



Das kreative

# SALATE KOCHBUCH

## SALATTORTEN UND SCHICHTSALATE

mit **30**  
bunten  
Partysalaten

LESEPROBE

VERONIKA PICHL

*Das kreative*  
**SALATE**

**KOCHBUCH**  
**Salattorten und**  
**Schichtsalate**

mit 30 bunten Partysalaten

**LESEPROBE**

ISBN 978393617929  
independently published

# Das kreative Partysalate-Rezeptbuch



## **Das kreative Salate Kochbuch: Salattorten und Schichtsalate**

Mit 30 bunten Partysalaten | Rezeptbuch für Salate zur Grillfeier, Geburtstagsparty, zum Gartenfest, Spieleabend, Mädelsabend

erhältlich nur auf **AMAZON**.





# Inhalt

## 05 SCHICHTSALATE

06 Regenbogen-Schichtsalat

08 Geschichteter Nudelsalat im Glas

10 Gemüse-Mini-Schichtsalate

12 Mexikanischer Quinoa-Schichtsalat

14 Kartoffel-Thunfisch-Salat

16 Mexiko-Schichtminis im Glas

18 Nudel-Gemüse-Schichtsalat

20 Gemüse-Schichtsalat mit Linsen

22 Schichtsalat mit Erbsen und Cheddar

24 Gyros-Schichtsalat

26 Geschichteter Sommergemüse-Salat

28 Schichtsalat mit Erbsen und Möhren

30 Klassischer Schichtsalat im Glas

32 Schafskäse-Putenschinken-Schichtsalat

34 Schichtsalat á la Caesar-Salat

36 Bulgur-Schichtsalat

38 Schichtsalat mit Bacon

40 Geschichteter Salat mit Feta



**SALATTORTEN** 43

**Frühlings-Salattorte** 44

**Gemischte Salattorte** 46

**Gouda-Salattorte** 48

**Schinken-Käse-Salattorte** 50

**Sommerliche Frischkäse-Salattorte** 52

**Frischkäse-Lachs-Salattorte** 56

**Erdbeer-Feta-Spinat-Salattorte** 58

**Honig-Senf-Salattorte** 60

**Erbsen-Mandarinen-Salattorte** 62

**Mozzarella-Schinken-Salattorte** 64

**Sprossen-Frischkäse-Salattorte** 66

**Mini-Salattörtchen mit Chinakohl** 68

**BUCHEMPFEHLUNGEN** 70

**IMPRESSUM** 72



# Bunte, kreative und leckere Salate für die nächste Party

Bunt, lecker und abwechslungsreich werden diese 30 ganz besonderen Salatrezepte deine Gäste begeistern! Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: Ob als deftig-leckerer Gyros-Schichtsalat oder als exotisch-fruchtiger Curry-Schichtsalat mit Reis - meine neuen und absolut partytauglichen Salatrezepte passen sich jedem Feiertema und jedem Geschmack perfekt an.

Höchste Zeit also, um einen lecker angerichteten und kreativ zusammengestellten Salat in einer Schüssel oder sogar als Torte geschichtet zum Stargast der nächsten Party werden zu lassen.

Viel Spaß mit den Ideen!



Deine Veronika

**Veronika Pichl**

Ratgeber- und Kochbuchautorin, Meal Prep-Expertin  
[www.happyfitfood.de](http://www.happyfitfood.de)





# SCHICHTSALATE



10-15  
Portionen

# Regenbogen- SCHICHTSALAT

## Zutaten

**1 Glas Selleriesalat,**  
(ca. 190 g Abtropfgewicht)  
**1 Dose Mais**  
(ca. 285 g Abtropfgewicht)  
**2 Bund Radieschen**  
**1 Salatgurke**  
**2-3 große (rote) Zwiebeln**

**6 - 7 hart gekochte Eier**  
**250 g (leichte) Salatcreme**  
**150 g saure Sahne**  
**Salz, Pfeffer**  
  
**Salatschüssel mit ca. 2,5 l**  
**Fassungsvermögen**

## Zubereitung

1. Selleriesalat und Mais abtropfen lassen.
2. Gemüse waschen und putzen. Radieschen und Gurke jeweils in Würfel schneiden.
3. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden oder in feine Scheiben hobeln.
4. Eier schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Nun den Salat in folgender Reihenfolge in eine große Schüssel einschichten: Selleriesalat, Mais, Radieschen, Gurke, Zwiebeln, Eier.
6. Salatcreme mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Salat verteilen.
7. In den Kühlschrank geben und mind. 6 Stunden, am besten über Nacht, durchziehen lassen.



**TIPP:**

Für die violette Farbe kann man anstatt der roten Zwiebeln auch Rotkohl fein raspeln. Um die Salatsoße dekorativ aufzutragen, eignet sich z. B. eine Dekoriertülle sehr gut.



8-10  
Portionen

# Geschichteter NUDELSALAT

## Zutaten

1 Salatgurke	Salz, Pfeffer
4 Lauchzwiebeln	300 g Eiernudeln; vorgegart, z. B. Chang's Crunchy
1 Bund Radieschen	Fried Noodles
160 g Zuckerschoten	Sesam, schwarz
3 Karotten	
300 g Chinakohl	
200 g Sauerrahm	Salatschüssel mit mind. 2 l Fassungsvermögen
6 EL Mayonnaise	
80 ml Orangensaft	

## Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen.
2. Gurke jeweils in 3 Abschnitte zerteilen und zu dünnen Streifen hobeln. Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden oder hobeln, Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden. Karotten schälen und zu Karottennudeln schneiden. Chinakohl in dünne Streifen schneiden.
3. Sauerrahm, Mayonnaise und Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nun die Zutaten in eine große Glasschüssel schichten, z. B. Chinakohl, Karotten, Zuckerschoten, etwa  $\frac{2}{3}$  der Lauchzwiebeln, Salatsoße, Radieschen und Gurkenscheiben.

