

# **BIG SALADS**

---

**SÄTTIGENDE SALATE AUS EINER SCHÜSSEL**

**KAT MEAD**

**FOTOS VON CATHERINE FRAWLEY**

**AUS DEM ENGLISCHEN VON URSULA RASCH**

# BIG SALADS

---

4–7	<b>EINLEITUNG</b>
8–49	Kapitel 1 <b>FRÜHLING</b>
50–85	Kapitel 2 <b>SOMMER</b>
86–123	Kapitel 3 <b>HERBST</b>
124–159	Kapitel 4 <b>WINTER</b>
160–165	<b>WISSENSWERTES</b>
166–169	<b>DANKSAGUNG</b>
170–173	<b>INDEX</b>

# EINLEITUNG

---

Ich liebe Essen. Ich habe es immer geliebt! Und es war mir immer ein Bedürfnis, meine Mitmenschen mit köstlichen Gerichten zu verwöhnen und die Freude auf ihren Gesichtern zu sehen und – am wichtigsten – am Schluss die leeren Teller. Und es ist immer äußerst spannend, etwas Neues oder Unerwartetes auszuprobieren. Die Trends der letzten Zeit tendieren dazu, dass viele verschiedene Gänge besser sind. Das geht so weit, dass wir das Gefühl haben, Freunde mit komplizierten Menüs beeindrucken zu müssen und unsere Gäste mit der Menge an Speisen blenden zu können, mit denen wir unsere Tische überladen.

Aber was, wenn es auch eine andere Möglichkeit gäbe?

Was, wenn alles viel einfacher sein könnte? Was, wenn wir uns auf ein Gericht beschränken könnten? Was, wenn dieses eine Gericht aus saisonalen, farbenprächtigen, aromatischen Zutaten bestehen würde? Was, wenn wir dadurch mehr Zeit für unsere Gäste hätten? Was, wenn sich alle ein Gericht teilen würden? Eine spannende Idee, nicht wahr?

Was fällt Ihnen spontan zum Thema Salat ein? Welcher Kopfsalat? Einfallloses Dressing? Eine kalte Mahlzeit? Etwas, das man essen soll, aber nicht unbedingt will? Etwas Langweiliges, das zum eigentlichen Essen serviert wird wie eine Fußnote? Aber wenn man das Ganze neu denken würde, um den unscheinbaren Salat gründlich aufzupolieren? Na, sind Sie gespannt? Dann lesen Sie einfach weiter. Ich habe dieses Buch vollgepackt mit überraschenden Rezepten und (hoffentlich) ganz viel Inspiration, wie man aus dem ehemals bescheidenen Salat ein strahlendes Hauptgericht zaubern kann. Damit soll das Konzept des Salates ganz neu gedacht werden.

Das hier sind **BIG SALADS**.

Diese Salate spielen nicht länger eine Nebenrolle, nein, sie sind die Hauptsache! Sie sind weder bescheiden noch mager oder fad – ganz im Gegenteil! Sie glänzen mit Geschmack, interessanter Konsistenz und Farbe und außerdem tollen Dressings, die alle Zutaten veredeln. Sie werden bald merken, dass sich Ihr eigenes Essverhalten ändern wird, denn jeder liebt Big Salads. Und natürlich will jeder gerne derjenige sein, der einen solch tollen Salat gezaubert hat, das Prunkstück der ganzen Tafel, über das alle sprechen, das sie teilen und mit dem sie sich gegenseitig bedienen, weil man für den Teller auf jeden Fall beide Hände braucht. Und alle werden heiß auf einen Nachschlag sein. Sie verwandeln sich von Salat-Gegnern





---

in eifrige Anhänger. Und man braucht nicht Dutzende kleiner Schälchen, sondern einfach nur eine große Schüssel.

