



SALATE DER SAISON  
Rezepte [von Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

**Vorwort:**

Sehr geehrte Leser und Leserinnen!

In diesem Kochbuch möchten wir von Köche-Nord.de Ihnen einmal vegane Rezepte für Salate an's Herz legen (weil mich unser Spitzenkandidat Jens Klingebiel von der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz- [Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de)) darum gebeten hat.

Wir haben Rezepte zu veganen Salatdressings, verschiedenen Blattsalaten und Rohkostsalaten in diesem kostenlosen Kochbuch aufgelistet und hoffen das Sie so wenigstes beim Verzehr von Salaten (wie wir) veganes Essen genießen lernen.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen [von Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Inhalt:

Vegane Salatdressings Seite: 3-7

Blattsalate Seite: 8-19

Vegane Rohkostsalate Seite: 20-47

Index Seite: 48

Drei Fragen an Jens Klingebiel Seite 50

## Salatdressing:

### Unser veganes Salatdressing

Menge: 1 Portion

2 Esslöffel Remoulade, vegane  
1 kleines Glas Mandelmilch (Mandeldrink) oder Hafermilch (etwa 150 - 200 Milliliter)  
1 Teelöffel Sojasauce, dunkle  
1 Prise Knoblauch  
½ Teelöffel Ahornsirup  
1 Prise Würzmischung zum Streuen (Gartenkräuter)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

### Salatdressing für Blattsalate

Menge: 1 Portion

2 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
50 Gramm Zucker  
6 Teelöffel, gestrichen Senf (mittelscharf, vegan)  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Zwiebel, gehackt  
500 Milliliter Rapsöl, kalt gepresst  
100 Milliliter Walnussöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe, abgekühlt  
150 Milliliter Orangensaft  
150 Milliliter Essig

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen Sie sie gut. Dann füllen Sie das Dressing in Flaschen abfüllen und stellen es verschlossen in den Kühlschrank.

Dieses vegane Dressing hält sich mindestens 3 Wochen, wir haben es aber auch schon 6 Wochen ohne Geschmacksveränderung gelagert.

Es passt sehr gut zu Blattsalaten und Sie können es auch noch mit Sojasahne, Schmand oder veganer Cremefine verändern.

### Nährwerte pro Portion

5273 kcal

Eiweiß: 9,61 Gramm

Fett: 553,42 Gramm

Kohlenhydrate: 76,91 Gramm

## Salatdressing:

### Cremig veganes Salatdressing

Menge: 4 Portionen

1 Becher Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
5 Esslöffel Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
4 Teelöffel, gestrichen Senf (mittelscharf, vegan)  
4 Esslöffel Olivenöl, 4 Esslöffel Essig  
1 Teelöffel Flüssigsüßstoff, ½ Teelöffel Tafelsalz  
4 Esslöffel Salatkräuter, 1 mittelgroße Knoblauchzehe  
etwas Pfeffer, nach Belieben

Vermischen Sie die Sojajoghurt, die Sojasahne, den Senf, das Essig, die Kräuter und das Olivenöl in einer Schüssel gut. Dann geben Sie fein gehackten oder ausgepressten Knoblauch dazu und schmecken das Dressing mit Tafelsalz, Pfeffer und Flüssigsüßstoff ab.

### Allround Salatdressing

Menge: 1 Portion

1 halbe Zwiebel, 2 Esslöffel Zucker  
½ Teelöffel Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)  
1 Esslöffel Essig (am besten von Gebhardt! kein Gewürzessig!)  
eventuell Kräuter, verschiedene frische, wie Schnittlauch oder Dill

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel und geben Sie sie zusammen mit dem Zucker und dem Tafelsalz in eine Schüssel. Danach vermengen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen und drücken sie mit einem Esslöffel fest. Anschließend lassen Sie das Ganze für etwa 15-20 Minuten ruhen, bis die Zwiebeln schön Wasser gezogen haben (dies ist sehr wichtig für den späteren Geschmack des Dressings).

Danach rühren Sie den Pfeffer, das Öl und den Essig unter und verfeinern das Dressing zum Schluss mit gehackten Kräutern.

Dieses Rezept eignet sich für jegliche Art von Salaten (Tomatensalat, Gurkensalat, Blattsalat, griechischer Salat und so weiter).

Wenn Sie es lieber etwas sahniger mögen können Sie auch gerne zum Schluss noch etwas Reis -Joghurt, Kokosjoghurt oder Crème Fine unter das Dressing unterrühren. Das schmeckt besonders zu Chinakohl sehr gut.

Nährwerte pro Portion

276 kcal, Eiweiß: 0,63 Gramm, Fett: 14,11 Gramm, Kohlenhydrate: 36,43 Gramm

## Salatdressing:

### Veganes Salatdressing ohne Soja

Menge: 2 Portionen

100 Milliliter Kokosmilch  
1 Schuss Essig, weiß, vegan  
1 Teelöffel Senf  
½ Teelöffel Gemüsebrühe Pulver oder Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut.

### Essig und Öl

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Essig  
8 Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Mischen Sie den Essig in einer Schüssel mit Tafelsalz und Pfeffer und heben Sie das Speiseöl mit einem Schneebesen unter. Dieses Rezept eignet sich eigentlich für alle Salate.

### Nährwerte pro Portion

kcal: 125  
Eiweiß: 0,03 Gramm  
Fett: 14,00 Gramm  
Kohlenhydrate: 0,06 Gramm

## Salatdressing:

### Veganes Salatdressing mit Essiggurken

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Sonnenblumenkerne  
100 Gramm Essiggurken  
100 Milliliter Gurkenwasser  
1 Schuss Speiseöl  
nach eigenem Belieben Knoblauchpulver oder frischen Knoblauch gepresst  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie alle Zutaten in ein Rührgefäß und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer. Je nach Geschmack und gewünschter Konsistenz können Sie natürlich mehr Gurken oder Gurkenwasser hinzufügen. Zum Schluss schmecken Sie das Dressing mit den Gewürzen ab.

### Veganes Salatdressing mit Senf und Curry

Menge: 1 Portion

6 Esslöffel Sojajoghurt (Joghurtalternative), Natur  
2 Esslöffel Speiseöl, neutrales  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel Senf (mittelscharf)  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Messerspitze Garam Masala  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäß und rühren Sie sie mit einem Schneebesen cremig.

Dieses vegane Dressing passt sehr gut zu sämtlichen Salaten und schmeckt auch gut in Kombination mit Ananas, Kidneybohnen oder Apfelspalten.

### **Unser Tipp:**

Wir reichen dieses Dressing auch manchmal als Dip zu Fladenbrot.

## Salatdressing:

### Salatdressing 3-2-1 Salatsoße

Menge: 1 Portion

- 3 Esslöffel Balsamico
- 2 Esslöffel Senf (mittelscharf, vegan)
- 1 Esslöffel Agavendicksaft oder ähnlich

Rühren Sie die Zutaten einfach in einer Schüssel gut zusammen und geben Sie sie über den Salat. Die Mengen können Sie beliebig variieren je nachdem, wie süß beziehungsweise würzig Sie es mögen.

### Nährwerte pro Portion

114 kcal

Eiweiß: 3,61 Gramm

Fett: 2,41 Gramm

Kohlenhydrate: 18,12 Gramm

## Köche-Nord.de exotische Vinaigrette

Menge: 4 Portionen

- 1 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Esslöffel Würzsauce (Ume-Su Aprikosenwürze)
- 1 Teelöffel Senf (mittelscharf, vegan)
- 1 Teelöffel, gehäuft Mango Chutney
- 60 Milliliter Wasser, lauwarm
- 1 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instant, glutamatfrei
- 70 Milliliter Himbeeressig
- 70 Milliliter Nussöl, gutes, kaltgepresst

Geben Sie alle Zutaten, bis auf das Öl, in ein Schraubglas und schütteln Sie sie gut durch (oder im Mixer schlagen). Dann geben Sie das Öl dazu und schütteln das Dressing nochmal.

### **Unser Tipp:**

Dieses Dressing reicht für eine Familienschüssel Salat.

