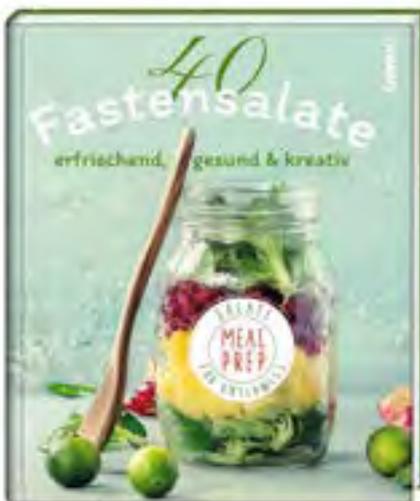


## Leseprobe



### **40 Fastensalate**

Meal-Prep-Salate für unterwegs - erfrischend,  
gesund und kreativ

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig

**ISBN 9783746254005**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

~~~~~  
Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

Teresa von Ávila

~~~~~

# 40 Fastensalate

erfrischend, gesund & kreativ



**benno**



## Ostern entgegen gehen

~~~~~

Jesus, auch du bist durch die Wüste gezogen und hast Verzicht geübt.  
Segne unser Mahl und begleite uns auf der Suche nach neuer Kraft  
auf dem Weg nach Ostern.

~~~~~

## Vorwort

40 Tage Fastenzeit – das bedeutet auf dem Weg hin zu Ostern, Jesus und sich selbst näherzukommen. Das Fasten schenkt uns diese Gelegenheit: Durch bewussten Verzicht wieder Gott in den Blick zu nehmen. Fastensalate möchte dazu einladen, Leib und Seele etwas Gutes zu tun. Dieses Buch zeigt nicht nur Ideen auf, wie der Körper durch leichtes Essen und das Weglassen von Fleisch und fettigen Lebensmitteln wieder neu belebt werden kann, sondern will auch Impulse geben, wie Fasten im Alltag leicht gelingen kann. Dazu laden auch die kurzgehaltenen Fastengebete vor und nach dem Essen ein, die Ihnen in diesem Buch zwischen den Salatideen begegnen werden.

„Meal Prep“ ist dabei eine Hilfestellung und keineswegs nur ein neuer Trend. Gemeint ist die Vorbereitung von Mahlzeiten für unterwegs, gerne auch für mehrere Tage im Voraus. Die Vielfalt, die uns dabei heute an Zutaten für Salate gegeben ist, ist nicht nur voller „starker Vitamine“, sondern ermöglicht zudem, die Mahlzeit durch buntes Gemüse und Obst zu einem appetitlichen Hingucker werden zu lassen. Am Ende des Buches wird noch einmal kurz erläutert, wie viele Variationen und Möglichkeiten sich rund um Dressings und Toppings bieten. Ganz im Sinne: „Fasten leicht, lecker und gesund“ kann auch bunt und vielfältig sein.

## Inhalt

Waldorfsalat mit Walnüssen .....	10
Kartoffel-Zucchini-Salat to go .....	11
Grünkern-Erbesen-Mais-Salat im Glas .....	12
Löwenzahnsalat mit Pancetta .....	13
Frischer Spitzkohlsalat mit Orangen .....	14
Bunter Salat mit gerösteten Süßkartoffeln .....	15
Schwarzer Linsensalat trifft weißen Kabeljau .....	16
Rotkohlsalat .....	18
Spinatsalat mit Buttermilchdressing .....	19
Kartoffelsalat mit roter Kresse .....	21
Orientalischer Couscoussalat im Glas .....	22
Avocado-Gurken-Tomaten-Salat .....	23
Orecchiettesalat mit Kichererbsen und roten Freunden .....	25
Fenchel-Möhren-Linsenschichtsalat .....	26
Gurken-Käse-Salat .....	27
Salat von gegrilltem Spargel, Tomaten und Pinienkernen .....	27
Reissalat mit Bohnen .....	29
Tomaten-Brotsalat mit grüner Zitronensauce im Glas .....	30
Rote-Bete-Avocado-Salat-Türmchen .....	31
Zucchini-salat mit knusprigen Tofuecken .....	32
Champignon-Frühlingssalat .....	33