Diese Rezepte ergeben großzügige Platten und Schüsseln voller Essen. Sie sind ein Augenschmaus und bieten Gesprächsstoff, so dass sie auf diese Weise die Leute zusammenbringen, die das Glück haben, an Ihrem Tisch zu sitzen. Das sind Salate, die man teilt, um die man kämpft, wegen denen einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Ideal für ausgedehnte Feste mit Freunden und Familie, wie in der guten alten Zeit. Aber die Rezepte sind modern und stecken voller Zutaten und Aromen aus aller Welt, wie ich sie auf meinen Reisen kennengelernt habe. Es gibt Salate zum Brunch, Mittagessen und Abendessen und für alle Gelegenheiten dazwischen. Sie eignen sich für den Alltag, aber auch für besondere Anlässe. Manche sind ganz einfach, andere brauchen etwas mehr Zeit, aber ich verspreche Ihnen, alle sind absolut köstlich.

Eines möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben: Lassen Sie sich einfach auf die Idee der Big Salads ein und nehmen Sie diese Rezepte als Anregung für weitere Gerichte. Hier ist wirklich alles möglich – machen Sie sich Notizen, träumen Sie von neuen Varianten, entwickeln Sie ausgefallene Kombinationen, fügen Sie etwas hinzu, lassen Sie etwas weg – machen Sie diese Rezepte zu Ihren eigenen, und Sie werden viele neue Lieblingsgerichte haben. Probieren Sie es aus, und Sie werden merken, dass die einzige Regel für die Big Salads die ist, dass es keine Regeln gibt.

Und wenn Sie bis hierher gelesen haben – und hoffentlich ein Exemplar erworben haben –, dann hoffe ich, dass Ihnen die Rezepte so viel Freude machen wie mir. Zu gerne würde ich sehen, was Sie aus meinen Rezepten machen, also teilen Sie Ihre Bilder auf Instagram [@kat\\_inthekitchen](#) oder auf Facebook [Kat In The Kitchen](#).

## **#BIGSALADS**

Alle Rezepte sind für **4 PORTIONEN** gedacht, außer es ist anders angegeben.

**(V)** vegetarisch

**(VG)** vegan

# STEAKSTREIFEN AUF ANANASREIS

---

Als ich mit dem Rucksack in Vietnam unterwegs war, wurde dieser Salat schnell mein Lieblingsessen an milden Sommerabenden. Ich serviere ihn gerne in ausgehöhlten Ananas, weil es authentisch ist und immer ein toller Hingucker. Aber es muss nicht sein.

2 kleine reife Ananas	1 EL Austernsauce
240 g Jasminreis	1 EL Reiswein
2 EL Sesamöl	300 g Rindersteak
2 rote Peperoni, fein gehackt	Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 rote Paprikaschoten, in Stücke geschnitten	
2 rote Zwiebeln, in Stücke geschnitten	ZUM SERVIEREN
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 roter Chili, in feine Scheiben geschnitten
100 ml Ananassaft	1 kleine Handvoll Korianderblättchen
1 EL Fischsauce	

Auf einem großen Brett die Ananas jeweils vorsichtig halbieren, so dass sich an jeder Hälfte noch Blätter befinden. Dann mit einem scharfen Messer und einem Löffel von oben nach unten aushöhlen. So lange wiederholen, bis alle 4 Hälften ausgehöhlt sind. Beiseitestellen, bis sie zum Füllen gebraucht werden. Den Strunk des Fruchtfleischs entfernen, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Beiseitestellen.

Den Jasminreis nach Packungsbeilage kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

1 EL Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen, Peperoni, Paprika und Zwiebeln hineingeben. 5 Minuten unter Rühren anbraten, bis es aromatisch duftet und die Zwiebeln weich werden. Dann den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden braten. Den Ananassaft dazugießen und köcheln lassen, bis er auf die Hälfte reduziert ist. Anschließend Fischsauce, Austernsauce und Reiswein hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. Dann die Ananasstücke und den Reis in die Sauce rühren. Vom Herd nehmen.