**Blattsalate:**

Feldsalat

Bunter Gartensalat

Menge: 1 Portion

Verschiedene Blattsalate für 1 Person  
(Rucola, Eichenblattsalat, Feldsalat)

1 Apfel (Boskop)

5 Cocktailtomaten

1 Möhre, geschält

1/2 gelbe Paprika

1 Spritzer Orangensaft

1 Spritzer Zitronensaft

1/2 Sojajoghurt

1 Vollkornbrot

etwas Zitronenmelisse, gehackt

etwas Tafelsalz

etwas weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle



Spülen Sie den Apfel kalt ab, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie ihn klein. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie auch kalt ab und raspeln sie auf einer Haushaltsreibe. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände, spülen die Schote kalt aus und schneiden die Hälfte in kleine Würfel.

Anschließend richten Sie die Zutaten mit den kalt abgespülten Cocktailtomaten und den gewaschenen und gezupften Salatblättern auf einem flachen Teller an.

Für das Dressing verrühren Sie den Sojajoghurt, den Orangensaft und den Zitronensaft, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer und die gehackte Zitronenmelisse. Dann nappieren Sie das Dressing über den angerichteten Salat und servieren ihn mit dem Vollkornbrot.

## Blattsalate:

Chicorée

Bananensalat mit Chicorée

Menge: 4 Portionen

3 Bananen

3 Chicorée

150 Gramm geräucherten Tofu

2 Orangen

150 Gramm Soja-Joghurt

4 Esslöffel Orangensaft

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Prieser Zucker

4 Teelöffel Sojacreme

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Schneiden Sie die abgezogenen Bananen in Scheiben. Dann entfernen Sie den Stielansatz des Chicorées und schneiden ihn mit dem geräucherten Tofu in Streifen.

Danach schälen Sie die Orangen, entfernen die weißen Häutchen und filetieren die Orangen. Den Soja-Joghurt, den Orangensaft, den Zitronensaft, den Zucker, und die Sojacreme verrühren Sie jetzt mit einem Schneebesen und würzen das Dressing mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend geben Sie das Dressing über den Salat.

\* pro Portion 161 kcal/658 kJ \*

## Blattsalate:

Batavia

Frühlingsalat 'Mecklenburg'

Menge: 4 Portionen

- 1 Kopf Batavia Salat
- 1 Kopf Radicchio Salat
- 1 Kopf Friséesalat
- 50 Gramm Sonnenblumenkerne
- 200 Gramm vegane Hähnchenbrustfilets oder Tofu-Bratlinge
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel raffiniertes Rapsöl
- 2 mittelgroße Orangen
- 2 Esslöffel Estragon-Essig
- 1 Teelöffel Zucker
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl



Putzen Sie die Salate, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie sie in mundgerechte Stücke. Dann rösten Sie die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb. Danach nehmen Sie die Kerne aus der Pfanne und lassen sie auf einem Teller erkalten. Währenddessen würzen Sie die veganen Hähnchenbrustfilets oder die Tofu-Bratlinge mit Pfeffer und Tafelsalz.

Danach erhitzen Sie etwas raffiniertes Rapsöl in der Pfanne und braten die Filets oder die Bratlinge darin etwa 6-7 Minuten unter Wenden an. Dann schälen Sie die Orangen schälen und entfernen dabei die weiße Haut. Die Filets schneiden Sie anschließend aus den Trennhäuten. Danach pressen Sie den Saft aus den Trennhäuten, verrühren ihn in einer Schüssel mit dem Essig und würzen das Dressing mit Pfeffer, Tafelsalz und Zucker. Nun rühren Sie noch das kaltgepresste Rapsöl tröpfchenweise einrühren.

Nach dem Braten schneiden Sie die veganen Hähnchenbrustfilets oder die Bratlinge in Scheiben, würzen sie mit den Orangenfilets und der Vinaigrette und heben sie unter die Salatblätter heben.

Dann richten Sie den Salat mit je 1/2 Filet oder Bratling an und streuen zum Schluss die Sonnenblumenkerne darauf.

## Blattsalate:

## Eichblattsalat

## Blattsalat mit Austernpilzen

Menge: 2 Portionen

120 Gramm gemischter Blattsalat, zum Beispiel Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat, Eisbergsalat oder Radicchio

1 1/2 Esslöffel Weißweinessig

etwas Tafelsalz

1 Prise gemahlene Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Zwiebel

150 Gramm Austernpilze

2 Esslöffel Weißmehl

4 Esslöffel Olivenöl



Putzen Sie den Salat, spülen Sie ihn ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Pfeffer, dem Salz und schlagen das Olivenöl unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Austernpilze putzen Sie nun:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Austernpilzstücke geben Sie dann hinzu und lassen sie kurz mit anbraten. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss richten Sie den Blattsalat auf 2 Tellern an, beträufeln ihn mit der Marinade und verteilen die Austernpilzstücke darauf. Den Salat sollten Sie sofort servieren.

Als Beilage können Sie ein Körnerbaguette reichen.

## Blattsalate:

Eisbergsalat

Avocado-Melonen-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Honigmelone  
2 Avocados  
250 Gramm Staudensellerie  
1 kleiner Eisbergsalat  
2 kleine Zwiebeln  
2 Esslöffel Tomatenketchup  
2 Esslöffel Essig  
2 Esslöffel Speiseöl  
150 Milliliter Sauerrahm  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Prieser Zucker



Putzen Sie den Sellerie und schneiden Sie ihn in 1/2 Zentimeter große Stücke. Dann schneiden Sie die Avocados auf, entfernen den Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Die Melone entkernen Sie und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Danach schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in Ringe. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat kalt ab und schneiden ihn in mundgerechte Stücke.

Nun mischen Sie die Zutaten locker. Für das Dressing verrühren Sie zum Schluss noch den Ketchup, den Essig, das Speiseöl, den Sauerrahm, den Zucker und die Gewürze gut und gießen das Dressing vor dem Anrichten über den Salat.

## Blattsalate:

Endivien

Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce

Menge: 2 Portionen

1/2 Endiviensalat  
1 Fenchelknolle  
1 Orange, unbehandelt  
1/2 Avocado, unbehandelt  
2 Esslöffel Magerjoghurt  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Haselnusskerne, feingehackt

**Unser Tipp:**

Ein anderes Wort für Endiviensalat ist Friséesalat (wir haben in diesem Buch zwei Rezepte aufgeführt).

Putzen Sie die Endivie, spülen Sie den Salat gründlich und kalt ab und schneiden Sie ihn in fingerbreite Streifen.

Dann putzen Sie den Fenchel, schneiden das Grün ab und legen es beiseite. Die Knolle halbieren Sie, waschen sie und schneiden den Strunk der Fenchelknolle heraus.

Nun blanchieren Sie den Fenchel in kochendem Wasser einige Minuten und schneiden ihn danach quer zu den Fasern in dünne Streifen.

Für die Sauce spülen Sie die Orange heiß ab, trocknen sie mit einem Küchentuch ab und schneiden die Schale rundherum etwa zur Hälfte dünn ab. Danach pressen Sie den Saft aus der Orange, schälen die Avocado und pürieren das Fruchtfleisch mit dem Orangensaft, der Orangenschale, dem Joghurt und der kalt abgespülten und trocken geschüttelten Petersilie.

Die Sauce schmecken Sie nach dem Pürieren mit wenig Tafelsalz und Pfeffer ab. Anschließend richten Sie die Endivien- und Fenchelstreifen mit der Sauce auf zwei Tellern an. Zum Schluss hacken Sie das Fenchelgrün fein und streuen es mit den Nüssen über den Salat.

Als Beilage zu diesem Salat empfehlen wir Vollkorntoast.

## Blattsalate:

## Friséesalat

## Friséesalat mit Palmenherzen und Zitrus

Menge: 4 Portionen

- 1 Kopf Friséesalat
- 2 Grapefruits, oder (Blut)orangen
- ½ Teelöffel Dijonsenf
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Rotweinessig
- 3 Esslöffel Olivenöl, oder 4 Esslöffel
- 1 Glas Palmenherzen, längs in Viertel geschnitten

**Unser Tipp:**

Ein anderes Wort für Friséesalat ist Endiviensalat (wir haben in diesem Buch zwei Rezepte aufgeführt).

