



Wunderbare  
**Wintersalate**

*Salat im Winter? Aber sicher! Denn jetzt haben Chicorée & Co Saison. Außerdem sind sie in der kalten Jahreszeit noch gesünder und schützen gegen Erkältungen.*

**J**ede Saison hat „ihren“ Salat. Im Winter braucht also niemand auf knackig Frisches zu verzichten, denn edle Gewächse wie Chicorée, Radicchio, Endivien und Feldsalat bereichern den Speiseplan in der kalten Jahreszeit. Und mit saisonalen Zutaten versorgen sie uns zusätzlich mit vielen Vitaminen – gerade nach den etwas üppigeren Festtagen machen sie eine gute Figur!

**Die haben's in sich**

Einige Wintersalate sind gesünder als die Freiland-Sorten aus dem Sommer.

Denn sie enthalten mehr Vitamine, Kalium und Phosphor. So toppt der Feldsalat mit doppelt so viel Gehalt an Vitamin C (35 Milligramm pro 100 Gramm) den Kopfsalat und sorgt für die Stärkung des Immunsystems. Chicorée, Radicchio und Frisée enthalten sogenannte Intybine, das sind Bitterstoffe, die den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Verdauung anregen. Kombiniert man diese Salatsorten mit Südfrüchten wie Papaya und Granatapfel oder saisonalen Knollen wie Rote Bete (viel Eisen!), ist die Vitaminbombe perfekt.

Denken Sie daran: Die meisten Vitamine sind fettlöslich und können nur so vom Körper aufgenommen werden. Am besten verwenden Sie ein ölhaltiges Dressing.

**Nützliche Küchentipps**

Da Salate nach der Ernte und Zubereitung schnell an Vitaminen und Frische verlieren, sollten Sie sie am besten auf dem Wochenmarkt kaufen. Dort sind sie meist erntefrisch direkt vom Bauern. Zu Hause dann schnell verarbeiten: Waschen Sie ihn gründlich, bevor Sie ihn zerkleinern – so bleibt die Struktur besser erhalten. Lassen Sie den Salat dennoch nicht zu lange im Wasser liegen, sonst verliert er zu viele Vitamine. Um den bitteren Geschmack bei Endivie, Frisée, Radicchio und Chicorée etwas abzumildern, entfernen Sie den Strunk und derbe Blattrippen. Dort sammeln sich die meisten Bitterstoffe. Danach, das gilt für alle Salatsorten, gut abtropfen lassen – denn je trockener die Blätter sind, desto besser nehmen sie das Dressing auf. ♦

Text: Sabine von Kientln; Rezept: Jan Wischneuski (3) • Fotos: Getty Images (3); photoaustine - Aubergine Studios (1); Phys-Supperdelux (2)



**Vierkrautsalat**

**Zutaten für 4 Personen**

200 g Wirsing, 200 g Weißkohl, 200 g Rotkohl, 200 g Chinakohl, 2 TL Dijonsenf, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Wasser, 3 EL Weißweinessig, 1 EL Orangensaft, 1 TL Zucker oder Honig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

Kohlsorten waschen, längs vierteln und nach Bedarf den Strunk entfernen. Dann in sehr feine Streifen schneiden. Streifen erneut abbrausen, trocken schütteln und in einer Salatschüssel vermengen. Für das Dressing Dijonsenf mit Öl, Wasser, Essig und Orangensaft verrühren. Zucker oder Honig unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsoße mit dem Krautsalat mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

## Radicchiosalat

mit Pekannüssen und Speck

### Zutaten für 4 Personen

120 g Speck in Scheiben, 2 Radicchio, 4 Chicorée,  
5 EL weißer Balsamicoessig, 1 TL Senf,  
1 TL Zucker, 50 ml Olivenöl, 30 g Pekannüsse  
Außerdem: Grillpfanne, Küchenpapier

### Zubereitung

Den Speck in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht gebräunt rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Radicchio und den Chicorée waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Aus Essig, Senf, Zucker und Olivenöl ein Dressing anrühren und mit den Salaten vermischen. Die Nüsse grob hacken und unterrühren. In Schälchen anrichten und den knusprigen Speck darüber verteilen.



## Wintersalat

### Zutaten für 4 Personen

250 g Quinoa, 2 TL getrockneter Oregano,  
40 g Sonnenblumenkerne, 2 Avocados, 1/2 rote Zwiebel,  
2 Stangen Staudensellerie, 2 große Orangen,  
2 Bund Brunnenkresse, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Quinoa mit Oregano in einen beschichteten Topf geben und mit 500 ml kochend heißem Wasser bedecken. Aufkochen, dann bei sehr schwacher Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa das gesamte Wasser aufgenommen hat. Die Hitzequelle ausschalten und die Quinoa im Topf ausquellen lassen. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten, dann auf einen Teller geben und beiseitestellen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Dann Avocado, Zwiebelringe und Selleriescheiben in eine Salatschüssel geben. Die Orangen schälen und über einer separaten Schüssel filetieren, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets in die Salatschüssel geben. Brunnenkresse von dicken Stängeln befreien, abbrausen, trocken schütteln und Blätter mitsamt den feineren Stielen in die Salatschüssel geben. Das Olivenöl mit dem aufgefangenen Orangensaft zu einem Dressing verrühren und die Salatzutaten damit beträufeln. Die gerösteten Sonnenblumenkerne zufügen und alles gut mischen. Nach Wunsch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa mit einer Gabel auflockern und unter den Salat heben.

**Tipp:** Solo serviert gibt dieser Salat ein sättigendes Abendessen ab. Aber er schmeckt auch gut zu gegrilltem Fisch oder Ziegenfrischkäse.

## Friséesalat

mit Kartoffeln und Granatapfel

### Zutaten für 4 Personen

120 g Speck in Scheiben, 2 große gekochte Pellkartoffeln,  
2 Köpfe feiner Frisée, 2 Chicorée, 5 EL dunkler Balsamicoessig,  
1 TL Senf, 50 ml Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,  
30 g Granatapfelkerne, 3 EL Sonnenblumenöl  
Außerdem: Grillpfanne, Küchenpapier

### Zubereitung

Den Speck in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht gebräunt und kross rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke brechen. Die Kartoffeln pellen und würfeln. In der Zwischenzeit Frisée und Chicorée waschen und putzen. Aus Essig, Senf und Olivenöl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Granatapfelkerne dazugeben. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin kross anbraten. Die Salate in Schälchen anrichten, das Dressing, die Speckstückchen und die Kartoffelwürfel darüber verteilen.

## Fenchelsalat

mit Chicorée und Käse

### Zutaten für 4 Personen

6 Chicorée, 4 Fenchelknollen, 4 EL weißer Balsamicoessig,  
150 g Naturjoghurt, 1 TL Zucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,  
100 g Käse (z.B. Tomme), 1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung

Den Chicorée waschen und putzen. Dabei den bitteren Wurzelansatz herausschneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Essig, Joghurt und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das so entstandene Joghurdressing mit dem Fenchel verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Die Chicoréeblätter am Rand einer Schüssel entlang anordnen und den Fenchelsalat in der Mitte anrichten. Den Käse reiben oder klein schneiden und über den Fenchelsalat streuen. Mit Petersilie bestreut servieren.