Mit dem restlichen Öl die Steaks einreiben und diese leicht würzen. Eine Grillpfanne erhitzen, dann die Steaks hineingeben. Auf jeder Seite 2 Minuten grillen – dann sind sie medium durch. Rindersteak wird zäh, wenn man es zu lange brät, daher sollte man die Zeit im Auge behalten. Sobald es von beiden Seiten angebraten ist, auf ein Schneidebrett legen und 5 Minuten ruhen lassen.

Den Ananasreis in die ausgehöhlten Ananashälften häufen. Das Fleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Reis anrichten. Vor dem Servieren mit Chili und Koriander bestreuen.





# BURRITO-SALAT MIT SCHWARZEN BOHNEN & QUINOA

---

Kann ein Burrito ein Salat sein? Natürlich kann er das, wenn es sich um einen Big Salad handelt, bei dem der Salat ein Hauptgericht ist und nicht nur etwas, das mickrig am Tellerrand liegt. Wenn man die Tortillas durch Salatblätter ersetzt, ist das Ganze auch durchaus nicht so ungesund. Das Beste von einem Burrito in einem gewaltigen Salat.

8 Hähnchenschenkel, mit Haut und Knochen	3 kleine Salatherzen, in einzelne Blätter zerteilt
1 Zwiebel, gewürfelt	2 Avocados
1 grüne Paprikaschote, gewürfelt	6 reife Tomaten, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt	2 rote Peperoni, gehackt
1 TL Paprikapulver	1 kleine Handvoll Korianderblättchen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	120 g reifer Cheddar, gerieben
1 TL Cayennepfeffer	80 g Sauerrahm
400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgegossen und abgespült	1 Limette, Schale und Saft
100 g Quinoa, nach Packungsanleitung gekocht	<b>ZUM SERVIEREN</b> ein paar Spritzer scharfe Pfeffersauce

Eine große Pfanne erhitzen, in die alle Hähnchenschenkel passen, ansonsten in 2 Portionen zubereiten. Die Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben, um das Fett herauszubraten. Bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten braten, die Haut sollte dann goldgelb und knusprig sein. Wenden und auf der anderen Seite 6–7 Minuten braten. Kontrollieren, ob das Fleisch bis zu den Knochen durch ist, ehe man sie aus der Pfanne nimmt und auf ein Brett legt. Wenn sie kalt genug sind, dass man sie anfassen kann, das Fleisch von den Knochen lösen und beiseitestellen.

Zwiebel und Paprika in die Pfanne geben und 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten, damit sie weich, aber nicht dunkel werden. Den Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden rühren, bis es aromatisch duftet. Die Gewürze hinzufügen und gründlich vermischen. Abgelöstes Hähnchenfleisch sowie schwarze Bohnen und Quinoa hinzugeben und einige Minuten warm werden lassen. Dann vom Herd nehmen.

Die Salatblätter auf einer großen Platte verteilen und jeweils mit etwas Hähnchensalat füllen. Die Avocados halbieren, schälen und entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Jedes Salatblatt mit einigen Avocadostücken, Tomatenwürfeln und etwas Peperoni bestreuen und darüber großzügig Koriander verteilen. Außerdem etwas Cheddar darübergeben. Den Sauerrahm mit Limettensaft und -schale vermischen und je einen Klecks davon auf die Portionen verteilen. Nach Geschmack noch etwas scharfe Sauce darüberspritzen und genießen.

*Foto auf Seite 62 (unten)*



# WARMER SALAT MIT BIRNEN, PILZEN & RICOTTA (V)

---

In diesem leckeren Salat kann man wunderbar die köstlichen Birnen verwenden, die gerade reif werden. Tatsächlich ist es günstig, wenn die Birnen noch hart sind, also müssen Sie nicht ewig auf den perfekten Zeitpunkt warten.