Spülen Sie den Friséesalat gründlich kalt ab und zupfen Sie ihn in mundgerechte Stücke.

Dann schälen Sie die Grapefruits, segmentieren sie über einer kleinen Schüssel und lassen den Saft und die Segmente in die Schale fallen. Den restlichen Saft pressen Sie bitte auch in die Schale.

Danach vermischen Sie den Senf und den Zitronensaft gut in einer breiten Schüssel und geben das Tafelsalz und den Pfeffer dazu. Anschließend mischen Sie den Grapefruitsaft (ohne die Segmente) dazu, schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen darunter und rühren dann den Rotweinessig unter. Nun salzen sie das Gemisch falls nötig nach. Dann legen Sie die Palmenherzen in die Vinaigrette und lassen sie etwa 15 Minuten ziehen.

Nach der Ruhezeit der Palmherzen verteilen Sie den Friséesalat auf einem Servierteller. Die Palmenherzen und die Grapefruitsegmente verteilen Sie auf dem Frisée und beträufeln den Salat mit der Vinaigrette. Zum Schluss beträufeln Sie das Gericht noch mit etwas Olivenöl und servieren es dann Ihren Gästen.

## Blattsalate:

## Kopfsalat

## Balkan-Hirtensalat

500 Gramm Tomaten

1 grüne Paprika

1/2 Salatgurke

100 Gramm schwarze Oliven

1 große Zwiebel

200 Gramm Räuchertofu

1 Kopfsalat oder Endivien

4 Esslöffel Essig

1/4 Teelöffel Tafelsalz

1 Messerspitze schwarzer gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle

8 Esslöffel Olivenöl



Spülen Sie die Tomaten und die Gurke kalt ab und reiben Sie die beiden Zutaten mit einem Handtuch kurz trocken. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich aus. Die Tomaten achteln Sie nun oder schneiden sie in Scheiben. Dann schneiden Sie die Paprikaschote in dünne Streifen. Die Gurke hobeln Sie mit der Schale auf einer Küchenreibe fein. Den Tofu braten Sie bitte zwischendurch mit 2 Esslöffel heißem Öl in der Pfanne an und schneiden ihn nach dem Braten in kleine Würfe. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in dünne Ringe, geben die Tofu Würfel dazu, spülen den Salat kalt ab und zerpflücken ihn. Anschließend richten Sie alle Zutaten in einer großen Schüssel an und geben obenauf die abgetropften Oliven. Zum Schluss mischen Sie in einer kleinen Schüssel eine Soße aus Essig, Tafelsalz Salz, Pfeffer und Olivenöl und beträufeln den Salat dann damit.

**Blattsalate:**

Lollo bianco

Bunter Pilzsalat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Weißmehl  
2 kleine Zucchini  
200 Gramm Kirschtomaten  
1 kleiner Kopf Lollo bianco  
1 Bund Schnittlauch  
2 Esslöffel Essig  
2 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Priesse Zucker  
5 Esslöffel Speiseöl



Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp). Danach spülen Sie die Zucchini kalt ab, entfernen die Enden und schneiden die Zucchini in dünne Scheiben.

Nun braten Sie die Pilze in einer heißen Pfanne mit etwas Speiseöl unter Wenden etwa 5 Minuten an.

Währenddessen Spülen Sie die Tomaten kalt ab, halbieren sie und entfernen den Stängelansatz mit einem kleinen Küchenmesser. Danach putzen Sie den Salat, spülen ihn ebenfalls kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen den Salat in mundgerechte Stücke. Den Schnittlauch schneiden Sie bitte in feine Röllchen. Danach verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Tafelsalz, etwas Pfeffer und Zucker. Jetzt schlagen Sie 3 Esslöffel Speiseöl mit einem Schneebesen unter, wenden die Salatblätter locker in dem Dressing und legen vier große Teller mit dem Salat aus. Die Pilze, die Zucchini, die Tomatenhälften und den kalt abgespülten und kurz trocken geschüttelten Schnittlauch wenden Sie bitte in der restlichen Marinade und richten alles zum Schluss auf dem Salat an.

**Unser Tipp:**

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit etwa 30 Minuten

**Blattsalate:**

Lollo rosso

Batavia-Champignon-Salat

Menge: 2 Portionen

40 Gramm Haselnuss Blättchen  
1 kleiner Batavia Salat  
1 Kopf Lollo rosso  
250 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Weißmehl

**Marinade:**

2 Esslöffel Balsamessig  
1 Esslöffel Worcestersoße  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Olivenöl

Rösten Sie die Haselnuss Blättchen in der trockenen Pfanne goldbraun und lassen Sie sie auf einem Teller abkühlen.

Dann spülen Sie den Batavia Salat und den Lollo rosso kalt ab, schütteln die Salate kurz trocken und zupfen sie in kleine Stücke zupfen. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in dünne Scheiben.

Für die Marinade verrühren Sie jetzt den Essig in einer kleinen Schüssel mit der Worcestersoße, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer und dem Olivenöl. Anschließend gießen Sie die Marinade über die Salatzutaten, mischen sie und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss servieren Sie den Salat bestreut mit den Haselnüssen.

**Unser Tipp:**

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## Blattsalate:

Radicchio

Avocado-Radicchio-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Radicchio  
1 Rosa Grapefruit  
2 Avocados  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Weinessig  
4 Esslöffel Distelöl  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Zucker



Spülen Sie den Radicchio kalt ab, schleudern Sie ihn kurz trocken und zerpflücken Sie den Salat in mundgerechte Stücke. Dann schälen Sie die Grapefruit so weit, dass die bittere, weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch schneiden Sie bitte in dünne Scheiben. Danach halbieren Sie die Avocados, entkernen sie, schälen die Avocados und schneiden sie in nicht zu dünne Spalten. Nun schneiden Sie die abgezogene Zwiebel sehr fein oder reiben sie auf einer Küchenreibe. Anschließend geben Sie die Zwiebel in eine Schüssel und verrühren sie mit dem Essig, dem Senf, dem Tafelsalz und einer Prise Zucker. Das Öl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Zum Schluss richten Sie die Avocado Spalten, die Grapefruit und den Radicchio auf vier Tellern an und übergießen den Salat mit der Sauce.

Enthält: 463 Kalorien / 1939 Joule, 0,07 Milligramm Vitamin A, 68 Milligramm Vitamin C und 7 Milligramm Vitamin E sowie essenzielle Fettsäuren durch das Distelöl.

Dieser Salat eignet sich gut als Snack für den kleinen Hunger, ist ideal zum Schlankbleiben und als Erfrischung an heißen Sommertagen.

## Blattsalate:

Rucola

Gartensalat

Menge: 4 Portionen

1/4 Kopf Lollo Rosso

1/4 Kopf Romanasalat

1 kleiner Kopf Endivie

50 Gramm Rucola

5 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Rotweinessig



Putzen Sie die Salate, spülen Sie sie einzeln kalt ab und schütteln Sie die Salate danach kurz trocken. Dann zerpfücken Sie die Salat in mundgerechte Stücke und richten sie in einer Schüssel an. Anschließend beträufeln Sie die Zutaten mit 4 Esslöffel Olivenöl und dem Rotweinessig und bestreuen den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer.

