

Séverine Götz & Sabrina Zbinden

**MARTHA'S
SALAD**

FÜNFZIG SALATE TO GO

WER IST MARTHA?	5
REGIONAL & SAISONAL	8
VORRATSKAMMER & ZUBEHÖR	9
DRESSINGS & TOPPINGS	10
LIEBLINGSBROT	22
FRÜHLING	24
SOMMER	50
HERBST	80
WINTER	112
REGISTER	138
REZEPTVERZEICHNIS	142
DANK	143



WER IST MARTHA?

Als wir im Frühjahr 2012 unsere Jobs als PR-Beraterinnen an den Nagel hängten, um gutes, gesundes Essen unters Volk zu bringen, war uns nicht ganz bewusst, auf welches Abenteuer wir uns eingelassen hatten. Wir suchten fast ein Jahr nach einem Lokal, haben mehrere hundert Firmen persönlich von Hand angeschrieben. Aber immer wieder hieß es, man würde einen erfahrenen Gastronomen bevorzugen. Das war hart und erste Zweifel kamen auf. Waren wir naiv? Hatten wir unsere Jobs zu früh gekündigt? Vielleicht. Aber wir hatten diesen Traum – und für uns gab es kein Zurück mehr. Also haben wir auch nach unzähligen Absagen weitergemacht, bis wir die so simple wie überzeugende Idee hatten: Wenn wir kein Restaurant finden, in dem wir unsere Gerichte servieren können, dann liefern wir das Essen eben direkt in die Büros!

Wir waren damals der erste Lieferservice dieser Art in Zürich. Und wir wurden belächelt. In der Branche, aber auch von Menschen aus unserem Umfeld. „Die schaffen das nie!“ hörten wir, oder: „Das wird sich nicht rentieren“. Das tat manchmal weh, aber es gab auch die Menschen, die uns unterstützten, die mit anpackten. Oft waren das

Menschen, die wir gar nicht so gut kannten, die sich aufopferten und sich für uns einsetzten, das gab uns Mut.

Und so standen wir, März 2013, an einem eiskalten Montagmorgen um fünf Uhr in der Küche. Zwei Bretter, zwei Messer, ein Telefon. Unser Lieferant weigerte sich, uns zu beliefern, da die Bestellmenge zu klein war, also fuhren wir jeden Morgen auf den Markt. Wir wanderten von Halle zu Halle und trugen die Kisten in unser Auto, das zwischen den Lastwagen parkte. Wir schnippelten und produzierten wie die Wahnsinnigen. Lieferten aus. Telefonierten Büros ab. Nachmittags dann Buchhaltung, Marketing, Kundenpflege. Wir haben damals einen Ordner angelegt, in dem wir Bilder von allen unschönen Situationen, Verletzungen, Verbrennungen und Missgeschicken gesammelt haben. Der Ordner erinnert uns immer wieder daran, dass wir das wirklich durchgezogen haben und daran gewachsen sind.

Wir sind auch ein wenig stolz, dass wir es durchgezogen haben, denn wir hatten zu Beginn ja tatsächlich keine Ahnung. Wir kannten die Universität von innen, das Bü-



roleben, Geschäftsessen. Aber nicht das Start-up-Leben in einer Küche. Wir waren übermüdet, es flossen Tränen, aber wir haben uns durchgekämpft und sind ein Team geworden. Wir funktionieren ganz unterschiedlich, sind zwei Menschen, die im Privaten andere Vorstellungen vom Leben haben – aber uns verbinden die gleichen Werte, der gleiche Traum. Das hat uns zusammengeschweißt.

Mittlerweile gibt es Martha's Salad seit mehr als drei Jahren und wir blicken zurück auf unzählige Momente voller Emotionen, auf schlaflose Nächte, skurrile Begegnungen, auf Verletzungen jeglicher Art, aber vor allem auf bereichernde Menschen, von denen wir immer unterstützt wurden, auf Freunde und Familie und wertvolle Kunden, die an uns glauben. Mit einem tollen Team arbeiten wir heute in unserer Produktionsküche in Zürich und führen dort auch mehrere Verkaufsorte, wir wachsen, behutsam aber stetig! Bei Martha's Salad findet ihr nicht nur Salate, sondern auch Suppen, Sandwiches und Süßes.

