★ **250 g Zucchini, in dünnen Scheiben**
- ★ **15 Sardellenfilets in Öl, abgetropft**
- ★ **40 g Zitronensaft**
- ★ **40 g Dijon Senf**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **100 g natives Olivenöl extra**
- ★ **300 g Kirschtomaten, halbiert**
- ★ **100 g Radieschen, in Scheiben**
- ★ **200 g Ziegenfrischkäse**
- ★ **einige Basilikumblätter zum Garnieren**


PRO PORTION:


856 KCAL | 29 G E | 41 G F | 93 G KH




# Kichererbsen-Tomate-Mozzarella-Salat

**1** | Petersilie in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, umfüllen. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Dann in eine große Schüssel geben.

**2** | Mozzarella in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 3** zerkleinern, mit Kichererbsen und Kirschtomaten zu

den Lauchzwiebeln geben und alles sorgfältig mit dem  vermischen.

**3** | Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Essig, Senf, Zucker, Öl sowie Salz und Pfeffer in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 4** verrühren. Dressing unter den Kichererbsen-Salat mischen. Alles 10 Min. durchziehen lassen und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**


- ★ **Blättchen von 3 Stielen glatter Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- ★ **530 g Kichererbsen (Dose)**
- ★ **1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen**
- ★ **1 Kugel Büffelmozzarella, geviertelt**
- ★ **12 Kirschtomaten, geviertelt**
- ★ **Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone**
- ★ **20 g weißer Balsamicoessig**
- ★ **1 TL Senf**
- ★ **1 Prise Zucker**
- ★ **50 g natives Olivenöl extra**
- ★ **½ TL Salz**
- ★ **2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**


PRO PORTION:


271 KCAL | 9 G E | 20 G F | 17 G KH



# Apfel-Karotten-Rohkost-Salat

**1** | Die Walnusskerne in den  geben und **2 Sek. | Stufe 4** zerkleinern. In eine große Schale umfüllen.

Zitronensaft in den  geben und **3 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Zu den Äpfeln und Walnüssen geben.

**2** | Äpfel in den  geben und **3 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Zu den Walnüssen geben. Dann die Karotten, Crème fraîche, Essig, Öl und

**3** | Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und den Großteil des Schnittlauchs zugeben, mit übrigem Schnittlauch bestreuen und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Portionen**

- ★ **150 g Walnusskerne**
- ★ **500 g grüne Äpfel (mit Schale), in Stücken**
- ★ **500 g Karotten, in Stücken**
- ★ **80 g Crème fraîche**
- ★ **15 g Apfelessig**
- ★ **30 g Sonnenblumenöl**
- ★ **etwas Zitronensaft**
- ★ **½ TL Salz**
- ★ **3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **etwas Schnittlauch, in Röllchen zzgl. etwas mehr zum Garnieren**

PRO PORTION:

516 KCAL | 8 G E | 40 G F | 37 G KH

## Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0,  
Fax +49 (0)431 / 200 766-50  
E-Mail: [info@zaubertopf.de](mailto:info@zaubertopf.de)  
[www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de)

## Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

## Redaktion

Vivien Koitka, Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister

## Fotografen

Anna Gieseler, Tina Bumann, Frauke Antholz, Kathrin Knoll

## Grafik und Bildbearbeitung

Mareike Hansen

## Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

## Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in diesen E-Books erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

## Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## Datenschutz

Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de))  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
sweet paul, LandGenuss, Mein LandRezept, So is(s)t Italien,  
Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.  
© falkemedia, 2018 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2510-392X