Rohkost:

Rohkostsalat mit Balsamico-Vinaigrette

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

2 mittelgroße Zwiebeln, rot, 1 Salatgurke  
2 Paprika, rot, 1 Bund Radieschen  
200 Gramm Cocktailtomaten, 2 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

1 Zitrone, 1 Esslöffel Balsamico, dunkel  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf), 1 Teelöffel (gestrichen) Tafelsalz  
1 Teelöffel (gestrichen) Zucker, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Kräuter, 3 Esslöffel Olivenöl, oder anderes Salatöl

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Für das Dressing vermischen Sie in einer passend großen Salatschüssel den Saft einer Zitrone mit Balsamico, dem Senf, dem Pfeffer, dem Tafelsalz und dem Zucker, fügen die Salatkräuter hinzu und lassen die Zutaten kurz ziehen. Dann fügen Sie das Öl hinzu und verschlagen das Dressing kräftig mit einem Schneebesen.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in sehr feine Würfel. Danach spülen Sie die Salatgurke kalt ab, vierteln sie längs und schneiden die Gurke in nicht zu dünne Scheiben. Wenn Sie die Kerne nicht mögen, können Sie sie vor dem Kleinschneiden mit einem Teelöffel entfernen.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk und die weißen Scheidewände, spülen die Schoten gründlich aus und schneiden sie in kleine Würfel (Größe wie die Gurke). Dann putzen Sie die Radieschen und schneiden sie ebenfalls klein. Danach spülen Sie die Cocktailtomaten kalt ab und schneiden sie je nach Größe in Hälften oder Viertel. Nun entfernen Sie von den Frühlingszwiebeln den Stängelansatz, spülen sie kalt ab, schütteln die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden sie in Röllchen.

Danach vermischen Sie die Zwiebeln, die Gurken, die Paprikawürfel, die Radieschen und die Tomaten gut mit dem Dressing und lassen alles mit der Folie abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen. Nach der Ruhezeit streuen Sie bitte die Frühlingszwiebelröllchen darüber.

Wenn Sie möchten, können Sie auch noch Oliven hinzufügen.

Anstatt als Beilagen Salat schmeckt der Salat auch ausgezeichnet als leichte vegetarische Hauptmahlzeit (dann aber nur für 2 Personen!) mit frisch aufgebackenem (Knoblauch-)Baguette.

Rohkost:

Spitzkohl Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 Spitzkohl  
2 Möhren  
1 Esslöffel Gartenkräuter oder andere Kräuter  
1 Zitronen  
1 Limetten  
4 Esslöffel Olivenöl oder Sonnenblumenöl,  
je nach Größe des Kohls auch mehr  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:  
etwas Klarsichtfolie

Entfernen Sie bei dem Spitzkohl die äußeren Blätter und schneiden Sie dann den Spitzkohl klein. Am einfachsten geht das, wenn Sie ihn viertelt und dann von vorne nach hinten in Streifen schneiden.

Danach pressen Sie die Zitrone und die Limette aus und raspeln die Möhren in eine Schüssel. Den Spitzkohl mischen Sie bitte mit allen anderen Zutaten.

Am besten lassen Sie den Salat abgedeckt für ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen und servieren ihn anschließend schön angerichtet Ihren Gästen.

Rohkost:

Möhren - Apfel - Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren  
200 Gramm Äpfel (Boskop)  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Wasser  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Agavendicksaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz kalt ab und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann spülen Sie die Äpfel ebenfalls kalt ab, schälen sie und entkernen sie. Danach legen Sie die Äpfel in Zitronenwasser (einige Spritzer, die Äpfel werden so nicht braun) und raspeln sie anschließend.

Die zerkleinerten Möhren und die Äpfel geben Sie jetzt in eine Schüssel und geben den Zitronensaft, das Wasser und das Salatöl dazu. Danach vermengen Sie die Zutaten etwas, fügen den Dicksaft hinzu und schmecken alles gut mit dem Tafelsalz ab. Zum Schluss lassen Sie den Salat abgedeckt im Kühlschrank durchziehen (etwa 30-60 Minuten), richten ihn danach auf Tellern an und servieren den Salat dann Ihren Gästen.

Rohkost:

Rote Bete - Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 kleines Glas Rote Bete, eingelegte  
1 mittel-großer Apfel (Boskop)  
1 mittel-große Möhre  
½ kleine Zwiebel  
etwas Zitronensaft  
3 Esslöffel Sojacreme  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Lassen Sie die Rote Bete abtropfen und schneiden Sie sie dann in kleine Stückchen. Danach schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und schneiden den Apfel dann in kleine Würfel. Nun schälen Sie die Möhre, spülen Sie kurz kalt ab und raspeln sie grob. Danach ziehen Sie die halbe Zwiebel an und schneiden sie in ganz kleine Stückchen. Anschließend vermengen Sie die Zutaten in einer Schüssel und würzen sie mit dem Zitronensaft, dem Tafelsalz und dem Pfeffer. Zuletzt rühren Sie die Sojacreme zum Binden unter.

Dann decken Sie den Salat mit der Folie ab und stellen ihn bis zum Verzehr zum Durchziehen in den Kühlschrank.

**Unser Tipp:**

Dies ist ein fruchtig erfrischender und veganer Salat mit garantiert wenig Kalorien.

Rohkost:

Möhren - Apfel - Sellerie Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

210 Gramm Möhren  
140 Gramm Äpfel (Boskop)  
70 Gramm Sellerie  
35 Gramm Haselnüsse  
1 Teelöffel Zucker  
2 Esslöffel Öl (Walnussöl)  
½ Zitrone, Saft davon  
1 Lauchzwiebel, in Röllchen geschnitten

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Mahlen Sie die Haselnüsse grob, schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz kalt ab und raspeln Sie sie in eine Schüssel. Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen das Kerngehäuse, schälen den Sellerie und raspeln beide Zutaten zu den Möhren in die Schüssel. Danach vermischen Sie das Ganze mit Zucker, Öl und Zitronensaft.

Anschließend bestreuen Sie den Salat mit den abgespülten Lauchzwiebelröllchen und lassen ihn mit der Folie abgedeckt etwas im Kühlschrank ziehen. Danach können Sie den Rohkostsalat Ihren Gästen servieren.

### **Unsere Tipps:**

Mit einer Küchenmaschine ist das in ein paar Minuten erledigt, von Hand geraspelt dauert die Zubereitung etwas länger. Dieser Salat kommt auch auf jeder Party gut an.

Rohkost:

Wirsing - Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Wirsing  
200 Gramm Reisjoghurt  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
1 Esslöffel Salatkräuter  
1 mittel-großer Apfel (Boskop)  
etwas Olivenöl  
etwas Kräutersalz  
etwas Paprikapulver  
etwas Essig (Obst-)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Schneiden Sie den Wirsing in sehr feine Streifen, halbieren Sie den Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Danach geben Sie beide Zutaten in eine ausreichend große Schüssel, vermengen die restlichen Zutaten in einer weiteren kleinen Schüssel und geben sie über der Rohkost. Nun mischen Sie den Salat, decken ihn mit der Folie ab und lassen ihn etwa 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren bestreuen Sie den Rohkostsalat bitte noch mit frischen abgespülten und trocken geschüttelten Kräutern.

Rohkost:

### Kohlrabi - Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

4 Kohlrabi  
etwas Essig (Obstessig)  
100 Milliliter Crème vegan  
1 Zwiebel, gewürfelt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle  
etwas Aromat

Schälen Sie den Kohlrabi und raspeln Sie sie dann grob auf einer Küchenreibe.

Danach stellen Sie in einer Schüssel ein Dressing aus Creme Vegan und Obstessig her, schmecken es Kräftig mit Pfeffer, Tafelsalz und Aromat ab und mischen den Kohlrabi mit den Zwiebeln sowie dem Dressing. Anschließend können Sie den Rohkostsalat servieren.

### Möhren-Apfel-Fenchel-Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

2 große Möhren  
1 Apfel (Boskop)  
1 Paprika, rot  
1 kleine Fenchelknollen  
1 Zitrone  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salatkräuter  
etwas Kräutersalz

Bereiten Sie das Gemüse vor, schneiden Sie es in grobe Stücke und geben Sie es in einen Mixer. Dann hacken Sie es so lange, bis der gewünschte Feinheitsgrad erreicht ist.

Nun füllen Sie alles in eine Salatschüssel um und schmecken den Salat mit Olivenöl, Zitronensaft, etwas Kräutersalz und frischen oder getrockneten Salatkräutern ab.