Unser größter Antrieb ist unsere Philosophie der Nachhaltigkeit, an die wir glauben und die wir leben. Regional und saisonal einzukaufen, mag für viele ein Trend sein – für uns ist es Pflicht. Wir verzichten bewusst auf viele

Produkte oder versuchen stets, regionale Alternativen zu finden. Unsere Produkte erfordern keine komplizierten Kochvorgänge, die Küche ist bodenständig und unkompliziert. Die Zutaten sollen leicht erhältlich sein, der Einkauf nicht zum Hindernislauf werden. Und vor allem sollen hauptsächlich die verwendeten Zutaten verantwortlich für das Gelingen der Menüs sein. Daher raten wir, auf die Qualität zu achten.

Aber warum eigentlich Martha? Weil alles mit Martha auf einem Farmer's Market in Kalifornien angefangen hat. Dort begeisterte uns ihr Gemüsestand mit seiner Fülle, Pracht und seinen Farben. Bei Martha konnte man sich frischen Salat aus verschiedenen Zutaten zusammenstellen und uns war sofort klar: Wir nehmen ihre Idee mit nach Europa und widmen unseren Laden Martha.

Für dieses Buch haben wir Rezepte von Salaten zusammengetragen, die wir bei uns im Unternehmen anbieten, die wir aber auch zu Hause zubereiten.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

**Herzlich
Sabrina und Séverine**

HIMBEER- DRESSING

Ein Sommerdressing, perfekt für grünen Salat mit frischen Beeren.

 ergibt ca. 100 ml

½ mittelgroße Schalotte

¼ Knoblauchzehe

25 ml Kräuteressig

1 EL Zucker

1 EL Senf

20 g Himbeeren (frisch oder TK)

60 ml Öl

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Essig mit dem Zucker, 1 EL Wasser, der Schalotte, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen, den Senf, die Himbeeren und das Öl unterrühren und pürieren. Auskühlen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Direkt über den Salat geben oder aufbewahren. Das Dressing hält sich 3–4 Tage und setzt sich dabei etwas ab, vor dem Verzehr schütteln.

ORANGEN- ROSMARIN- DRESSING

Das Rezept eines jungen, ambitionierten Kochs aus unserem Team.

Unbedingt zu Linsensalat probieren – ein Traum!

 ergibt ca. 100 ml

50 ml Orangensaft, frisch gepresst

30 ml roter Balsamico

1 TL Rosmarin, fein gehackt

½ EL Senf

½ EL Zucker

50 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Orangensaft und den Balsamico in ein Pfännchen geben und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Rosmarin, Senf und Zucker begeben, gut verrühren, abkühlen lassen danach das Öl zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Direkt über den Salat geben oder in einem Vorratsglas aufbewahren. Das Dressing hält sich 3–4 Tage und setzt sich dabei etwas ab, daher vor dem Verzehr gut schütteln.

APFEL- DRESSING

Wir haben das Apfel-Dressing zu einem Herbstsalat mit Rotkraut, Bergkäse und Nuss in unserem Sortiment entwickelt.

 ergibt ca. 100 ml

40 g Apfelmus

2 EL Apfelsaft

3 TL weißer Balsamico

2 EL Sonnenblumenöl

2 TL Haselnussöl

1 TL Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Alle Zutaten in einen Behälter geben und mit dem Pürierstab mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Apfelmus und Öl abschmecken.

2. Direkt über den Salat geben oder in einem kleinen Vorratsglas bis zum Verzehr aufbewahren. Das Dressing hält sich 3–4 Tage und setzt sich dabei etwas ab, daher vor dem Verzehr gut schütteln.



KÄSE-ROSMARIN-CROÛTONS

Hartes Brot werfen wir nicht weg, wir machen Croûtons daraus! Die Möglichkeiten, sie zu verfeinern, sind fast grenzenlos, wer es etwas schärfer mag, kann zum Beispiel Cayennepfeffer ins Olivenöl mischen. Croûtons halten sich in einem Behälter mit Luftzufuhr bis zu eine Woche.

4 Personen

300 g helles oder dunkles Brot

30 g frischer Rosmarin

50 g Butter

50 g Hartkäse

Das Brot in Würfelchen schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln klein hacken. In einer Pfanne Brotwürfel und Rosmarin in der Butter goldbraun rösten. Zum Schluss den Käse über die Croûtons reiben und nochmals für ca. 30 Sekunden rösten. Auf einem Küchenpapier abkühlen lassen.

ZITRONEN-RICOTTA

Zitronenricotta eignet sich besonders gut als Topping für den Linsensalat (siehe S. 87), aber auch für andere Salate oder als Brotaufstrich. Gekühlt hält sich der Ricotta drei Tage. Zur Abwechslung etwas Trüffelöl statt Zitrone untermischen und danach mit frischen Radieschen aufs Brot streichen – köstlich!

