

# Hier haben wir den Salat

## Endiviensalat mit Äpfeln und Rettich

für vier Personen



2 EL Sonnenblumenkerne  
1 kleine Endivie  
250 g säuerliche Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
1 kleiner schwarzer Rettich  
150 g saure Sahne  
1 EL Apfelessig  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Prise Zucker · Salz  
schwarzer gemahlener Pfeffer  
1/2 Kästchen Gartenkresse

Sonnenblumenkerne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Endivienblätter von Strunk lösen, waschen und trocknen. Äpfel vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen.

**Dressing:** Rettich waschen, schälen, fein reiben, in eine zweite, größere Salatschüssel geben und mit der sauren Sahne, Apfelessig, Sonnenblumenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Endivienblätter in feine Streifen schneiden, zur Dressing geben und gut mischen. Dann die Apfelstücke untermischen. Salat auf Portionsteller verteilen, Sonnenblumenkerne darüber streuen. Gartenkresse vom Beet schneiden und die Salatportionen garnieren. Sofort servieren.



## Chicoreesalat mit Zitrusfrüchten

für vier Personen

3 Chicoreestangen  
1 rosa Grapefruit  
1 Orange · 200 g Joghurt  
3 EL Rapsöl  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Orangensaft  
1 TL milder Senf · Salz · Pfeffer

Chicoreestangen waschen, Strünke keilförmig herauslösen und den Chicoree in 2 cm breite Streifen schneiden. Grapefruit und Orange schälen, dabei die weiße Haut der Schalen ebenfalls entfernen. Die Fruchtfilets aus den Segmenten herauslösen. Chicoree und Fruchtfilets auf Portionsteller anrichten. Aus Joghurt, Rapsöl, Zitronen- und Orangensaft, Senf, Salz und Pfeffer ein **Dressing** rühren und über die Salatportionen träufeln. Sofort servieren.



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH & Co.KG  
Langwiesenweg 30  
D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/4 80 41-0  
Fax 4 80 41-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



## Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

# Salat

Sorten · Rezepte



Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



# Unsere besten (Salat) Köpfe

## Batavia-Salat

ist ein neuerer Eissalat-Typ, der bevorzugt in warmen Klimazonen wie Italien, Frankreich und in den Niederlanden ganzjährig angebaut wird. Sein Geschmack ähnelt dem Eisbergsalat, ist würziger als Kopfsalat und hält länger frisch als einige andere Salatsorten. Für die Zubereitung wird zuerst der Kopf geputzt, dann werden Außenblätter und Strunk entfernt und die Innenblätter kleingeschnitten.

## Chicoree

Das vielseitige, etwa 20 cm lange Gemüse ist kalorienarm, vitaminreich und verdauungsanregend. Besonders bei Rheuma und Diabetes ist Chicoree zu empfehlen. Herkunftsland ist Belgien, wo die Pflanze zufällig entdeckt wurde. Er sollte kühl und dunkel gelagert werden und eignet sich gedünstet oder gekocht auch hervorragend als Gemüsebeilage.

## Chinakohl

Der Lieblingskohl der Chinesen hat keinen Strunk, sondern die Blätter schließen sich zu einem ovalen Kopf zusammen. Chinakohl wird auch von kohleempfindlichen Personen vertragen. Wie alle Salate schmeckt er frisch am besten. Beliebte Salatzutaten sind Apfel- und Orangenstückchen, Mandarinen, Kiwi und Pfirsiche.

## Eichblatt-Salat

aus der Gruppe der Schnitt- und Pflücksalate verdankt den Namen seinen Blättern, die an die der Eiche erinnern. Er ist völlig frei von Bitterstoffen und erinnert im Geschmack an Haselnüsse. Bei der Verwendung werden die äußeren Blätter entfernt, das Strunkende wird abgeschnitten, danach wird der Salat gewaschen und angerichtet.

