

MOIN REGIONAL KOCHEN

Norddeutsche Klassiker und innovative
Rezepte für regionale Lebensmittel,
mit vegetarischen Varianten für
Fleischgerichte



Kartar Althoff

Impressum

Moin regional Kochen

2. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

Autor: Kartar Althoff
www.Kartar-Catering.de

Herstellung und Verlag:
„Books on Demand GmbH Norderstedt“
© 2022 Althoff, Kartar
Herstellung und Verlag: BoD – [Books on Demand](http://www.Books-on-Demand.de), Norderstedt
ISBN: 978-3-7568-6379-2

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1-3
Einleitung	4
Besonderheiten der Rezepte	4-5
Saisontabelle	6
Salate	7
Endivien-Salat	8
Farmer-Salat	8
Kohlrabi-Birnen-Salat	10
Kohldampf-Salat	10
Matjes-Rote-Beete-Salat	12
Gurken-Radieschen-Salat	12
Rote-Beete-Rohkost	14
Gurken- & Rote Beete-Tatar	14
Kräuter-Graupen-Salat	16
Linsensalat	16
Kartoffelsalat norddeutsche Art	18
Mariniertes Gartengemüse mit Dörrbirne	20
Radicchio-Wintersalat	20
Salat von kurz blanchiertem Gemüse in Kapern-Vinaigrette	22
Feldsalat mit marinierten Pilzen & Käsecracker	22
Fenchel-Chicorée-Salat	24
Tomaten-Brot-Salat mit Dill und Kapern	24
Rotkraut-Salat	26
Sellerie-Salat	26
Dressings	27
Kürbiskerndressing	28
Apfel - Walnussdressing	28
Joghurt - Dilldressing	28
Himbeerdressing	28
Dips & Aufstriche	29
Kräuter-Frischkäse-Quark	30
Hamburger-Spezialdip	30
Kräuterfrischkäse aus Sonnenblumenkernen	30
Leberwurstaufstrich aus Linsen	32
Rote Beete - Creme mit Süßkartoffel und Walnuss	32
Früchte-Nusswurst	32
Steinpilz-Pastete mit Trüffelöl	34
Kräuter-Knoblauch-Emulsion	34
Paprika-Knoblauch-Emulsion	34
Rauke / Rucola -Paste	35
Petersilien-Walnusspaste	35
Gewürzmischungen / Sirup	35
Suppen und Eintöpfe	37
Die „Ur-Suppe“ aus Suppengrün und Kartoffel	38
Hühnereintopf	38
Fischsuppe	38
Fliederbeersuppe mit Grießnocken	40
Frühlingseintopf „Schnüsch“	40
Hamburger „Aalsuppe“	42
Lauchcremesuppe mit Nordseekrabben	44
Spargelcremesuppe	44
Buttermilch-Kartoffelsuppe	46
Cremesuppe von weißen Rüben mit Kräuterschaum	46
Linseneintopf	48
Erbseintopf	48
Salzwiesen-Lamm-Topf mit Steckrübengemüse	50
Rüben-Kürbis-Eintopf mit gezupftem Schweinebraten	50

Fischgerichte	51
Hamburger Pannfisch	52
Fischfrikadellen	52
Backfisch in Bierteig	54
Nordsee-Krabbensalat	54
Labskaus	56
Heringstopf „Hausfrauen Art“	56
Grüne Bratheringe	58
Lachsauflauf	58
Traditionelle Fleischgerichte	59
„Kohl und Pinkel“	60
„Himmel und Erde“	60
Birnen-Bohnen-Speck	62
Bratkartoffeln & Bauernfrühstück	62
Wildragout mit Backobst	64
Mecklenburger Kartoffelauflauf	64
Wirsingrouladen	66
Ostfriesische Buchweizenpfannkuchen	66
Hanseatischer Hackbraten „Falscher Hase“	68
Gefüllte Schmorgurken mit Dillschmand	69
Spargel klassisch	70
Ofenkartoffeln mit Goldkruste	72
„Strammer Max“	72
Krautfladen	74
Zwiebelkuchen	74
Vegetarische Klassiker und Neues aus der Region	75
Holsteiner Rübenmus	76
Kartoffelpüree	76
Erbspüree mit Kürbiskernöl	76
Kürbispüree mit Orangenöl	78
Rosenkohl klassisch oder in Hagebutten-Nuss-Butter	78
Grünes Zitronen-Gemüse an Grießbrei	80
Sellerieschnitzel	80
Gebackener Kürbis mit Zitronenkruste	82
Perlgraupen-Risotto	82
Apfelrotkohl / Blaukraut	84
Weizenfleisch / Seitan	85
Gefüllte Buchweizenpfannkuchen	86
Wintergemüse aus dem Ofen	88
Hirse-Spinatstrudel	88
Rote-Rüben-Rösti	90
Kürbispuffer	90
Zucchini-puffer mit Joghurdip	90
Kartoffelpuffer	92
„Verlorene Eier“	92
Blumenkohlaufauf mit Nusskruste	94
Spinataufauf mit Blauschimmelkäse	94
Teltower Rübchen glasiert	96
Kartoffelklößchen mit Kürbisgemüse	96
Dinkel-Gemüsekuchen in 4 Variationen	98
Käse im Bierteig gebacken	100
Käsefrikadellen	100
Erbsenkräpfen	102
Mangold in Weißwein-Sahnesauce	102
Vegetarische Blutwurst	104
Grützwürstchen	104
Linsensteaks	106
vegane Burger oder Hackbällchen	106
Senfeier / Schwenkkartoffeln	108
Pilzpfanne	108