#### **Unsere Tipps:**

Der Salat wird durch den Apfel schön saftig und der Fenchel gibt einen besonderen Geschmack dazu. Sie können auch noch anderes Gemüse verwenden, zum Beispiel Kohlrabi oder Blumenkohl. Außerdem können Sie den Rohkostsalat natürlich mit Nüssen, Pinienkernen oder auch Kichererbsen anreichern.

Rohkost:

Indischer Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 Salatgurke  
1 Kohlrabi  
1 Knollensellerie  
5 Möhre  
1 Stück Ingwerwurzel  
300 Gramm Kokosjoghurt  
etwas Kurkuma  
etwas Currypulver  
etwas Knoblauch  
etwas Zimtpulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Gemüsebrühe, Instant  
etwas Korianderpulver  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Kokosmilch  
ein paar Chiliflocken

Zuerst schälen Sie das Gemüse und raspeln es grob. Dann schälen Sie den Ingwer und reiben ihn ebenfalls auf einer Küchenreibe sehr fein. Danach vermischen Sie das Gemüse mit dem Kokosjoghurt und ein bisschen Kokosmilch und rühren alles, bis es schön cremig ist. Anschließend würzen Sie den Salat mit den angegebenen Gewürzen nach eigenem Geschmack. Dabei dürfen Sie bitte vor allem mit Kurkuma, Zimt und Curry nicht sparen - jeweils ein halber Teelöffel kann ruhig rein.

Rohkost:

Rohkostsalat mit Knoblauchrauke

Menge: 4 Portionen

8 mittel-große Möhren

2 Apfel (Boskop)

2 Kohlrabi

2 Zwiebeln, rot

nach eigenem Belieben Apfelessig, veganer

nach eigenem Belieben Olivenöl (nur, wenn die Knoblauchrauke frisch dazukommt)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Blätter der Knoblauchrauke (in Olivenöl eingelegt), gehackt

Schälen Sie die Möhren und den Kohlrabi und spülen Sie die Zutaten kurz kalt ab. Dann entkernen Sie die Äpfel und lassen alles durch die Küchenmaschine mit einem feinen Raspel Blatt laufen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, hacken sie klein und geben die Zwiebelwürfel vor dem mischen dazu.

Nun schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben noch einen Schuss Apfelessig sowie die Knoblauchrauke dazu.

#### **Unsere Tipps:**

Knoblauchrauke hat übrigens einen feinen, knoblauchähnlichen Geschmack, daher können Sie die Blätter sehr gut klein schneiden und dann in Olivenöl einlegen. So entwickelt sich ein sehr feines Aroma im Öl. Dieses Kräuter-Öl-Gemisch können Sie sehr gut für Salatdressings benutzen und verleiht diesem Salat eine besondere Note.

Wenn gerade die richtige Jahreszeit ist (April - Mai), können Sie natürlich auch die frischen Blätter verwenden, dann etwas mehr, und zwar zeitnah - dieses Kraut welkt leider schnell.

Rohkost:

## Gesunder Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Möhren  
400 Gramm Brokkoli  
1 1/2 Apfel (Boskop)  
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresster  
1 1/2 Esslöffel Öl (Rapsöl)  
1 1/2 Teelöffel Agavendicksaft  
1 1/2 Teelöffel Senf (mittelscharfer)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Putzen Sie das rohe Gemüse und den Apfel und entfernen Sie bitte das Kerngehäuse des Apfels. Anschließend zerkleinern Sie die Zutaten mit einer Küchenmaschine grob und vermischen sie dann mit den anderen Zutaten. Nun decken Sie den Salat ab und lassen ihn kurz im Kühlschrank durchziehen, danach können Sie den Rohkostsalat servieren.

Rohkost:

### Apfel-Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Äpfel (Boskop)  
500 Gramm Möhren  
150 Milliliter Ananassaft  
150 Milliliter Orangensaft  
nach eigenem Belieben Zucker  
etwas Zitronensaft

Spülen Sie die Äpfel kalt ab, reiben Sie sie trocken, halbieren Sie sie und entfernen Sie die Kerngehäuse. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz kalt ab und hobeln beide Zutaten auf einer Küchenreibe. Danach mischen Sie die Säfte, rühren sie mit einem Schneebesen unter und schmecken den Rohkostsalat mit Zucker und Zitronensaft ab.

### Rote Bete Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Rote Bete  
1 Apfel (Boskop)  
2 Esslöffel Speiseöl, neutral  
2 Esslöffel Kokosflocken

Schälen Sie die Rote Bete und reiben Sie sie mithilfe eines Hobels mit dem geputzten und entkernten Apfel fein oder schneiden Sie beide Zutaten fein in stifte. Das Speiseöl mischen Sie nun mit einem Schneebesen unter und geben den Salat auf Teller oder in Salatschalen. Zum Schluss streuen Sie bitte noch die Kokosflocken darüber und servieren den Salat.

Rohkost:

Rotkohl-Rohkostsalat mit Orangen, Zwiebeln, Rosinen und Walnüssen

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Rotkohl  
4 Orangen  
1 Zitronen  
1 große Zwiebeln  
1 Handvoll Rosinen  
½ Becher Soja-Sahne  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
einige Walnüsse, gehackt  
etwas Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Agavendicksaft

Spülen Sie die Rosinen kurz kalt ab und lassen Sie sie einige Minuten in Wasser einweichen.

Währenddessen putzen Sie den Rotkohl, entfernen den Strunk, hobeln den Rotkohl fein und geben ihn in eine Schüssel. Danach hacken Sie die abgezogene Zwiebel und schneiden die abgespülten und vom Stängelansatz befreite Frühlingszwiebel kleinschneiden. Anschließend häuten Sie zwei Orangen und schneiden sie in kleine Stücke.

Jetzt geben Sie alles zum Rotkohl in die Schüssel und salzen die Zutaten leicht. Die anderen zwei Orangen und die Zitrone pressen Sie bitte aus und gießen sie zusammen mit der Soja-Sahne über die Rohkost. Danach mischen Sie den Salat vorsichtig und schmecken ihn mit Agavendicksaft ab. Zum Schluss bestreuen Sie den Rohkost-Salat mit den gehackten Walnüssen und servieren ihn Ihren Gästen.

Rohkost:

## Marinierter Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 Gurke

½ Teelöffel Tafelsalz

½ große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

30 Milliliter Essig, (Weißweinessig)

62 ½ Milliliter Wasser

1 ½ Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Tafelsalz

1 große Möhren, geschält und in dünne Stifte geschnitten (etwa 350 Gramm)

½ Teelöffel Zucker

½ Esslöffel Essig, (Weißweinessig)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Schälen Sie die Gurke und halbieren Sie sie längs. Dann lösen Sie mit einem Esslöffel die Kerne aus der Gurke und schneiden das Fruchtfleisch in dünne Stifte. Die Gurkenstifte vermischen Sie jetzt mit dem Tafelsalz in einer Schüssel und lassen sie abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Währenddessen vermischen Sie die Zwiebelringe, den Essig, das Wasser, den Zucker und 1 Teelöffel Tafelsalz in einer separaten Schüssel und lassen das Ganze etwa 60 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Dann vermischen Sie die geschälten Möhren, das restliche Tafelsalz sowie den Zucker und den Essig in einer dritten Schüssel und lassen die Zutaten auch etwa 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Die Gurken spülen Sie unter kaltem Wasser ab, geben sie zu den Zwiebelringen, vermischen beide Zutaten gut und lassen sie nochmals etwa 60 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Zum Schluss vermischen Sie die Gemüse in einer Servierschüssel und lassen sie nochmals etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen bevor Sie den Salat Ihren Gästen servieren.