1 Portion als Topping

1 EL Zitronensaft

2 EL Ricotta

Abrieb von ¼ unbehandelten Zitrone

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WEISSKOHL-ERDNUSS-SALAT MIT RINDFLEISCH

Frühlingszwiebeln sind das ganze Jahr auf dem Markt erhältlich, allerdings schmecken sie im Frühling am besten.

500 ml

200 g Weißkohl

50 g Frühlingszwiebeln

1 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

200 g Bio-Rindfleisch,
möglichst aus der Region

30 g Erdnüsse

20 g glatte Petersilie

1 Prise Salz

Tomaten-Honig-Chili-Marinade

1 EL Tomatenmark

1 EL Honig

1 TL Chilipulver

1 EL Zucker

1 EL roter Balsamico

1 Tropfen Tabasco

1. Den Weißkohl und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden, waschen und mit wenig Olivenöl und etwas Salz vermischen. Mit dem restlichen Olivenöl in der Pfanne andünsten, mit Weißwein ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren und das Fleisch darin marinieren. Danach kurz in einer zweiten Pfanne zusammen mit den Erdnüssen anbraten und mit dem Weißkohl und den Frühlingszwiebeln vermischen.

3. Alles in das Glas geben und mit der Petersilie garnieren.



VEGANER SEITAN- BROT-SALAT

Seitan wird aus Weizeneiweiß hergestellt und ist Teil der traditionellen japanischen Tempura-Küche.

120 g	Seitan (erhältlich im Reformhaus, alternativ Bio-Räuchertofu)
1 EL	Rapsöl
30 g	Zwiebeln
100 g	Vollkornbrot (am besten reines Dinkelvollkornbrot)
100 g	Tomaten
10 g	frisches Basilikum
80 g	Charentais-Melone
10 g	Sonnenblumenkerne
10 g	Kürbiskerne

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Agavendicksaft oder Vollrohrzucker

1. Den Seitan in grobe Würfel schneiden, in einer Bratpfanne im heißen Rapsöl anbraten. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein schneiden und das Vollkornbrot würfeln. Sobald der Seitan goldbraun ist, die Zwiebeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft oder Rohrzucker abschmecken, nach 3 Minuten die Brotwürfel hinzufügen und nur noch kurz erhitzen.

2. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und grob würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter sehr fein schneiden. Den Seitan-Mix noch lauwarm unter die Tomaten mischen, abschmecken und mit wenig Basilikum verfeinern.

3. Die Melone entkernen und würfeln. Die Hälfte des Salates in das Glas geben, eine Schicht Melonenwürfel darauf verteilen, anschließend die zweite Hälfte des Salates hinzufügen und mit den restlichen Melonenwürfeln abschließen. Mit Basilikum und Kürbiskernen garnieren.





KOHLRABI-ERDBEEREN-NEKTARINEN-SALAT

Kohlrabi ist reich an Vitaminen und Spurenelementen, er liefert neben Vitamin C und Beta Carotin auch Phosphor, Kalium, Magnesium, Jod und Kalzium.

1. Den Kohlrabi schälen und in kleine Stäbchen schneiden, die Nektarinen waschen, entsteinen und so gut wie möglich in etwa die gleiche Form und Größe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

2. Den Glasboden mit der Hälfte des Kohlrabis belegen, danach die Hälfte der Nektarinen dazugeben. Den Vorgang wiederholen, sodass je zwei schöne Schichten entstehen. Zum Schluss die Erdbeerstücke darüber verteilen und mit der Minze garnieren.

3. Dazu passt das **Basalmico-Dressing**, für Nichtveganer das **Frischkäse-Dressing**.

200 g Kohlrabi

150 g Nektarinen

60 g Erdbeeren

10 g Minze

ca. 100 ml **Balsamico-Dressing**
(siehe S. 12) oder

Frischkäse-Dressing (S. 12)

BIRNE-SELLERIE-SALAT

Wenn man die äußeren Blätter entfernt, muss Eisbergsalat nicht unbedingt gewaschen werden. Aufgrund seines Wuchses kann kein Schmutz ins Innere gelangen.