Süß-sauer eingelegter Kürbis.....	110
Pilzragout mit Maronen in Wein-Rahmsauce.....	110
Desserts	111
„Großer Hans“	112
Sanddorn-Sahnequark	112
„Errötendes Mädchen“	114
Bratapfel / Bratbirne.....	114
Ostfriesische Teecreme	116
Rhabarberkompott	116
„Rode Grütt“ Rote Grütze.....	117
Weißwein-Birne.....	118
Pflaumen an Lebkuchenschaum	118
„Rode Grütt“ Rote Grütze auf Vanillewolken	118
Grießflammerie an Zwetschgenröster	120
Karamellierte Apfelspalten	120
Zum Frühstück	121
Knuspermüsli	122
Apfel- Blaubeer- Müsli mit Joghurt.....	122
Hirse-Frühstücks-Brei	122
Gebäck	123
Altländer Apfelkuchen	124
Waldbeer-Mandel-Kuchen	124
Frischkäse-Himbeer-Torte	126
Gewürzkuchen mit karamellisierten Walnüssen	126
<i>Pharisäer</i>	127
Bienenstich & Butterkuchen.....	128
Hanseaten.....	128
Franzbrötchen	130
Heidesand.....	130
Friesentorte	132
Rhabarber-Erdbeer-Torte	132
<i>Die ostfriesische Teezeremonie</i>	133
Mandel-Tee-Gebäck	134
Möhrchen-Haselnuss-Torte mit Nougatglasur	134
Nussecken.....	136
„Klöben“ Mandel-Rosinenstuten & Osterzopf	136
Pflaumen-Streuselkuchen mit Grießschmand	138
Hafer-Mandel-Kekse.....	138
Körner-Kracker.....	140
Haselnuss-Fenchel-Brotstangen	140

Einleitung

„Moin – regional kochen“ ist eine Rezeptsammlung für norddeutsche Produkte. Einerseits findest du neue Anregungen, wie man die heimischen Lebensmittel lecker zubereiten kann und andererseits dürfen natürlich die traditionellen Klassiker dieser Region nicht fehlen, damit diese in unserer Zeit überleben oder auch erst neu entdeckt werden können. Für traditionelle Gerichte finden sich oft sehr unterschiedliche Angaben für die Zubereitung. Zum Teil, weil es regionale Unterschiede gibt und natürlich, weil sich die Küchen und Waren in den letzten hundert Jahren sehr verändert haben. Ich habe nach meinen Erfahrungen die jeweils besten Rezepte so zusammengestellt, dass sie auch in unserer heutigen Zeit attraktiv sind und einfach zubereitet werden können. Mit diesem Kochbuch möchte ich nicht nur die regionalen Klassiker für unsere Zeit aufpolieren, sondern auch zeigen, was alles mit regionalen Produkten möglich ist. Und weil vegetarisch längst nicht mehr nur die fleischlose Gemüsebeilage ist und immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, habe ich für alle traditionellen Fleischgerichte auch eine vegetarische Alternative entwickelt. Die Rezepte sind in übersichtlicher Tabellenform dokumentiert, sodass man auf einen Blick die Besonderheiten, Zutaten, Mengenverhältnisse und die Zubereitung in der richtigen Reihenfolge erfassen kann.