## Eis(berg)salat

Der herzhaft-eisbergsalat vermittelt einen Eindruck von Kühle und Frische. Angebaut wurde er erstmals in Kalifornien, ist aber mittlerweile neben dem Kopfsalat der bekannteste Salat in Europa. Er ist das ganze Jahr über erhältlich und im Gemüseschrank einige Zeit haltbar. Der »natursaubere« Salat wird ungewaschen und roh verzehrt. Er kann auch Stunden vor dem Verzehr zubereitet werden, ohne dass die Qualität darunter leidet.

## Endivie

ist ein mit dem Chicoree verwandter Salat und stammt vermutlich aus Indien. Hauptanbaugebiete in Europa sind heute Italien, Frankreich, die Niederlande und Deutschland. Endivien sind das ganze Jahr über erhältlich. Die Wintersorte hat krause Blätter mit dicken Rippen, die Sommerendivie dagegen große, leicht wellige Blätter. Im Kühlschrank ist der Salat nur kurz haltbar. Gewaschen werden immer nur die ganzen Blätter, da an den Schnittstellen wertvolle Inhaltsstoffe austreten können.

## Feldsalat

Dieses anspruchslose, frostharte Kraut kommt auch wild vor und wird erst seit diesem Jahrhundert besonders in Westeuropa als Kulturpflanze genutzt. Hauptsaison sind die Wintermonate und das Frühjahr. Der Feldsalat zeichnet sich durch einen höheren Gehalt an Vitamin C als alle anderen Salatarten aus. Vor dem Verzehr sollte er gründlich gewaschen werden. Angefeuchtet ist er im Gemüseschrank einige Tage haltbar.

## Frisée

hat gezackte Blätter und ein gelbes Salatherz, das ein Drittel des Kopfes ausmachen sollte. Im Handel wird Frisée von Juli bis Dezember als Freilandware angeboten. Frische Ware erkennen Sie daran, dass sich sowohl Kopf als auch Blätter fest anfühlen. Für die Zubereitung werden die gelben Blattspitzen von den dickeren Rippen abgezupft. Der Milchsaft der unteren Blattteile enthält Bitterstoffe, die den Appetit anregen.



## Kopfsalat

Er gehört zu den beliebtesten Salatarten hierzulande und besitzt hellgrüne, grüne oder rotbraune Blätter, die Mineralstoffe wie Calcium, Phosphor und Eisen enthalten. Die knackig frischen Blätter sind vorsichtig von den Rippen abzutrennen, gut zu waschen und trocken zu schwenken. Beim Waschen sollte er nie zu lange im Wasser liegen, da sonst der Nährwert gemindert wird. Am besten schmeckt er erntefrisch, lässt sich jedoch kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

## Lollo Rosso

stammt, wie der Name vermuten lässt, aus Italien. Lollo Rosso sind Pflücksalate, bei denen die Blätter immer wieder nachwachsen. Sie werden sowohl als Kopfsalat oder als Schnittsalat angeboten. Die Blätter der kleinen Büsche sind zarter als die der großen und schmecken recht kräftig, leicht bitter und nussig. Lollo Rosso lassen sich ausgezeichnet mit anderen Salaten kombinieren.

## Radicchio

Dieser reine Freilandkohl kommt meist aus Italien oder Frankreich. Er besitzt die Form eines kleinen Kohlkopfes. Seine Blätter sind erst grün und färben sich in kalten Herbstnächten purpurfarben. Sie enthalten den Bitterstoff Intybin, der Stoffwechsel anregend wirkt. Radicchio harmoniert gut mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian und lässt sich auch gut mit anderen Salaten kombinieren.

## Rucola

Das bei uns als Rauke bekannte Kreuzblütengewächs ist in Mittel- und Südeuropa heimisch. Seine jungen Blätter schmecken angenehm kräftig bis scharf, ältere Blätter können einen leicht bitteren Beigeschmack haben. Rucola enthält Senföle, die verdauungsfördernd, wassertreibend und belebend auf den menschlichen Organismus wirken. Er wird roh, allein oder gemischt, als Salat angemacht und lässt sich gut mit Tomaten, Schafskäse, Oliven usw. mischen.