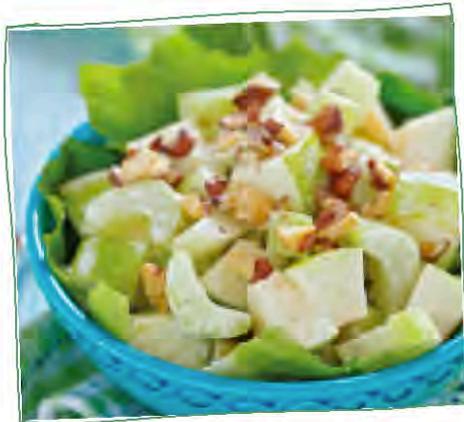
Kiwi-Feigen-Mango-Erfrischung .....	34
Gnocchi-Salat mit Thymian-Kräuterpesto .....	35
Salat in der Box mit Sprossen .....	36
Salat von Land und Meer .....	37
Quinoasalat mit Cashewnüssen und Granatapfel .....	38
Apfel-Karottensalat mit Frühlingsdip .....	39
Kichererbsen-Avocado-Himbeer-Salat .....	40
Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen .....	43
Melonen-Mozzarella-Salat im Glas .....	44
Rote Bete im Birnen-Feldsalat .....	45
Kartoffelsalat im Oliven-Rucolabett .....	46
Grüner Blattsalat mit Meerrettichdressing .....	48
Kindersalat „Bunter Pfau“ .....	49
Tofusalat mit Staudensellerie .....	51
Mediterraner Nudelsalat .....	53
Chinakohlsalat mit Paprikadressing .....	54
Bunter Frühlingssalat mit Spargel .....	55
Ananas-Artischocken-Feldsalat mit Limettendressing .....	56
Knackiger Brokkolisalat .....	57
Frisch & Leicht: Tipps rund um Salate im Glas .....	58
Toppings & Dressings .....	59

## Waldorfsalat mit Walnüssen

- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
- 250 g Knollensellerie
- Saft von 1 Zitrone
- 125 g Walnusskernhälften
- einige schöne Salatblätter

### Für das Dressing:

- 100 g Sahne
- 3 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- Zucker



1. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Den Sellerie putzen, schälen und mit den Apfelvierteln auf der Gemüsereibe grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2. Für das Dressing die Sahne in einer Schüssel halbstief schlagen. Nach und nach die Mayonnaise unterrühren und so lange rühren, bis eine glatte, cremige Sauce entstanden ist. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Von den Walnüssen einige schöne Hälften zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Das Dressing mit den Äpfeln, dem Sellerie und den gehackten Nüssen vermischen.

4. Die Salatblätter putzen, in reichlich kaltem Wasser gründlich waschen und trockenschütteln. Nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen und auf Teller verteilen.

5. Den Waldorfsalat auf den Salatblättern anrichten, mit den beiseitegelegten Walnusshälften und nach Belieben mit Orangenschälzesten garnieren.



## Kartoffel-Zucchini-Salat to go

- 200 g kleine Kartoffeln festkochend
- 2 Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 3 EL Kürbiskernöl
- 1 ½ EL Balsamico-Essig hell
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



1. Die Kartoffeln schälen, waschen und dann halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, dann in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schleudern und grob hacken. 2 EL gehackte Petersilie für die Dekoration aufheben. Die Zucchini waschen, in schräge Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in 75 ml heißem Wasser auflösen.

2. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen, dann die Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 15 bis 20 min kochen.

3. Die Petersilie mit Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer und Balsamico fein pürieren.

4. Die Zucchini in der Pfanne mit dem Olivenöl kurz anbraten, dann die Gemüsebrühe zugießen und noch etwa 2 min dünsten. Dann abgießen und die Brühe auffangen.