Besonderheiten der Rezepte

Wenn nicht anders angegeben gelten die Mengenangaben für 6 Personen und werden zweimal aufgeführt, einmal in Gramm bzw. Milliliter, um sie besser für andere Personenzahlen umrechnen zu können und einmal in Gebrauchseinheiten wie Esslöffel, Prise usw. Diese sind zwar etwas ungenauer, aber mit ihnen kannst du im Hausgebrauch viel einfacher arbeiten, da du ja nicht jedes Gramm auf eine Feinwaage legen willst. „Bruttomenge“ bedeutet, dass die Lebensmittel vor dem Verarbeiten (Schälen oder Kochen) diesem Wert entsprechen sollten.

Die Zutaten stehen in der Reihenfolge, in der sie benutzt werden, untereinander und können in der entsprechenden Spalte einfach für die Einkaufsliste abgeschrieben werden. Die Beschreibung ist so kurz und bündig wie möglich, um jeden Arbeitsschritt sofort wieder finden zu können, ohne das ganze Rezept erneut durchlesen zu müssen. Unnötige Beschreibungen - wie z. B. das Gemüse waschen oder schälen, was sich von allein erklärt oder dem eigenen Sinnverständnis überlassen werden kann- habe ich möglichst weggelassen.

Jeder Arbeitsschritt wird durch eine Trennlinie in der Tabelle angezeigt. Ergänzende Informationen, Variationen oder Tipps zu den Rezepten, findest du auf der Bildseite. So kannst du auch loskochen, ohne die beigelegten Texte durchgelesen zu haben.

Bei der Gesamtmenge am Ende der Tabelle werden die Mengen, die durch das Kochen dazu kommen, bzw. durch das Schälen wegfallen, mit berücksichtigt. Deshalb entspricht die Summe der Zutaten nicht immer der Gesamtmenge, die darunter steht.

Die Mengenangaben pro Person sind je nach Gericht unterschiedlich und entsprechen nur den benötigten Durchschnittswerten. Du solltest natürlich immer mit berücksichtigen, was es zum jeweiligen Gericht als Beilage gibt. Pro Mahlzeit rechnet man insgesamt nicht mehr als 500 g Essen pro Person (halbstarke Jugendliche und kalorienzählende Models natürlich ausgenommen).

Die Gebrauchseinheiten Essl. (= Esslöffel) und Teel. (= Teelöffel) sollten nicht voll gehäuft und nur dann gestrichen werden, wenn es dabei steht, damit die Mengenangaben hinkommen. Ich gehe von mittelgroßen Eiern aus, die durchschnittlich 60 g wiegen. Bund und Pkt. (= Paket) beziehen sich auf handelsübliche Verpackungsgrößen, die auch unterschiedlich ausfallen können, also bitte die angegebenen Inhaltsmengen beachten. Im Zweifelsfall lieber nochmal nachwiegen und gut abschmecken.

In vielen Rezepten steht „Knoblauch fein reiben“. Damit ist gemeint, dass du die Zehe einfach mit Schale an der kleinen Lochseite einer gewöhnlichen Haushaltsreibe fein reibst. Die Schale bleibt bei dieser Methode an der Außenseite hängen. So geht es schneller und der Knoblauch ist so fein, dass er sich gut in den Speisen verteilen kann.

Die Bilder sind Originalaufnahmen der Gerichte, wie sie kurz vor dem Servieren ausgesehen haben. Sie sollen dich inspirieren und dir eine Vorstellung geben, wie du die Speisen anrichten könntest. Die Rezepte sind so aufgebaut, dass sie möglichst leicht zu handhaben sind und relativ wenig Aufwand benötigen. Denn kaum jemand möchte heutzutage noch für eine Mahlzeit einen ganzen Tag in der Küche verbringen.

Du kannst die Rezepte einfach so nachkochen, wie angegeben, aber ich selber nehme Rezeptangaben lieber als Inspiration und orientiere mich nur grob an den Besonderheiten und Mengenverhältnisse neuer Gerichte. Vertraue auf dein eigenes „Gefühl“ und nicht nur auf die Vorgaben anderer, damit du nie die Lust am Kochen verlierst. Die tollsten Gerichte sind aus der Not oder aus kreativer Experimentierfreude geboren. Und gut ist, was dir schmeckt. Meine goldene Regel besagt, dass ich meinen Gästen nur anbiete, was ich auch selber gerne esse. Was ich selber nicht essen würde, biete ich auch niemand anderem an. Und bekanntlich isst das Auge mit! Eine schöne, farbenfrohe Präsentation und etwas Dekoration machen viel aus! Schütte die Elemente der Gerichte, wenn möglich, nicht alle zusammen, sondern serviere sie getrennt. Das schafft den Eindruck von Vielfalt und Wahlmöglichkeit. Dressing und Saucen z.B. extra darreichen. Viele Gäste legen gerne noch selbst Hand an, indem sie prinzipiell nachwürzen. Also gehe beim Abschmecken nicht gleich ans Limit von scharf und salzig.