2 EL Olivenöl

80 g Walnüsse

4 Birnen

40 g Butter

3 Zweige Feld-Thymian

300 g Zuchtchampignons, in Scheiben  
geschnitten

150 g gemischter grüner Salat

200 g Ricotta

## FÜR DAS DRESSING

30 g Walnüsse, geröstet

30 g Parmesan, fein gerieben

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

3 EL Walnussöl

2 EL Apfelessig

Salz und Pfeffer

## ZUM SERVIEREN

Parmesan-Späne

¼ Muskatnuss, frisch gerieben

Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und pürieren, bis die Sauce sehr glatt ist. Das kann bis zu 5 Minuten dauern. Vom Schüsselrand kratzen und nochmals pürieren. Dann beiseitestellen.

Das Öl in einer hochwandigen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Walnüsse hineingeben und 5 Minuten rösten. Dabei immer wieder wenden, bis sie einen nussigen Geruch verströmen und dunkler bräunen.

Die Birnen vierteln, dabei nicht schälen, sondern nur Stiel und Kernhaus vorsichtig entfernen. Die Butter in die Pfanne mit den Walnüssen geben und die Birnen mit der Schnittseite nach unten hineinsetzen. Dazwischen die Thymianzweige stecken. Die Birnen einige Minuten braten, dann auf die andere Schnittseite wenden und ebenso braten. Schließlich die Birnenstücke auf die Hautseite drehen und mit der schaumigen Thymianbutter beträufeln. Nochmals einige Minuten braten, bis sie weich sind, aber noch ihre Form behalten.

Birnen und Walnüsse aus der Pfanne nehmen. Die Hitze hochschalten und die Champignons hineingeben. Ständig umrühren. Sie sollen gebraten und nicht gedünstet werden, so dass sie in dem buttrigen Öl goldbraun werden. Das wird 4–5 Minuten dauern.

Die Salatblätter auf einer Platte verteilen und darauf Birnen und Champignons anrichten. Den Ricotta darüberstreuen und das Dressing darüber verteilen. Mit Parmesan bestreuen und etwas Muskatnuss darüberreiben. Und los geht's!

