Besser als Rapunzel

Neue Rezepte in *Salat & Co.*

Eine Frau wünschte sich sehnlichst ein Kind, und endlich ward sie schwanger. So beginnt das berühmte Märchen *Rapunzel* der Brüder Grimm. Rapunzel ist nichts anderes als gewöhnlicher Feldsalat.
„Eines Tages stand die Frau am Fenster und sah in den Garten hinab; da erblickte sie ein Beet, das mit den schönsten Rapunzeln bepflanzt war; und sie sahen so frisch und grün aus, dass sie lüstern ward und das größte Verlangen empfand, von den Rapunzeln zu essen. Das Verlangen nahm jeden Tag zu“, sodass sie schließlich sagte: „Ach, wenn ich keine Rapunzeln aus dem Garten hinter unserem Haus zu essen kriege, so sterbe ich.“ Ihr Mann erschrak, stieg über die Gartenmauer und holte ihr die Rapunzel. Der Garten gehörte aber einer gefürchteten Zauberin. Die bemerkte den Diebstahl und wurde zornig. Dann bot sie an, dass die schwangere Frau so viel Rapunzel essen dürfe, wie sie wolle, dafür sollte der Mann ihr das Kind geben, wenn es geboren sei. Aus Angst um seine Frau willigte der Mann ein. Die Zauberin zog das Kind auf und nannte das Mädchen Rapunzel. „Es war das schönste Kind unter der Sonne“, aber es hatte eine schwierige einsame Jugend, weil es ab dem 12. Lebensjahr allein in einem Turm mitten im Wald hausen musste, bis ein Königssohn es auf abenteuerliche Weise erlöste.
Aus heutiger Sicht hätte die Mutter sich viel ersparen können, wenn sie unsere neuen Salatrezepte gekannt hätte. Denn sie sind so würzig und frisch, dass sie möglicherweise den zauberhaften Feldsalat übertreffen.
Hier drei Rezepte. Sie stammen aus *Gerald Wüchner: Salat & Co. Abwechslungsreich, frisch, bunt und gesund. 52 Salatrezepte zum Genießen* (s. S. 62) und sind jeweils für 4 Personen gedacht:

Rote-Bete-Salat mit Sesam, Basilikum und Ziegenfrischkäse

Diese Zusammenstellung ist ein Originalrezept aus Kreta, die Kombination von Roter Bete und Ziegenfrischkäse offenbart ein besonderes Geschmackserlebnis.

4 Rote Bete (mittlere Größe)
2 Limetten
150 g Ziegenfrischkäse
4 EL Milch
1 Bund Basilikum
2 EL gerösteter Sesam
natives Olivenöl extra, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Rote Bete in Salzwasser kochen, schälen und in grobe Stifte schneiden. Die Limetten auspressen, mit dem Saft und 3 EL Olivenöl die Rote Bete marinieren. Anschließend mit Pfeffer würzen und bei Bedarf nochmals etwas salzen. Den Salat in der Marinade abkühlen lassen. Ziegenfrischkäse mit der

Milch glatt rühren und das Basilikum in feine Streifen schneiden.
Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten, mit Basilikum und Sesam bestreuen und einen Löffel Ziegenfrischkäse auf den Salat geben.
Sie können auch klein geschnittenen Knoblauch zum Salat geben.

Chicoréesalat mit Orangen, Walnüssen, Brie und schwarzem Pfeffer

2 Chicorée
2 Orangen
200 g Sauerrahm 10 %
100 g Brie
2 EL Walnusskerne
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und schräg in Streifen schneiden. Die Orange schälen, die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft aus dem restlichen Fruchtfleisch auspressen. Sauerrahm mit dem Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Chicorée und Orangenfilets mit dem Dressing marinieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Brie in Würfel schneiden und zusammen mit den Walnusskernen unter den Chicorée mischen.
Zum Schluss den Salat in einer Schale anrichten und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
Sie können statt der Orangen auch Äpfel unter den Salat geben.

Sauerkrautsalat mit Karotten, Lauchzwiebeln, Äpfeln und Bergkäse

400 g frisches Sauerkraut
2 Karotten
2 rote Äpfel
4 Frühlingszwiebeln
150 g Bergkäse
150 g Joghurt
2 TL Honig
2 EL Walnusskerne
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zunächst Joghurt und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut mit der Marinade vermischen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Äpfel vierteln und in Scheibchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in Scheibchen schneiden.
Alle geschnittenen Zutaten mit dem Sauerkraut mischen. Den Salat auf einem Teller anrichten. Bergkäse in Stifte schneiden und zusammen mit den Walnusskernen auf dem Salat verteilen.
Falls Sie kein frisches Sauerkraut bekommen, können Sie auch Kraut aus der Konserve verwenden. Das Kraut vor der Zubereitung unter fließendem Wasser etwas ausspülen.

Irene Oswalt