Meine Rezepte orientieren sich an keiner bestimmten Ernährungslehre oder Gesundheitsphilosophie. Was dir gerade gut tut und für dich gesund ist, weiß dein Körper besser als alle Ernährungsregeln. Meine Empfehlung lautet: höre mehr auf deine Intuition als auf den gerade angesagten Ernährungstrend. In ein paar Jahren wird es eh einen neuen geben. Eine natürliche Ausgewogenheit und die Unterscheidung von Lust und Gier sind nach meiner Erfahrung die besten Berater. Ich nutze auch Produkte, die aus anderen Teilen der Welt kommen, aber ich denke, wir sollten wesentlich mehr Nahrungsmittel aus der Region nutzen als solche, die um die halbe Welt geflogen sind, mehr auf Märkten und von Landwirten aus der Region kaufen und vor allem öfter selber kochen. Das kulinarische Potential unserer regionalen Produkte ist noch lange nicht ausgeschöpft.

Die Frage, welche Ernährung heutzutage ethisch noch vertretbar und gesundheitlich zumutbar ist, führt zu immer mehr Verwirrung und Vermeidungsdiäten. Ich glaube, eine ausgewogene Ernährung kann nur funktionieren, wenn Lust und Befriedigung dabei nicht auf der Strecke bleiben. Wir essen immer mehr Produkte, die kein Mensch mehr angefasst hat. Selber kochen und gemeinsam essen, schafft Lebensqualität, die auch seelisch nährt. Ich bin davon überzeugt, dass die Lust und Liebe, die beim Kochen in unser Essen fließt, eine der wichtigsten Zutaten ist.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.

Saisontabelle

Folgende Waren kann man in der gekennzeichneten Zeit als Frisch- oder regionale Lagerware beziehen.

Frischwaren	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine							*	*	*	*		
Blumenkohl					*	*	*	*	*	*		
Bohnen grün							*	*	*	*		
Brokkoli						*	*	*	*	*		
Chicorée	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Champignons	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Erbsen						*	*	*				
Frühlingszwiebeln					*	*	*	*	*	*		
Fenchel					*	*	*	*	*	*	*	
Grünkohl	*	*									*	*
Gurken												
Kartoffeln	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kohlrabi					*	*	*	*	*	*		
Kürbis	*	*						*	*	*	*	*
Karotten	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Lauch	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Mais								*	*	*		
Mangold					*	*	*	*	*	*		
Paprika							*	*	*	*		
Pastinaken	*	*	*	*					*	*	*	*
Radieschen					*	*	*	*	*	*		
Rosenkohl	*	*	*							*	*	*
Rote Beete	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Rotkohl	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Spargel				*	*	*						
Spinat			*	*	*				*	*	*	
Spitzkohl					*	*						
Staudensellerie							*	*	*	*		
Salate					*	*	*	*	*	*	*	
Sellerie	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Steckrübe	*	*							*	*	*	*
Tomaten							*	*	*	*		
Teltower Rübchen				*	*					*	*	
Weiß- u. Wirsingkohl	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Zucchini						*	*	*	*	*		
Zuckerschoten						*	*	*				
Äpfel	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*
Aprikosen							*	*				
Birnen	*							*	*	*	*	*
Blaubeeren							*	*				
Brombeeren								*	*	*		
Erdbeeren					*	*	*	*	*			
Himbeeren						*	*	*				
Holunder									*	*		
Johannisbeeren, Kirschen							*	*	*			
Pflaumen								*	*			
Rhabarber			*	*	*	*						
Wassermelonen								*	*			
Weintrauben								*	*	*		
Zwetschgen							*	*	*	*		

Salate

Endivien-Salat



Endiviensalat wird manchmal auch Escarole -Salat genannt. Friséesalat gehört zu derselben Familie und ist ähnlich aromatisch-herb und fester in der Blattstruktur. Er hat eine leicht bittere Note

Farmer-Salat



auf Röstbrot



Farmersalat bekommt man im Norden an jeder Fleischtheke, er ist auch die Grundlage für einen leckeren Fleischsalat. Dafür wird noch mal gut ein Drittel der Gesamtmenge, also in diesem Fall gut 330 g, an Fleischwurststreifen unter den Farmersalat gemischt. Selbst gemacht ist er der Farmersalat um Längen besser, als ein Fertigprodukt aus dem Kühlregal.