# INDEX

**Aioli** 30–31

Ananas 36–37

Steakstreifen auf Ananasreis 52, **53**

Aubergine

Aubergine mit „Algen“ & Chili-Eiern 150–152, **151, 153**

Auberginen, Pilze & Soba-Nudeln **128, 135**

Schwarzer Reis & gebackene Auberginen mit Granatapfelsirup 120–122, **121**

Avocado 20, 25, 60–61, 64, 71–73, 80, 95, 118

Avocado, Wachtelei & Kopfsalat 16, **18–19**

Caesar Salad mit gegrilltem Hähnchen & Avocado 22–24, **23**

**Basilikum** 84, 92, 118, 142

Tomaten & Burrata mit Basilikum-Walnuss-Pesto 54–56, **55, 57**

Birne

Fruchtiger Rohkostsalat mit Nashi-Birne 67, **69**

Warmer Salat mit Birnen, Pilzen & Ricotta 102, **103**

Blauschimmelkäse

Ofen-Kürbis & Blauschimmelkäse mit Leinsamen-Krokant 116, **117**

Blumenkohl

Blumenkohl & grüne Linsen mit Tahini & Kurkuma 136, **137**

Blumenkohl mit Mandeln & Zatar **97, 99**

Gehobelter Blumenkohl, Grünkohl, Apfel & Fenchel 143, **145**

Salat mit gegrilltem Blumenkohl und Tacos 71–73, **72**

Bohnen 25, 38–39

Gegrillter Oktopus mit Peperonata & Limabohnen-Salat 74–76, **75**

Gehobelter Fenchel & weiße Bohnen **29, 32**

Grüner Bohnensalat mit Chipotle-Honig-Sauce 58, **63**

Kochbananen, Bohnen & Joghurt-Dressing 95, **96–97**

Bohnensprossen 36–37, 65–66

Brokkoli 78, 135

Sprossenbrokkoli & Buchweizen mit Miso 25, **28**

Brombeere

Salat mit Roten Beten, Brombeeren & Walnussöl 108, **109**

Brunnenkresse 33, 40, 88–90

Gegrillte Pfirsiche mit Brunnenkresse & Ricotta Salata 78, **79**

Buchweizen

Chili-Lachs, Karotten, Grünkohl & Buchweizen 94, **97**

Sprossenbrokkoli & Buchweizen mit Miso 25, **28**

Burrata

Tomaten & Burrata mit Basilikum-Walnuss-Pesto 54–56, **55, 57**

Burrito-Salat mit schwarzen Bohnen & Quinoa 64, **62**

**Caesar-Dressing** 22–24

Cheddar 64, 71–73

Chicorée 116

Flanksteak mit Chicoréesalat **129, 130–131**

Chili 46–48, 52, 80

Aubergine mit „Algen“ & Chili-Eiern 150–152, **151**

Chili-Hähnchen mit Reismudeln & Erdnüssen 65–66, **68**

Chili-Lachs, Karotten, Grünkohl & Buchweizen 94, **97**

Kichererbsen & Paprika mit Chili-Tahini-Dressing 158, **159**

Chipotle-Honig-Sauce 58

Cranberrys 99, 120–122

**Dill** 40, 120–122

Dinkel

Spitzpaprika gefüllt mit Dinkelsalat 142, **145**

Dressings 10, 12–14, 16, 33, 38–39, 42–44, 46–48, 70, 80, 82, 95, 100, 102, 108, 110, 118, 127, 130–131, 143

Blauschimmelkäse-Dressing 116

Caesar-Dressing 22–24

Chili-Tahini-Dressing 158

Joghurt-Dressing 95

Kräuter-Dressing 142

Miso-Dressing 25

Orange-Ingwer-Dressing 67

Speck-Dressing 138

Tahini-Kurkuma-Dressing 136

Thousand-Island-Dressing 20

**Edamame** 65–66

„Dinosaurier-Eier“ mit Edamame & veganen Nudeln 46–48, **47, 49**

Süßsaure Reismudeln mit Edamame & Kohl **34, 36–37**

Eier 88–90, 99

Aubergine mit „Algen“ & Chili-Eiern 150–152, **151**

Avocado, Wachtelei & Kopfsalat 16, **18–19**  
 „Dinosaurier-Eier“ mit Edamame & veganen Nudeln  
 46–48, **47, 49**  
 Eier, Spargel & Aioli **29**, 30–31  
 Erbsen, Spargel, Eier & Zitronen-Labneh 12–14, **13**  
 Ente  
 Ente mit Wurzelgemüse, Grünkohl & Orange 154–156,  
**155**  
 Erbsen 26–27  
 Erbsen, Spargel, Eier & Zitronen-Labneh 12–14, **13**  
 Erdnüsse 38–39  
 Chili-Hähnchen mit Reismudeln & Erdnüssen 65–66, **68**  
**Favabohnen** 46–48  
 Mexikanischer Bohnensalat mit Krabben-Tostadas 60–61,  
**63**  
 Feige  
 Balsamico-Feigen & gebackener Ziegenkäse mit Hanfsa-  
 men **96, 98**  
 Feldsalat 20, 80  
 Fenchel 127  
 Fenchel-Orangensalat mit karamellisierten Pekannüssen 33,  
**34**  
 Gehobelter Blumenkohl, Grünkohl, Apfel & Fenchel 143,  
**145**  
 Gehobelter Fenchel & weiße Bohnen **29, 32**  
 Feta 58  
 Gebackener Rhabarber mit Feta, Roten Beten & Fladen-  
 brot 42–44, **43**  
 Tomatensalat mit gebackenem Feta & Pinienkernen 84, **85**  
 Fisch 26–27, 94, 138  
 Fladenbrot 42–44, 82  
 Frühlingszwiebeln 26–27, 46–48, 82, 135  
**Garnelen**  
 Mexikanischer Bohnensalat mit Krabben-Tostadas 60–61,  
**62**  
 Warmer Cocktail-Salat mit Riesengarnelen **19, 20, 21**  
 Gehobelter Blumenkohl, Grünkohl, Apfel & Fenchel 143,  
**145**  
 Granatapfelsirup 120–122, 132  
 Grapefruit 32  
 Krabben, Spargel & Grapefruit 80, **81**  
 Grünkohl 98, 116

