

EDEKA  
**KOCHSCHULE**



LECKER MIT LUTHER



Couscous-Salat



Asiatischer  
Glasnudelsalat

# Salate zum Grillen!

Rezepte Dirk Luther



Dinkelsalat  
mit gegrilltem Gemüse



Bohnen-Reis-Salat

# Die schmackhaftesten Beilagen-Salate der Saison

Echte Klassiker unter den Beilagen zum Grillen sind Salate und wer diese mit ganz viel Liebe und Abwechslung zubereitet kann beobachten, dass manch ein Freund oder Gast das Fleisch für einen schmackhaften Salat erst einmal beiseite schiebt.

## Asiatischer Glasnudelsalat

250 g Glasnudeln | 5 EL Sesamöl | 15 g frischer Ingwer | 2 EL Austernsauce | 2 EL Sojasauce | 5 EL Sweet Chili-Sauce | 1 EL Currypulver | 1/4 Kopf Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten | 1 Salatgurke, geschält, entkernt und in streichholzdünne Streifen geschnitten | 1 Karotte, geschält und in streichholzdünne Streifen geschnitten | 1/2 Lauchstange | 200 g Sojasprossen | 1 Bund Koriander, in feine Streifen geschnitten | 100 g geröstete ungesalzene Erdnüsse | Salz aus der Mühle

**ZUBEREITUNG** Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen, danach abgießen. Die Nudeln in eine große Schüssel geben, das Sesamöl dazugießen, kalt stellen. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit Austernsauce, Sojasauce, Sweet Chili-Sauce und Currypulver verrühren. Eventuell mit etwas Salz abschmecken. Lauch und Karotte kurz anschwitzen.

Alle übrigen Zutaten zu den Glasnudeln geben und miteinander vermengen. Nochmals mit Salz abschmecken.

## Bohnen-Reis-Salat

150 g Langkornreis | 200 g Maiskörner aus der Dose | 250 g rote Bohnen aus der Dose | 250 g Kirschtomaten | 1 rote Paprikaschote | 1 grüne Paprikaschote | 2 rote Zwiebeln | 2 Avocados | 1 Bund Koriander, grob gehackt | 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt | Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜRS DRESSING: Saft von zwei Limetten | 200 ml Olivenöl | 2 TL gemahlener Kümmel | 2 EL Paprikapulver | einige Spritzer Tabasco | Salz und Pfeffer aus der Mühle

**DRESSING** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**SALAT** Eine große Menge Salzwasser zum Kochen bringen und darin den Reis ca. 15 Minuten kochen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

Den Mais und die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren, die Paprikaschoten waschen, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen und die Schoten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Avocados halbieren, Steine entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in schmale Spalten schneiden. Alle Zutaten zu dem Mais und den Bohnen in die Schüssel geben, zuletzt den Reis hinzufügen und alles gut mischen. Das Dressing über den Salat gießen und nochmals vorsichtig mischen. Mit den Kräutern verfeinern.

## Couscous Salat

400 g Couscous | 2 Bund Blattpetersilie | 1 Bund Pfefferminze | 1 Bund Koriander | 4 Strauchtomaten, gehäutet | 1 Salatgurke | 1/2 Bund Frühlingslauch, in feine Röllchen geschnitten | 3 Schalotten, in feine Würfel geschnitten | Saft von einer Zitrone | 6 EL Olivenöl | Salz und Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG** Die Kräuter waschen. Die Petersilie und die Minze fein hacken. Den Koriander in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben. Die Tomaten sowie die Gurke in kleine Würfel schneiden und zu den Kräutern geben.

500 ml Wasser aufkochen, Couscous in eine Schüssel füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Sofort mit einer Gabel gut durchrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Den Couscous abkühlen lassen, zu Kräutern, Gurke und Tomate in die große Schüssel geben, mit den übrigen Zutaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Dinkelsalat mit gegrilltem Gemüse

300 g Dinkel | 1 Aubergine | 2 grüne Zucchini | 2 rote Zwiebeln, geschält | 300 g Kirschtomaten | 1 Bund Basilikum, ein paar Blätter zur Dekoration aufbewahren | 2 Knoblauchzehen, geschält | 100 ml Olivenöl | 4 EL dunkler Balsamicoessig | 150 g geraspelter Parmesan | Salz und Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG** Den Dinkel abspülen und ca. 35 bis 40 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Körner sollten noch einen leichten Biss haben. Die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Zucchini der Länge nach in 0,5 cm dünne Scheiben und die Zwiebeln in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Das Gemüse grillen, bis es weich ist. Die Kirschtomaten halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehen mit dem Basilikum und dem Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Essig verfeinern. Die Basilikumsauce mit dem abgetropften Dinkel mischen und abschmecken. Das Grillgemüse, den Parmesan und die Tomaten zufügen und vorsichtig durchmischen. Mit den übrigen Basilikumblättern garnieren

Alle Salate auf dieser Seite sind prima vorzubereiten!