Endivien-Salat

mit Ziegenkäse, Rotweibirne und in Salzhonig gerösteten Mandeln

Bruttomenge	Gebrauchseinheit ≈	Zutaten	Zubereitung
6 g	1 Teel.	Salz	mit flüssiger Honig und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen, darin schwenken, dann auf einem Backblech für 15 Min bei 180° im Ofen rösten.
15 g	1 Essl.	flüssiger Honig	
10 ml	1 Essl.	Wasser	
100 g	½ Tüte	Mandeln	
250 g	2 St.	Birnen	in Spalten schneiden und für 30 Min. in einlegen.
200 ml	1 Glas	Glühwein	
400 g	1 Kopf	Endiviensalat	Endivien- oder Friséesalat und in mundgerechte Stücke schneiden und mit auf einer Servierplatte verteilen, dann
100 g	½ Kopf	Radicchiosalat	
120 g	½ Schälchen	Datteltomaten	
200 g	1 Pkt.	Ziegenkäserolle	in Scheiben schneiden, darüber verteilen, ebenso
1100 g	Gesamtmenge	180 g pro Person	die Mandeln und Birnen auf den Salat legen. Dazu passt gut Himbeerdressing (Seite 28)

Farmer-Salat

der Salat, der auf Brot gegessen wird

Bruttomenge	Gebrauchseinheit ≈	Zutaten	Zubereitung
200 g	1/8	Weißkohl	an einer großen Lochreibe fein hobeln,
6 g	1 Teel.	Salz	
20 ml	2 Essl.	Apfelessig	und Öl verkneten, dann
2 g	Prise	Pfeffer	
20 ml	2 Essl.	Öl	und Sellerie und Karotten schälen und an der kleinen Lochreibe fein hobeln. Alles mischen und mit den Händen etwas Flüssigkeit ausdrücken.
200 g	1/3 Knolle	Sellerie	
200 g	3 St.	Karotten	
50 g	½ Bund	Frühlingszwiebeln	halbieren, waschen und in hauchdünne Streifen schneiden.
60 g	4 Essl.	Joghurt	mit dem Salat verrühren.
60 g	4 Essl.	Mayonnaise	
30 ml	2 Essl.	flüssiger Honig	in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.
20 g	½ Bund	Schnittlauch	
800 g	Gesamtmenge	133 g pro Person	

Kohlrabi-Birnen-Salat

mit Joghurt-Dressing



Ein knackig frischer Salat mit tollem Zitronenaroma, cremigem Dressing und süßen Momenten.

Kohldampf-Salat

ein bunter Krautsalat



Ein köstlich, bunter Krautsalat, der gut zu Backfisch, Gegrilltem oder Hamburgern passt.

Kohlrabi-Birnen-Salat

mit Joghurt-Dressing

Bruttomenge	Gebrauchseinheit ≈	Zutaten	Zubereitung
6 g	1 Essl.	Zitronenschale	einer Bio-Zitrone abreiben und mit Zironensaft Salz oder flüssigem Honig Joghurt Rapsöl und Saure Sahne in einer Schüssel verrühren.
20 ml	2 Essl.	Zironensaft	
3 g	Prise	Salz	
40 g	4 Essl.	Birnendicksaft	
60 g	½ Tasse	Joghurt	
30 ml	3 Essl.	Rapsöl	
60 g	½ Tasse	Saure Sahne	
300 g	2-3 St.	Kohlrabi	
100 g	1 St.	Karotte	
200 g	1 St.	fast unreife Birne	
30 g	3 Essl.	helle Weinbeeren	
2 g	5 Blätter	Pfefferminze	
3 g	2 Zweige	Dill	
2 g	4 Zweige	Kerbel	
760 g	Gesamtmenge	125 g pro Person	