Chili-Lachs, Karotten, Grünkohl & Buchweizen 94, **97**  
 Ente mit Wurzelgemüse, Grünkohl & Orange 154–156,  
**155**  
 Gebratene Orangen, Makrelen & Grünkohl mit Speck 138,  
**139**  
 Gehobelter Blumenkohl, Grünkohl, Apfel & Fenchel 143,  
**145**  
 Gurke 16, 20, 46–48, 65–66, 67, 80, 82, 92  
 Melone & Gurke mit Ziegenkäse, Pistazien & Minze 10, **11**  
**Hähnchen**  
 Burrito-Salat mit schwarzen Bohnen & Quinoa **62, 64**  
 Caesar Salad mit gegrilltem Hähnchen & Avocado 22–24,  
**23**  
 Chili-Hähnchen mit Reismudeln & Erdnüssen 65–66, **68**  
 Gegrillte Stubenküken & Muhammara 132–134, **133**  
 Hähnchen-Schawarma-Salat mit eingelegten Peperoni 140,  
**141**  
 Papaya-Salat mit Kokos-Hähnchen **35, 38–39**  
 Halloumi  
 Grüne Linsen, gebackener Halloumi & frittierte Kapern-  
 äpfel **144, 146–147**  
 Hanfsamen 98  
 Haselnüsse 26–27, 40, 100  
 Mangold, Rote Bete, Ziegenkäse & Haselnüsse 100, **101**  
 Honig 42–44, 58, 88–90, 98, 148  
**Ingwer** 110, 135, 150–152  
 Orange-Ingwer-Dressing 67  
**Joghurt** 12–14, 118, 120–122, 140  
**Kabeljau**  
 Dukkah-Kabeljau & Frühkartoffeln 26–27, **28–29**  
 Kapernäpfel 146–147  
 Karotten 36–37, 67, 70, 99, 110, 127, 154–156  
 Chili-Lachs, Karotten, Grünkohl & Buchweizen 94, **97**  
 Karotten & Pastinaken aus dem Ofen mit Paneer 148, **149**  
 Kartoffel 130–131  
 Dukkah-Kabeljau & Frühkartoffeln 26–27, **28–29**  
 Kichererbsen  
 Kichererbsen & Paprika mit Chili-Tahini-Dressing 158,  
**159**  
 Salat mit Freekeh, Kichererbsen & Harissa-Lamm 112–114,  
**113**  
 Kirschtomaten 16, 22–24, 38–39, 95