Rohkost:

Gemischter Rohkostsalat à la Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

2 Tomaten, in Scheiben

1 Bund Radieschen, in Scheiben

1 Handvoll Brunnenkresse

1 Salat, (Kopfsalat), zerpflückt

1 kleine Zwiebeln, gerieben

etwas Kräuter, gemischt, frisch oder Tiefkühl

etwas Schnittlauch, abgespült, trocken geschüttelt und in feinen Röllchen

2 Esslöffel Zitronensaft

4 Esslöffel Speiseöl

etwas Tafelsalz

etwas Zucker

Alle Gemüsesorten geben Sie in eine Schüssel. Dann bereiten Sie aus dem Zitronensaft, dem Speiseöl, dem Tafelsalz und dem Zucker eine pikante Soße und vermischen sie zum Schluss vorsichtig mit den Zutaten. Danach können Sie den Salat servieren.

Rohkost:

## Blumenkohl-Honigmelonen-Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

½ Kopf Blumenkohl  
1 Becher Creme vegan  
1 Becher Soja-Joghurt  
¼ Honigmelonen  
Spritzer Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

Raspeln Sie in der Küchenmaschine den Blumenkohl durch und geben Sie etwas Zitronensaft drauf.

Dann schälen Sie die 1/4 Honigmelone und hacken sie entkernt ebenfalls in der Küchenmaschine durch. Es stört übrigens nicht, wenn ein paar Stücke größer bleiben. Danach geben Sie die Creme vegan und den Sojajoghurt dazu und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Wenn Sie mögen, können Sie geröstete Nüsse, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne dazu geben.

Die fertige Soße mischen Sie bitte mit dem Blumenkohl, würzen eventuell noch einmal nach und lassen den Salat ein bisschen durchziehen.

### **Unser Tipp:**

Das Rezept können Sie auch mit anderem Obst, zum Beispiel reifen Birnen abwandeln.

Rohkost:

Blumenkohl-Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl

2 Paprika

1 Karotte

nach eigenem Belieben Sonnenblumenkerne, geröstet, etwa 30 Gramm

1 Apfel (Boskop)

1 Esslöffel, gestrichen Tafelsalz

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Balsamico, heller

1 Teelöffel Marmelade

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Hacken Sie alle Zutaten in einem Multi Zerkleinerer/Hacker sehr fein und vermischen Sie sie miteinander.

Rohkost:

Sellerie-Rohkostsalat

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Sellerie

4 Äpfel (Boskop)

Für das Dressing:

200 Milliliter Soja-Sahne

2 Zitronen, Saft davon

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Zucker

etwas Fondor

wenig Chiliflocken

etwas Senf (mittelscharf)

2 Esslöffel Petersilie, gehackt

Schälen Sie den Sellerie und die Äpfel, entfernen Sie das Kerngehäuse der Äpfel und raspeln Sie beide Zutaten fein. Dann geben Sie sie in eine Schüssel und beträufeln die Zutaten mit Zitronensaft (damit die Äpfel nicht braun werden). Anschließend spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Blätter klein.

Danach verrühren Sie für das Salatdressing die Sojasahne in einer Schüssel mit dem Senf, etwas Zucker und dem Zitronensaft. Abgeschmeckt wird das Dressing mit Tafelsalz, Pfeffer, Fondor (wenn Sie kein Fondor haben können Sie den Geschmacksverstärker auch weglassen) und ein wenig gemahlene Chiliflocken. Nun mischen Sie noch die gehackte Petersilie unter.

Zum Schluss geben Sie das Dressing über den Sellerie, vermischen den Salat gut und lassen ihn abgedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen.

Rohkost:

Apfel - Lauch - Salat

Menge: 4 Portionen

4 Stangen Lauch/Porree, klein

4 Äpfel (Granny)

16 Esslöffel Sojajoghurt

8 Esslöffel Zitronensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Zucker

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen ist meistens ein wenig Erde versteckt) und schneiden Sie den Lauch in feine Ringe. Dann schälen Sie die Äpfel, entkernen sie und raspeln sie grob. Danach verrühren Sie den Sojajoghurt mit Zitronensaft, Tafelsalz, Pfeffer und Zucker. Die Marinade schmecken Sie bitte ab und vermengen sie mit dem Salat. Eventuell können Sie noch geröstete Sonnenblumenkerne auf den Salat streuen.

Rohkost:

## Rucola-Avocado-Tomaten-Salat mit Kürbiskernen

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Rucola

2 große Tomaten (Strauchtomate à etwa 150 Gramm), alternativ 2 kleine

2 mittel-große Avocados, reif

2 Lauchzwiebeln

6 Esslöffel Kürbiskerne

2 Esslöffel Balsamico, dunkel

2 Esslöffel Olivenöl, nativ

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Rösten Sie die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne an und stellen Sie sie auf einem Teller beiseite. Dann vermischen Sie in einer Schüssel das Öl mit dem Essig und würzen die Mischung mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach schneiden Sie die Frühlingszwiebel in feine Ringe und geben sie in die Essig-Öl-Mischung. Nun halbieren Sie die Avocado, entfernen den Kern und lösen das Fruchtfleisch aus der Schale (das geht bei reifen Früchten sehr gut mit einem Esslöffel). Die Tomate und das Avocado Fruchtfleisch schneiden Sie bitte in Würfel und geben beides ebenfalls in die Schüssel. Dann verlesen Sie den Rucola, spülen ihn gründlich und kalt ab und schütteln den Salat danach kurz trocken. Bei großen Blättern sollten Sie sie gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola geben Sie nun bitte zu der Marinade und mischen den Salat vorsichtig durch damit die Avocado Stücke nicht zerdrückt werden. Danach schmecken Sie den Salat eventuell noch einmal mit Tafelsalz und Pfeffer ab und bestreuen ihn mit den Kürbiskernen.

### **Anmerkungen:**

Durch die Avocado ist der Salat sehr sättigend und kann natürlich auch als leichtes Hauptgericht gegessen werden. Dann reicht die angegebene Menge jedoch nur für 1 Person.

Die Avocado ist außerdem eine sehr fettreiche Frucht, da sie aber eine sehr gute Fettsäuren-Zusammensetzung hat, macht sie nicht dick. Auch stellt die Avocado eine der wenigen pflanzlichen Vitamin D-Quellen dar. Die Kürbiskerne sind dazu eine sehr gute pflanzliche Eisenquelle. Also ist dieser Salat ein perfekter Salat für Veganer!

Rohkost:

## Kichererbsen-Oliven-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kichererbsen  
1 kleine Salatgurke  
2 Tomaten  
1 Zwiebel, rot  
3 Esslöffel Petersilie, gehackt  
125 Gramm Oliven, schwarz  
1 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Agavendicksaft

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Lassen Sie die Kichererbsen gut abtropfen. Dann spülen Sie die Salatgurke kalt ab, reiben sie mit einem Küchentuch kurz trocken, halbieren sie längs und entfernen die Kerne mit einem Esslöffel. Danach schneiden Sie die Gurke in 1 Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten spülen Sie jetzt ebenfalls kalt ab, reiben sie auch kurz trocken, entfernen den Stängelansatz, schneiden die Tomaten in feine Würfel (etwa 1 Zentimeter) und hacken die abgezogene Zwiebel sehr fein. Die Kichererbsen, die Salatgurke, die Tomaten, die Zwiebelwürfel und die Oliven geben Sie nun mit der abgespülten, trockengeschüttelten und gehackten Petersilie in eine Schüssel.

Anschließend pressen Sie den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse (wenn Sie keine Presse haben können Sie ihn auch mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken und dann mit etwas Salz zerreiben). Danach stellen Sie aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Agavendicksaft und dem Knoblauch eine Marinade. Das geht übrigens sehr gut in einem verschließbaren Glas. Alle Zutaten kommen hinein, dann verschließen Sie das Glas fest und schütteln es gut. Die Marinade heben sie unter die restlichen Zutaten. Zum Schluss lassen Sie den Salat abgedeckt gut im Kühlschrank durchziehen und servieren ihn dann zimmerwarm Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Diesen Salat können Sie bis zu zwei Tage vor dem Verzehr vorbereitet im Kühlschrank aufbewahren.