5. Eiernudeln und Sesam darüber verteilen und mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren.
6. In den Kühlschrank geben und mind. 2 Stunden durchziehen lassen.

**TIPP:**

Man kann auch andere Nudeln verwenden, z. B. Hörnchen, Spiralen, Gabelspaghetti etc.







# SALATTORTEN



4-6  
Portionen

# Frühlings- SALATTORTE

## Zutaten

<b>6 Blätter Eisbergsalat</b>	<b>250 g Mozzarella, abgetropft</b>
<b>1 grüne Paprikaschote</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>1 rote Paprikaschote</b>	<b>1 TL getrockneter Oregano</b>
<b>1 gelbe Paprikaschote</b>	<b>4 Gewürzgurken</b>
<b>6 Scheiben Emmentaler</b>	<b>4 Scheiben Gouda</b>
<b>8-10 kleine Scheiben Puten- oder Kochschinken</b>	<b>1 Lauchzwiebel</b>
<b>1 Bund Radieschen</b>	<b>1 kleine Handvoll Kresse</b>
<b>4 mittelgroße Tomaten</b>	

## Zubereitung

- 1.** Eisbergsalat waschen, mit Küchenpapier gut abtrocknen und auf einem großen Teller übereinanderschichten. Leicht andrücken.
- 2.** Paprika waschen, halbieren und entkernen. In Streifen schneiden, kreisförmig bunt auf den Salatblättern platzieren.
- 3.** Käsescheiben jeweils halbieren, auf Paprikastreifen legen.
- 4.** Schinkenblätter einschlagen und auf Käse verteilen.
- 5.** Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.  $\frac{2}{3}$  davon auf den Schinken legen, vorsichtig andrücken.
- 6.** Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Auf Radieschenscheiben legen.

7. Mozzarella in Scheiben schneiden, flächendeckend auflegen. Mit Pfeffer und Oregano würzen.
8. Gewürzgurken längs in Scheiben schneiden, fächerartig anordnen. Goudascheiben halbieren und auflegen.
9. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden.
10. Kresse schneiden, waschen, trockentupfen und die Salattorte mit Lauchzwiebelringen, restlichen Radieschenscheiben und Kresse verzieren.

**TIPP:**

Als Salatsoße kann man Joghurt-Dressing oder Vinaigrette anbieten.





4-6  
Portionen

# Gemischte SALATTORTE

## Zutaten

<b>3 Blätter Eisbergsalat</b>	<b>125 g Naturjoghurt</b>
<b>½ braune Zwiebel</b>	<b>1 kleiner Bund Schnittlauch</b>
<b>1 rote Paprikaschote</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>1 gelbe Paprikaschote</b>	<b>35 g gemischter Salat</b>
<b>½ Salatgurke</b>	<b>4 Scheiben Kochschinken</b>
<b>3-4 mittelgroße Tomaten</b>	<b>7 Scheiben Edamer</b>
<b>4 Scheiben Hähnchenbrust- Aufschnitt</b>	<b>7 dunkle Weintrauben</b>
<b>3 Scheiben Gouda</b>	<b>7 grüne Weintrauben</b>
<b>275 g Frischkäse, natur</b>	<b>2 Zitronenscheiben</b>
<b>175 g Frischkäse, fettreduziert</b>	<b>Ø 18 cm Tortenring</b>

## Zubereitung

1. Salat und Gemüse waschen und abtrocknen.
2. Für die erste Schicht Eisbergsalat grob hacken, in Tortenring füllen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, auf Salat andrücken. Rote und gelbe Paprika putzen, in Streifen schneiden und kreisförmig auf Zwiebel verteilen.
3. Gurke und 2 Tomaten in Scheiben schneiden, im Tortenring verteilen. Hähnchenbrust und Gouda auflegen.

4. Für den Tortenrand Frischkäse natur, Frischkäse fettreduziert und Naturjoghurt glattrühren. Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und fein hacken. Untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rundherum auftragen und glattstreichen.
5. Gemischten Salat hacken, vorsichtig auf gesamten Tortenrand andrücken. Verbliebene Tomate(n) in ca. 12 Stücke schneiden, um die Torte herum verteilen.
6. Schinken und Edamer-Scheiben einrollen, halbieren und kreisförmig drapieren. Weintrauben waschen, abtrocknen, einen Teil halbieren und abwechselnd (dunkel-hell) zwischen Schinken und Käse auflegen. Zitronenscheiben einschneiden, Enden leicht auseinanderziehen und mittig auf Torte drücken. Restliche Weintrauben mittig auflegen. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.



# Meine Bücher für deine nächste Grillparty



## **Das Grillbuch für Frauen: Die besten Rezepte für das BBQ.**

Über 60 leckere Grillrezepte für Fleisch, Fisch, Gemüse, Salate, Dips und Desserts. Vegetarische und vegane Varianten

ISBN: 978-3742323941

erhältlich auf **AMAZON** und überall im Buchhandel







**Grillen: Die perfekten Beilagen:  
70 Rezepte für das ultimative  
BBQ.**

Ideen für jede Grillparty: Salate, Gebäck, Soßen, Dips, Snacks, Drinks und vieles mehr. Einfach, schnell und lecker

ISBN: 978-3742324139

erhältlich auf **AMAZON** und überall im Buchhandel



**Soßen, Dips und Marinaden zum Grillen: 50 Rezepte für Ketchup, Rubs, Chutneys, Pesto und mehr.**

Leckere Grillsoßen und Dips einfach selbst machen.

ISBN: 978-3742320278

erhältlich auf **AMAZON** und überall im Buchhandel