- Knoblauch 22, 26–27, 30–31, 38–39, 52, 58, 59, 64, 74, 92, 94, 104, 110, 126, 130, 132–134, 135, 140, 142, 146, 150, 158
- Kochbanane  
Kochbananen, Bohnen & Joghurt-Dressing 95, **96–97**
- Kohl 36–37, 67, 140  
Gegrillter Spitzkohl & Stangen-Brokkoli 118, **119**  
Süßsaure Reismudeln mit Edamame & Kohl **34**, 36–37
- Kopfsalat 59  
Avocado, Wachtelei & Kopfsalat 16, **18–19**
- Koriander 25, 46–48, 60–61, 71–73, 95, 112
- Krabben, Spargel & Grapefruit 80, **81**
- Kürbis  
Ofen-Kürbis & Blauschimmelkäse mit Leinsamen-Krokant 116, **117**  
Orzo-Nudeln mit Kürbis, Spinat & Knoblauch 126, **128**
- Kürbiskerne 12–14, 108, 118, 143
- L**achs  
Chili-Lachs, Karotten, Grünkohl & Buchweizen 94, **97**
- Lamm  
Salat mit Freekeh, Kichererbsen & Harissa-Lamm 112–114, **113**
- Leinsamen 12–14  
Ofen-Kürbis & Blauschimmelkäse mit Leinsamen-Krokant 116, **117**
- Linsen 138  
Blumenkohl & grüne Linsen mit Tahini & Kurkuma 136, **137**  
Grüne Linsen, gebackener Halloumi & frittierte Kapern-äpfel **144**, 146–147
- M**ais 60–61, 71–73, 95, 130–131
- Maisbrot mit Paprika-Mais-Salat 88–90, **89, 91**
- Makrele  
Gebratene Orangen, Makrelen & Grünkohl mit Speck 138, **139**
- Mandeln 42–44, 99, 127
- Mangold  
Mangold, Rote Bete, Ziegenkäse & Haselnüsse 100, **101**
- Melone 70  
Melone & Gurke mit Ziegenkäse, Pistazien & Minze 10, **11**
- Minze 10, 82, 127, 140
- N**udeln 16  
Auberginen, Pilze & Soba-Nudeln **128**, 135
- Chili-Hähnchen mit Reismudeln & Erdnüssen 65–66, **68**  
„Dinosaurier-Eier“ mit Edamame & veganen Nudeln 46–48, **47**
- Koreanische Glasnudeln 110, **111**
- Orzo-Nudeln mit Kürbis, Spinat & Knoblauch 126, **128**
- Schwarze Reismudeln mit Radieschen & Zuckerschoten **68**, 70  
Süßsaure Reismudeln mit Edamame & Kohl **34**, 36–37
- Nüsse  
geröstet 160
- O**chsenherztomaten 54–56, 78  
Fattoush-Salat mit Tomaten 82, **83**
- Oktopus  
Gegrillter Oktopus mit Peperonata & Limabohnen-Salat 74–76, **75, 77**  
Oktopus-Salat mit Schwarzbrot-Toast 59, **62**
- Oliven 84, 92, 146–147
- Orangen 94, 99  
Ente mit Wurzelgemüse, Grünkohl & Orange 154–156, **155**  
Fenchel-Orangensalat mit karamellisierten Pekannüssen 33, **34**  
Gebratene Orangen, Makrelen & Grünkohl mit Speck 138, **139**  
Orange-Ingwer-Dressing 67  
Wildreis mit Orangen & Kräutersalat 127, **128–129**
- P**apaya-Salat mit Kokos-Hähnchen **35**, 38–39
- Paprika gelb 36–37, 92, 158  
Paprika grün 60–61, 64, 82, 95  
Paprika rot 52, 60–61, 67, 92, 95, 132  
Gegrillter Oktopus mit Peperonata & Limabohnen-Salat 74–76, **75**  
Kichererbsen & Paprika mit Chili-Tahini-Dressing 158, **159**  
Maisbrot mit Paprika-Mais-Salat 88–90, **89, 91**  
Spitzpaprika gefüllt mit Dinkelsalat 142, **145**
- Parmesan 118, 142
- Pastinake 148, 154–156
- Pekannüsse 33, 104
- Peperonata  
Gegrillter Oktopus mit Peperonata & Limabohnen-Salat 74–76, **75, 77**

Pesto

Basilikum-Walnuss-Pesto 54–56, **55**, **57**

Petersilie 26–27, 59, 82, 99–100, 112–114, 120–122, 127,  
130–131, 138, 142, 146–147