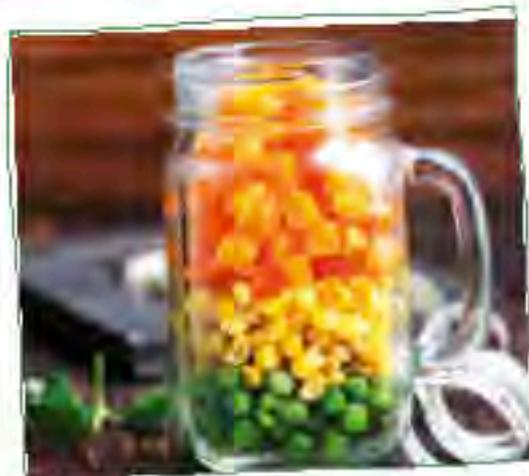
5. Die Brühe in einer großen Schüssel unter die Kräutersauce rühren. Die Kartoffeln abgießen und sofort mit den Zucchini unter die Kräutersauce mischen. Etwa 1 Stunde gut durchziehen lassen. Mit restlicher Petersilie und Kürbiskernen servieren.

## Grünkern-Erbesen-Mais-Salat im Glas

- 200 g Grünkern
- 200 g Erbsen (aus der Dose)
- 200 g Mais (aus der Dose)
- 2 hartgekochte Eier
- 2 Tomaten

### Für das Dressing

- 2 EL Essig
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie



1. Grünkern ca. 20 min garen. Abkühlen lassen.
2. Eier in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln.
3. Für das Dressing Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie vermischen.
4. Grünkern, Eier, Tomaten, Erbsen, in einem Glas schichten.
5. Bei Verzehr das Dressing darüber geben.

## Löwenzahnsalat mit Pancetta



- 4 Handvoll Löwenzahnblätter, grob geschnitten
- 10 Bärlauchblätter, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 50 g Pancetta (Speck), gewürfelt
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewaschen, entkernt, kleingewürfelt

### Für das Dressing:

- 1/2 TL Curry
- Etwas Muskat, frisch gerieben
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



### → Tipp:

Der Salat sollte beim Mischen mit den Speckwürfeln zischen - die Hitze des Specks entzieht den Blättern das Bittere. Daher ist dieser Feiertagsalat ausnahmsweise nicht fleischlos.

1. Löwenzahn und Bärlauch in einer Schüssel vermischen. Knoblauch auspressen, mit Salz vermengen und unter den Salat mischen und etwas ziehen lassen.
2. Pancetta auslassen, bis die Würfel goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und rasch unter den Salat mischen.
3. Die Toastwürfel im ausgelesenen Speckfett unter ständigem Rühren goldgelb braten. Ebenfalls mit dem Schaumlöffel herausnehmen und über den Salat geben. Die Tomaten zufügen.
4. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss und Öl ein Dressing herstellen und mit dem Salat mischen. Etwas durchziehen lassen und servieren.



Reich  
beschenkt

## Orecchiettesalat mit Kichererbsen und roten Freunden

- 80 g Kichererbsen
- Salz
- 300 g Orecchiette
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 grüne Chilischote
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Salbei
- 1 EL Butterschmalz
- Pfeffer aus der Mühle
- ⅛ l Weißwein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Orecchiette in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

2. Die Paprika- und Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Chili in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Salbei waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

3. Zwiebel im heißen Schmalz glasig dünsten, Paprika und Chili mitdünsten, salzen und pfeffern, Wein angießen und einkochen. Kichererbsen und Salbei unterrühren, Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Nudelwasser vermischen. Alle Zutaten mit der Sauce vermischen, mit Petersilie bestreuen.



Lieber Jesus, du bist das Brot des Lebens. Alles schenkst du uns aus deiner Hand. Lass uns spüren, dass jede Gabe von dir kommt und wir sie als Geschenk annehmen. Darum bitten wir dich. Amen.