Kohldampf-Salat

ein bunter Krautsalat

Bruttomenge	Gebrauchseinheit ≈	Zutaten	Zubereitung
400 g	1 kl. St.	Spitzkohl	alles in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln und mit Salz Chilliflocken flüssiger Honig Apfelessig Öl weich kneten.
60 g	4 Blätter	Wirsing	
250 g	1 kl. St.	Fenchel	
200 g	2 St.	Karotte	
100 g	1 St.	rote Paprika	
6 g	1 Teel.	Salz	
3 g	Prise	Chilliflocken	
15 g	1 Essl.	flüssiger Honig	
40 ml	4 Essl.	Apfelessig	
40 ml	4 Essl.	Öl	
60 g	4 Essl.	Mayonnaise	verrühren und dann unter den Salat rühren.
20 g	1 Essl.	Dijon-Senf	
80 g	5 Essl.	Saure Sahne	
200 g	1 kl. St.	Radicchio	in Streifen schneiden
10 g	1 Zweig	Dill	Stiele entfernen und fein hacken
10 g	1 Zweig	Petersilie	Stiele entfernen und fein hacken
10 g	1 Zweig	Estragon	Stiele entfernen und fein hacken
50 g	3 St.	Frühlingszwiebeln	in Röllchen schneiden und alles unter den Salat rühren.
1600 g	Gesamtmenge	266 g pro Person	

Matjes-Rote-Beete-Salat



vegane Variante

Auch in der Version ohne Fisch, Ei, Saurer Sahne und Remoulade ist der Salat aus gekochter Rote Beete klasse. Dann sind es allerdings 440 g weniger. Es lohnt sich gute Beete frisch zu kaufen und zu kochen, das ist schon ein Qualitätsunterschied zu den fertig gekochten, die es eingeschweißt gibt.

Gurken-Radieschen-Salat



mit Joghurtdressing



Gurkensalat und grüner Blattsalat werden im Norden sehr gerne mit einem süßlichen Joghurt-Dressing gegessen (Seite 28).

Matjes-Rote-Beete-Salat

Brutto Brutto- menge		Gebrauchs- einheit ≈	Zutaten	Zubereitung
300	g	2 St.	gekochte Rote Beete	schälen und in Würfelchen schneiden,
180	g	3 St.	hart gekochte Eier	pellieren und in Würfelchen schneiden,
200	g	2 St.	gekochte Kartoffeln	pellieren und in Würfelchen schneiden,
100	g	1 St.	Apfel	in kleine Würfelchen schneiden,
50	g	½ St.	Zwiebel	in kleine Würfelchen schneiden,
90	g	2 St.	saure Gurke	fein hacken
400	g	4 St.	Matjesfilet	in daumengroße Stücke schneiden und mit etwas
5	g	Prise	Salz	und
5	g	Prise	Pfeffer	würzen und
60	g	3 Essl.	Remoulade	
80	g	4 Essl.	saure Sahne	
40	ml	4 Essl.	Gurkenwasser	unter den Salat mengen
10	g	½ Bund	Dill	ein Zweig als Deko, den Rest hacken
1400	g	Gesamtmenge 233 g pro Person		und unter den Salat mischen.

Gurken-Radieschen-Salat

Brutto- menge		Gebrauchs- einheit ≈	Zutaten	Zubereitung
500	g	1 ½ St.	Salatgurke	in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln.
200	g	1 Bund	Radieschen	in hauchdünne Scheiben schneiden, hacken & bis auf ein paar Zweige zu den Gurken
10	g	½ Bund	Dill	geben
20	ml	2 Essl.	Rapsöl	
4	g	Prise	Salz	
20	g	1 Essl.	flüssiger Honig	(oder Prise Zucker)
2	g	Prise	Pfeffer	(frisch gemahlen)
30	ml	½ St.	Zitrone	Saft einer halben Frucht auspressen und alles in einer Schüssel mit dem Salat gut vermischen.
150	g	½ Kopf	grüner Blattsalat	ein paar Blätter auf eine Servierplatte oder flache Schale legen und mit den Gurken anrichten. Mit den restlichen Dillzweigen verzieren.
600	g	Gesamtmenge 100 g pro Person		

Rote-Beete-Rohkost



Ein sehr aromatischer, nussiger Rohkostsalat. Rote Beete mal ganz anders.

Gurken - & Rote Beete -Tatar



Diese Art fein gewürfelter Salate passt gut zu Kartoffel- und Fischgerichten oder kann schön auf Blattsalaten angerichtet werden. Wenn man Roggenvollkornbrotsciben gebuttert und gesalzen im Ofen röstet und mit diesen Salaten anrichtet, kann man sie als "die Bruschetta des Nordens" anbieten. Super als Vorspeise oder Kanapee.