Rohkost:

## Paprika Zucchini Salat

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Paprika, rot  
250 Gramm Zucchini  
½ dicke Zwiebel

Für die Marinade:

1 ½ Esslöffel Essig  
½ Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chilipulver  
1 1/2 Teelöffel Senf (mittelscharf  
ein paar Salatkräuter

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich aus. Dann spülen Sie die Zucchini ebenfalls kalt ab und schälen sie bitte nicht. Die Zwiebel ziehen Sie ab und zerkleinern alle Zutaten sehr fein mit einem Gemüsehobel.

Aus den anderen Zutaten stellen Sie bitte eine Marinade her, geben sie über das Gemüse, mengen alles gut durch und lassen den Salat zum Schluss ein paar Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen.

Rohkost:

Spitzkohlsalat mit Mais

Menge: 4 Portionen

25 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Öl, (Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Zucker, braun

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver, edelsüß

1 Teelöffel Oregano, getrocknet oder frisch

½ Kopf Spitzkohl

100 Gramm Mais, Abtropfgewicht aus dem Glas

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Für den Sud geben Sie die Zutaten 1 – 7 in eine große Schüssel und verrühren alles kräftig. Danach vierteln Sie den Spitzkohl und raspeln ihn schön klein oder schneiden ihn in Streifen (wenn der Strunk nicht holzig ist, dann bitte auch diesen mit verwenden). Den so zubereiteten Kohl geben Sie jetzt in die Schüssel mit dem Sud. Anschließend spülen Sie den Mais in einem Sieb kalt ab, lassen ihn abtropfen und geben den Mais zu dem Kohl in die Schüssel. Nun vermischen Sie alles wieder kräftig miteinander und lassen den Salat abgedeckt etwa 1-2 Stunden durchziehen.

Rohkost:

Mangold-Möhrensalat mit Knoblauch-Honig-Zitronensauce,  
gerösteten Pinienkernen und Parmesan

Menge: 4 Portionen

16 Mangoldblätter, frische

4 Zehen Knoblauch

4 Möhren

4 Teelöffel Agavendicksaft

4 Teelöffel Balsamico

12 Teelöffel Olivenöl, hochwertiges

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

2 Zitronen

4 Handvoll Pinienkerne

eventuell 100 Gramm veganen Parmesan (Rezept finden Sie bei Köche-Nord.de im Forum)

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Knoblauchzehe und hacken Sie sie mit einem großen Messer sehr fein. Dann verrühren Sie den Agavendicksaft mit Tafelsalz, etwas Pfeffer, dem gehacktem Knoblauch und dem Essig in einer Schüssel und stellen die Marinade abgedeckt beiseite.

Die Pinienkerne rösten Sie jetzt in einer Pfanne ohne Fett, rühren dabei ständig, da Pinienkerne schnell verbrennen, und nehmen sie von der Kochstelle, sobald sie braun sind. Dann geben Sie die gerösteten Pinienkerne auf einen großen Teller und stellen sie zum Abkühlen beiseite.

Die Mangoldblätter spülen Sie bitte gründlich ab und lassen sie auf dem Küchenkrepp abtropfen. Dann entfernen Sie den unteren Teil der Stängel, schneiden die Blätter von den Stielen, reißen sie in mundgerechte Stücke und geben sie in eine kleine Salatschale.

Die Stiele schneiden Sie anschließend längsseitig in mehrere Streifen und hacken die Streifen dann quer in kleine Stückchen. Danach geben Sie die klein geschnittenen Stückchen über die Mangoldblätter.

Rohkost:

Fortsetzung: Mangold-Möhrensalat mit Knoblauch-Honig-Zitronensauce, gerösteten Pinienkernen und Parmesan

Nun befreien Sie die Möhre mit dem Sparschäler von der Schale, spülen die Möhren kurz kalt ab und schneiden das untere (grüne) Ende ab. Danach schneiden Sie die Möhre in Viertel und schneiden sie dann in Scheiben. Die Möhrenscheiben geben Sie bitte auf die Mangoldblätter.

Dann pressen Sie über den Möhrenstücken den Saft einer halben Zitrone aus, damit diese ihre schöne Farbe behalten. Außerdem gibt die Zitrone dem Salat den letzten Pfiff.

Eventuell (wenn vorhanden) hobeln Sie den Parmesan in feine Scheiben oder Reiben ihn mit einer Käseibe. Das vorbereitete Dressing gießen Sie jetzt über den Salat und vermischen es mit dem Salat. Dann geben Sie den Parmesan darüber und geben obenauf die gerösteten Pinienkerne.

**Unser Tipp:**

Dieser Salat passt hervorragend zu Pasta Gerichten, besonders zu Pasta mit Gemüsesoßen.

Rohkost:

## Power Rote Beete-Salat

Menge: 4 Portionen

2 Knollen Rote Beete  
2 Möhren  
2 Schalotten, fein gehackt  
2 Teelöffel Ingwer, frisch und gerieben  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Esslöffel Sesam  
2 Esslöffel Hanfsamen  
etwas Balsamico, dunkel oder hell  
etwas Olivenöl  
etwas Öl (Hanföl)  
2 Zitronen, Saft davon

Schälen Sie die rote Beete und die Möhren, spülen Sie die Möhren kurz kalt ab und raspeln Sie beide Zutaten mit einer Küchenreibe und geben Sie sie in eine große Schüssel. Dann geben Sie die gehackte Schalotte und den Knoblauch, den geraspelten Ingwer und die Sesam- und Hanfsamen zu der Salatmischung. Für das Dressing geben Sie einfach nach Belieben Balsamicoessig, Olivenöl, Hanföl und etwas Saft einer frisch gepressten Zitrone hinzu.

Der Salat ist sehr variabel: Sie können die Mengenangaben beliebig verändern, etwas hinzufügen oder weglassen. Sie können ihn zum Beispiel auch mit Sesamöl oder geraspeltem Apfel noch etwas aufpeppen.

### **Unsere Tipps:**

Statt Zitronensaft können Sie geraspelte Zitronenschale verwenden, das enthält 10 x mehr Vitamin C als der Saft. Gefroren lässt sich die Schale auch gut raspeln. Sie sollten aber nur Biozitrone verwenden und diese am besten mit einer Natron-Wassermischung gut waschen!

Dies ist der perfekte Salat für den Winter, oder, wie wir finden, ganzjährig.

Rohkost:

Weißkohlsalat mit frischem Ingwer

Menge: 4 Portionen

1.000 Kramm Weißkohl  
2 Stücke Ingwerwurzel, 2-4 Zentimeter, je nach Belieben  
500 Gramm Kokosjoghurt  
2 mittel-große Zitronen, Bio  
2 mittel-großer Apfel (Boskop)  
2 Teelöffel Tafelsalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Muskat  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Stellen Sie aus dem Kokosjoghurt, dem Zitronensaft (Menge je nach Belieben), etwas Zitronenschalenabrieb, den Gewürzen, dem Öl und dem Agavendicksaft das Dressing her. Dann reiben Sie den Ingwer fein und ziehen ihn unter. Den kalt abgespülten, trocken geriebenen Apfel (ohne Kerngehäuse) raspeln Sie bitte fein und ziehen ihn ebenfalls unter. Danach schneiden Sie den Weißkohl fein, mit der Hand, einer Reibe oder der Brotschneidemaschine, und mengen ihn ebenfalls unter.

So schmeckt unseren Gästen der Salat sofort. Er kann aber natürlich auch sehr gut einen Tag abgedeckt durchziehen.

Rohkost:

## Sellerie-Orangensalat mit Mungobohnensprossen

Menge: 4 Portionen

10 Esslöffel Mungobohnen-Keimlinge \*  
1 großer Knollensellerie  
6 große Orangen, süß  
300 Gramm Sojajoghurt  
2 Esslöffel Öl, (Leinöl)  
2 Esslöffel Zitronensaft, am besten frischen gepresst  
1 Teelöffel Tafelsalz mit Kräutern (müssen Sie selbst begeben)  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Rösten Sie die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun. Dann geben Sie die Mungobohnen-Keimlinge auf ein Sieb spülen sie gründlich kalt ab und lassen sie abtropfen. Währenddessen pressen Sie 1 Orange aus und schälen die restlichen beiden Orangen und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Den Soja-Joghurt verrühren Sie jetzt in einer Schüssel mit dem Orangen- und Zitronensaft sowie dem Leinöl zu einer Marinade. Diese Marinade schmecken Sie bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend spülen Sie den Knollensellerie kalt ab, schälen ihn und heben ihn zusammen mit den Orangenstücken unter die Marinade. Zuletzt heben Sie die Mungobohnen-Keimlinge unter und bestreuen sie mit den Sonnenblumenkernen.