## Salat im Glas & leichtere Zubereitung

Salatideen im Glas sind „einfach schön“ anzusehen. Fasten bedeutet bewussten Verzicht auf Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch, das heißt aber nicht, dass Sie das Essen nicht genießen dürfen. Die im Glas nacheinander gestapelten natürlich farbigen Zutaten wie Gurken, Tomaten oder rote Zwiebeln geben bunte Kontraste. Generell lässt sich jeder Salat im Glas vorbereiten und mitnehmen. Die meisten hier genannten Fastensalate müssen nicht lange „durchziehen“, sodass Sie alle Zutaten untereinander und mit dem Dressing erst kurz vor Verzehr vermischen können. Im Aufwand sind die Rezepte natürlich in der Vorbereitung unterschiedlich. Salate haben generell den Vorteil, dass hauptsächlich viel geschnitten werden muss. Viele Küchenhilfen wie Hobel

oder Schneidesysteme sowie Küchenmaschinen beschleunigen das Zerkleinern von Gemüse. Zutaten wie Linsen oder Kartoffeln, die vorgekocht werden sollten, lassen sich leicht im Schnellkochtopf zubereiten. Den meisten dieser Töpfe sind Garzeiten für die Zutaten beigelegt. Vielleicht finden Sie Kichererbsen auf dieser Liste nicht. Diese können 20 Minuten nach vorherigem Einweichen in Wasser über Nacht im Dampftopf gegart werden. Alles Vorbereiten muss aber nicht immer beschleunigt werden. Nutzen Sie doch auch einmal das bewusste, langsame Zubereiten eines Fastensalats, um die Früchte der Erde, die Ihnen und Ihrer Familie Nahrung schenken, bewusst wahrzunehmen und sich auf die Fastenmahlzeit zu freuen.



## Toppings



Tatsächlich können verschiedene Zutaten, die in kleinen Mengen einem Salat noch „obendrauf“ gegeben werden, das Blattwerk aufpeppen. Beliebte Bessermacher sind kleine Brotwürfel, Nüsse oder Kerne, die sich z.B. in einer beschichteten Pfanne auch fettfrei rösten lassen. Schön sind auch immer kleine

Käsekrumen intensiverer Sorten wie z.B. Feta, Gorgonzola oder Ziegenfrischkäse. Würzige Abwechslung bringen auch süße Toppings wie Granatapfelkerne oder Johannisbeeren oder aber frische Kräuter aus dem Garten, die einzelnen Zutaten schmeicheln, wie z.B. Thymian für den Champignon-Frühlingsalat.



## Dressings

---

Dieses Buch schlägt jeweils das passende Dressing am Fastensalat vor. Nichts passt idealer in das Konzept des „Meal Prep“ wie das Dressing. Finden Sie aus den nachfolgenden Basis-Salatsößen einfach ihren Favoriten und stellen Sie davon z. B. einen Liter her. Wichtig ist für die Haltbarkeit vor allem eine saubere Verarbeitung der Zutaten. So ist z. B. das Essig-Öl-Dressing im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar. Verzichten Sie nie ganz auf ein Dressing und sparen Sie nicht an der falsche Stelle. Gerade das Öl macht die Aufnahme von wichtigen Inhaltsstoffen und Vitaminen aus den Salatzutaten wie z. B. Vitamin A aus Möhren für den Körper erst

möglich. Auch bei Essigen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Himbeeressig passt z. B. hervorragend zu klassischen Blattsalaten und bildet einen schönen Kontrapunkt zu Salzigem wie etwa Fetakäse. Außerdem bieten die „40 Fastensalate“ durch sehr vielfältige Zutaten die Möglichkeit, in kleinen Portionen neue Lebensmittel und deren Kombination mit bereits bekannten zu entdecken. Dieses Buch will auch ein wenig die Scheu vor neuen Salatideen nehmen. Selbstverständlich können Sie von den genannten Dressings im Buch oder den Basis-Rezepten hier auch erst einmal die halbe Menge machen.