Pfirsiche

Gegrillte Pfirsiche mit Brunnenkresse & Ricotta Salata 78,  
**79**

Pilze 110

Auberginen, Pilze & Soba-Nudeln **128**, 135

Warmer Salat mit Birnen, Pilzen & Ricotta 102, **103**

Pinienkerne 84, 118

Pistazien 10, 99, 120–122, 136

**Q**uinoa

Burrito-Salat mit schwarzen Bohnen & Quinoa **62**, 64

**R**adicchio

Gebratene Zwiebeln mit Roten Beten & Radicchio 40, **41**

Radieschen 33, 59, 82

Schwarze Reismudeln mit Radieschen & Zuckerschoten  
**68**, 70

Reis

Schwarzer Reis & gebackene Auberginen mit Granat-  
apfelsirup 120–122, **121**

Steakstreifen auf Ananasreis 52, **53**

Wildreis mit Orangen & Kräutersalat 127, **128–129**

Rhabarber

Gebackener Rhabarber mit Feta, Roten Beten & Fladen-  
brot 42–44, **43**

Ricotta

Gegrillte Pfirsiche mit Brunnenkresse & Ricotta Salata 78,  
**79**

Warmer Salat mit Birnen, Pilzen & Ricotta 102, **103**

Rote Bete

Gebackener Rhabarber mit Feta, Roten Beten & Fladen-  
brot 42–44, **43**

Gebratene Zwiebeln mit Roten Beten & Radicchio 40, **41**

Mangold, Rote Bete, Ziegenkäse & Haselnüsse 100, **101**

Salat mit Roten Beten, Brombeeren & Walnussöl 108, **109**

Rucola 25, 32, 33, 84, 98, 108, 132–134, 136, 158

**S**ardellen 22–24, 92, 130–131

Schalotten 46–48, 60–61, 67, 71–73, 84, 130–131, 142

Schnittlauch 130–131, 138, 142

Schwarzbrot 22–24, 59, 92

Schwarze Bohnen 60–61

Burrito-Salat mit schwarzen Bohnen & Quinoa **62**, 64

Semmelbrösel 30–31, 126, 132–134

Sesamsamen 26–27, 46–48, 120–122

Sonnenblumenkerne 12–14, 143

Spargel

Eier, Spargel & Aioli **29**, 30–31

Erbsen, Spargel, Eier & Zitronen-Labneh 12–14, **13**

Krabben, Spargel & Grapefruit 80, **81**

Speck 22–24

Gebratene Orangen, Makrelen & Grünkohl mit Speck 138,  
**139**

Spinat 30, 95, 100, 104, 108, 110, 116, 135, 148, 158

Orzo-Nudeln mit Kürbis, Spinat & Knoblauch 126, **128**

Steak

Flanksteak mit Chicoréesalat **129**, 130–131

Steakstreifen auf Ananasreis 52, **53**

Süßkartoffeln & Palmkohl 104, **105**

**T**ahini 136, 158

Thousand-Island-Dressing 20

Tomaten 60–61, 64, 71–76, 92, 140, 146–147

Fattoush-Salat mit Tomaten 82, **83**

Tomaten & Burrata mit Basilikum-Walnuss-Pesto 54–56,  
**55**

Tomatensalat mit gebackenem Feta & Pinienkernen 84, **85**

**W**alnüsse 42–44, 102, 108, 132–134, 142, 143

Tomaten & Burrata mit Basilikum-Walnuss-Pesto 54–56,  
**55**

Walnussöl 102, 108, 143

**Z**atar

Blumenkohl mit Mandeln & Zatar **97**, 99

Ziegenkäse 108

Balsamico-Feigen & gebackener Ziegenkäse mit Hanfsa-  
men **96**, 98

Mangold, Rote Bete, Ziegenkäse & Haselnüsse 100, **101**

Melone & Gurke mit Ziegenkäse, Pistazien & Minze 10, **11**

Zuckerschoten 12–14, 26–27, 58, 67, 112–114

Schwarze Reismudeln mit Radieschen & Zuckerschoten  
**68**, 70

Zwiebeln

Gebratene Zwiebeln mit Roten Beten & Radicchio 40, **41**

---

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2019 Jan Thorbecke Verlag,  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

© der Originalausgabe mit dem Titel „Big Salads“ 2018  
erschienen bei Quadrille, ein Imprint von Hardie Grant Publishing,  
52–54 Southwark Street, London SE1 1UN, [www.quadrille.com](http://www.quadrille.com)

© Text: Kat Mead 2018

© Fotos: Catherine Frawley 2018

© Gestaltung: Quadrille 2018

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1338-8