\* Entspricht der Menge aus 1,5 EL Mungobohnen nach 3-5 Tagen Keimdauer.

### **Eine Anleitung zum Ziehen von Mungobohnen-Keimlingen:**

Weichen Sie die Mungobohnen für 12 Stunden in reichlich Wasser ein. Das Wasser gießen Sie danach ab und spülen die Bohnen 2mal täglich.

### **Unsere Tipps:**

Mungobohnensprossen sind wahrscheinlich die bekanntesten Sprossen, die es gibt und werden fälschlicherweise oft als Sojabohnensprossen bezeichnet. Die Mungobohnensprossen enthalten 25% Eiweiß sowie viel Eisen, Kalium, Vitamin C und Folsäure. Mungobohnensprossen können, übrigens anders als anderen Bohnen- und Erbsensprossen, auch roh verzehrt werden, da sie kein Phasin enthalten.

Rohkost:

Möhren - Pfirsich - Salat

Menge: 4 Portionen

6 Mittel-große Möhren  
2 Pfirsiche oder Nektarine  
8 Esslöffel Essig (Pfirsichessig) oder  
2 Zitronen, den Saft davon  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Wasser

Außerdem:

3 Esslöffel Speiseöl

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie den Pfirsich kalt ab, lassen Sie die Zutaten abtropfen und reiben Sie sie fein. Dann mischen Sie den Essig oder den Zitronensaft dazu (alles in einer Schüssel) und strecken den Salat je nach Säure mit etwas Wasser und Speiseöl. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Dieser Rohkostsalat schmeckt sehr fruchtig und erfrischend.

**Unser Tipp:**

Das Speiseöl muss unbedingt mit in den Salat da die Möhren fettlösliche Vitamine haben!

## Index:

- Unser veganes Salatdressing Seite: 3  
Salatdressing für Blattsalate Seite: 3  
Cremig veganes Salatdressing Seite: 4  
Allround Salatdressing Seite: 4  
Veganes Salatdressing ohne Soja Seite: 5
- Essig und Öl Seite: 5  
Veganes Salatdressing mit Essiggurken Seite: 6  
Veganes Salatdressing mit Senf und Curry Seite: 6  
Salatdressing 3-2-1 Salatsoße Seite: 7  
Köche-Nord.de exotische Vinaigrette Seite: 7
- Bunter Gartensalat Seite: 8  
Bananensalat mit Chicorée Seite: 9  
Frühlingsalat 'Mecklenburg' Seite: 10  
Blattsalat mit Austernpilzen Seite: 11  
Avocado-Melonen-Salat Seite: 12
- Endivien-Fenchel-Salat mit Orangensauce Seite: 13  
Friséesalat mit Palmenherzen und Zitrus Seite: 14  
Balkan-Hirtensalat Seite: 15  
Bunter Pilzsalat Seite: 16  
Batavia-Champignon-Salat Seite: 17
- Avocado-Radicchio-Salat Seite: 18  
Gartensalat Seite: 19  
Rohkostsalat mit Balsamico-Vinaigrette Seite: 20  
Spitzkohl Rohkostsalat Seite: 21  
Möhren - Apfel - Rohkostsalat Seite: 22
- Rote Bete - Rohkostsalat Seite: 23  
Möhren - Apfel - Sellerie Rohkostsalat Seite: 24  
Wirsing - Rohkostsalat Seite: 25  
Kohlrabi - Rohkostsalat Seite: 26  
Möhren-Apfel-Fenchel-Rohkostsalat Seite: 26

## Index:

Indischer Rohkostsalat Seite: 27

Rohkostsalat mit Knoblauchrauke Seite: 28

Gesunder Rohkostsalat Seite: 29

Apfel-Rohkostsalat Seite: 30

Rote Bete Rohkostsalat Seite: 30

Rotkohl-Rohkostsalat mit Orangen, Zwiebeln, Rosinen und Walnüssen Seite: 31

Marinierter Rohkostsalat Seite: 32

Gemischter Rohkostsalat à la Köche-Nord.de Seite: 33

Blumenkohl-Honigmelonen-Rohkostsalat Seite: 34

Blumenkohl-Rohkostsalat Seite: 35

Sellerie-Rohkostsalat Seite: 36

Apfel - Lauch - Salat Seite: 37

Rucola-Avocado-Tomaten-Salat mit Kürbiskernen Seite: 38

Kichererbsen-Oliven-Salat Seite: 39

Paprika Zucchini Salat Seite: 40

Spitzkohlsalat mit Mais Seite: 41

Mangold-Möhrensalat mit Knoblauch-Honig-Zitronensauce, gerösteten  
Pinienkernen und Parmesan Seite: 42-43

Power Rote Beete-Salat Seite: 44

Weißkohlsalat mit frischem Ingwer Seite: 45

Sellerie-Orangensalat mit Mungobohnensprossen Seite: 46

Möhren - Pfirsich - Salat Seite: 47

Drei Fragen an Jens Klingebiel Seite 50

## Drei Fragen an Jens Klingebiel – Direktkandidat für die Bundestagswahl 2021 von der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz (die Tierschutzpartei.de) in der Region Hannover:

### Warum sind Sie in der Tierschutzpartei?

Ich bin schon länger im Tierschutz aktiv und unterstütze verschiedene Vereine und Verbände. Beispielsweise, indem ich den Bau von Tierheimen in Rumänien oder Kastrationsprojekte vor Ort mitfinanziere und dafür werbe sich dort einzubringen. Ich hatte jedoch das Gefühl, dass dieses Engagement zwar eine gute und wichtige Sache ist, es aber bei Weitem nicht ausreicht, um etwas in der Gesellschaft und unserem Land zu verändern. Daher bin ich Mitglied in der Tierschutzpartei geworden, um so durch die politische Einflussnahme die Situation der Tiere hier in unserem Land entscheidend verbessern zu können.



### Was würden Sie genau angehen, wenn Sie in den Bundestag gewählt werden?

Tiere werden bei uns im Moment vom Gesetzgeber her als Sachgegenstand betrachtet. Mir ist es ein großes Anliegen, dass Tiere auch rechtlich als fühlende Lebewesen anerkannt werden. Dies hätte dann nicht nur Einfluss auf die Haustiere, sondern insbesondere auch auf die Haltungsbedingungen von Nutztieren und deren Transporte. Hier ein Umdenken zu erwirken wäre mir ein großes Anliegen!

### Sie haben uns nun einen Einblick in Ihr Engagement für die Tiere gegeben, die Partei trägt aber den Namen „Mensch, Umwelt, Tierschutz“. Was können Sie uns hierzu noch über sich erzählen?

Im Bereich „Mensch“ ist es mir wichtig mich auch hier für die einzusetzen, die sonst oft keine Stimme haben. Daher unterstütze ich im Privaten die Handicap-Fußballer von Hannover 96. Das ist ein tolles Angebot und es sollte mehr davon geben, bzw. dies noch prominenter gemacht werden.

Im Bereich Umwelt möchte ich sensibilisieren: Umweltschutz fängt im Kleinen an. So sammle ich beispielsweise bei jedem Spaziergang mit meinen beiden Hunden den Müll ein, der mir leider überall in der Natur begegnet. Ich hoffe jedoch, dass dies irgendwann nicht mehr nötig sein wird, da keiner mehr etwas in die Natur wirft, sondern ordnungsgemäß entsorgt.

### Haben auch Sie fragen an Jens Klingebiel? Unter

<https://www.tierschutzpartei.de/jens-klingebiel/>

finden Sie seine Kontaktdaten.