### Essig-Öl-Dressing

---

- 2 EL Weinessig
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Essig mit Zucker und Salz verrühren, bis sich beides aufgelöst hat. Den Pfeffer dazugeben und das Öl unterrühren, bis die Sauce sämig ist.



### Honig-Senf-Dressing

---

- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 60 ml Orangensaft
- 2 EL weißer Essig (z. B. Apfel-essig, Balsamico-Essig hell)
- 1 Prise Jodsalz

Honig und Senf gut miteinander verquirlen. Danach alle anderen Zutaten unterrühren. Nach Geschmack auch noch etwas pfeffern.



### Himbeeressig-Leinöl-Dressing

---

- 3 EL Himbeeressig
- 1 ½ EL Leinöl
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Petersilie ganz fein hacken. Mit allen anderen Zutaten mischen. Für die bessere Bindung von Öl und Essig kann immer ein ganz kleiner Schuss Wasser hinzugegeben werden.

### Leichtes Joghurt-Dressing

---

- 150 g Joghurt
- 2 Kräuterstängel (nach Geschmack)
- 1 kleine Zitrone
- 1 EL Öl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Joghurt in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Öl zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken und mit der Joghurtmischung vermengen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Rezepte dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

#### Bilder

Cover + S. 56: © Natasha Breen/shutterstock; S. 6: © Galyna Andrushko/shutterstock; S. 10: © azurita/fotolia;  
S. 11: © Magdanatka/shutterstock; S. 12: © tycoon101/fotolia; S. 13: © jeepbabes/fotolia; S. 14: © Ekaterina Bratova/  
shutterstock; S. 15: © nata\_vkusidey/fotolia; S. 17: © P-Kheawtasang/shutterstock; S. 18: © zia\_shusha/fotolia;  
S. 19: © elena\_hramowa/fotolia; S. 20: © marysckin/fotolia; S. 22: © scerpica/fotolia; S. 23: © AlexeiLogvinovich/  
shutterstock; S. 24: © SAMoskalenko/shutterstock; S. 25: © denio109/shutterstock; S. 26: © Adriana Nikolova/fotolia;  
S. 27: © elena\_hramowa/fotolia; S. 28: © Barbara Dudzinska/shutterstock; S. 29: © Rohit Seth/shutterstock;  
S. 30: © Thomas Siepmann/fotolia; S. 31: © sarsmis/shutterstock; S. 32: © Marco Mayer/fotolia; S. 33: © FOOD-micro/  
fotolia; S. 34: © timolina/fotolia; S. 35: © nesavinov/shutterstock; S. 36: © Umpaporn/shutterstock; S. 37: © Katarzyna  
Hurova/shutterstock; S. 38: © denio109/shutterstock; S. 39: © Oksana Mizina/shutterstock; S. 41: © Juliya\_Ka/  
shutterstock; S. 42: © Ekaterina Smirnova/shutterstock; S. 44: © Pixel-Shot/shutterstock; S. 45: © Ksenija Toyechkina/  
shutterstock; S. 47: © margouillat photo/shutterstock; S. 48: © Tatiana Vorona/shutterstock; S. 49: © Nastya22/  
shutterstock; S. 50: © yuliiaholovchenko/fotolia; S. 52: © Yellowj/shutterstock; S. 53: © victoria p. /fotolia;  
S. 54: © siamionau pavel/shutterstock; S. 55: © kab-vision/fotolia; S. 57: © Natalia Klenova/fotolia; S. 59: © bonchan/  
shutterstock

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5400-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Zusammenstellung: Claudia Michels, Leipzig

Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

~~~~~

Guter Gott, du bist die Quelle in der Wüste und gibst Leben auch  
im Verzicht. Hilf mir, in den Tagen der Kargheit dir immer näher  
zu kommen. In deiner Lebenskraft möchte ich deine Werke tun und  
Kraft schöpfen für alle Aufgaben, die du mir gibst. Amen.

~~~~~