500 ml

1	Birne
Saft von ½ Zitrone	
100 g	Sellerie (Knollen- oder Stangensellerie; der Stangensellerie lässt sich leichter verarbeiten)
75 g	Eisbergsalat
¼	Salatgurke
1 EL	gemahlene Mandeln
7	Walnüsse
1 EL	Oliveneröl
Selleriekraut zum Garnieren	

Mayonnaise-Honig-Dressing

2 TL	Honig
3 EL	Mayonnaise (selbst gemacht, siehe S. 63 und 108, oder mit Eiern aus Freilandhaltung)
1 EL	fruchtiger Balsamico (z. B. Birnenbalsamico)

1. Die Birne waschen, putzen, entkernen und in feine Stäbchen schneiden. Sofort mit Zitronensaft marinieren, damit sie sich nicht braun verfärbt. Den Sellerie ebenfalls putzen und in kleine Scheibchen oder Stäbchen schneiden. Falls Knollensellerie verwendet wird, diesen auch sofort mit Zitronensaft marinieren. Den Salat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

2. Die Gurke und die Mandeln mit 1 TL Zitronensaft in einem Mixer gut miteinander vermengen, das Öl langsam zugeben und ständig weitermixen.

3. Die Birne und den Sellerie separat mit je einer Hälfte der Gurkenmischung verrühren. Zuerst den Sellerie ins Glas geben. Mit fünf Nüssen eine Zwischenschicht bilden, darauf kommen die Birnen und schließlich der Eisbergsalat. Mit den restlichen Nüsse und einem schönen Blatt Selleriekraut garnieren.

4. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren und über den Salat geben oder zum Mitnehmen in ein kleines Vorratsglas füllen. Dazu passt als Variante auch das **Kräuter-Joghurt-Dressing** (siehe S. 12) sehr gut.





BOHNEN-KARTOFFEL-SALAT MIT CHILI-JOGHURT-DRESSING

Dieser Salat entstand aus einer Notsituation. Vor lauter Hektik haben wir eine Delivery-Bestellung vergessen und mussten mit den noch vorhandenen Produkten zaubern und improvisieren.

Der Kunde rief uns anschließend an und sagte, das sei der beste Bohnensalat gewesen, den er je gegessen hat. So haben wir ihn dann ins Sortiment aufgenommen.

1. Die Bohnen waschen, Spitzen und Stielansätze entfernen, Bohnen in kleine Stücke schneiden und in der Butter bissfest garen. Die Zwiebel fein hacken und am Schluss mitdünsten.

2. Die Gemüsebrühe in ca. 1l kochendem Wasser auflösen. Die Kartoffeln halbieren und mit der aufgelösten Gemüsebrühe für ca. 8 Minuten kochen, danach abgießen und abkühlen lassen.

3. Für das Dressing alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. Den Salat mit dem **Joghurt-Chili-Dressing** vermischen, ins Glas geben und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.

100 g	grüne Bohnen
30 g	Butter
½	Zwiebel
4	Baby-Kartoffeln
1 EL	gekörnte Gemüsebrühe

Joghurt-Chili-Dressing

2 EL	Essig
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Naturjoghurt
1 EL	Zucker
1 Prise	Chiliflocken oder -pulver
1 Prise	edelsüßes Paprikapulver
½ EL	Honig

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ROTKRAUT-MARONEN-SALAT MIT REHGESCHNETZELTEM

Dieser Salat schmeckt auch warm super, dann einfach den Feldsalat und das Dressing weglassen.

500 ml

70 g	Rotkraut (siehe S. 135)
½	kleine Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
2 EL	Sonnenblumenöl
140 g	Rehgeschnetztes, möglichst aus der Region
1 Schuss	Chili-Öl
4	gekochte Maronen
2	getrocknete Feigen
30 g	Feldsalat
	Chiliflocken zum Garnieren
	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Apfel-Dressing (siehe S. 16)

1. Rotkraut gemäß dem Rezept auf S. 135 kochen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein hacken, wenig Öl in der Pfanne erhitzen und beides darin glasig braten. Beiseitestellen und das restliche Öl für das Fleisch erhitzen.
3. Das Rehgeschnetzte scharf darin anbraten, nur etwa 2 Minuten, sonst wird es zäh. Vom Herd nehmen und mit dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch vermengen, mit Salz, Pfeffer und dem Chili-Öl würzen.
4. Die Maronen grob hacken, ganz sind sie zu trocken. Die getrockneten Feigen in Streifen schneiden. Den Feldsalat waschen, putzen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Das Rotkraut bildet das Beet für diesen Salat und kommt zuerst ins Glas. Etwas für die Garnitur zurückbehalten. Danach das Fleisch hinzugeben. Maronen, Feigen und Feldsalat gemischt darüberggeben. Mit ein paar schönen Feigenstreifen und Maronenstücken garnieren, zusammen mit etwas Rotkraut und ein paar Chiliflocken, die beide für einen Farbtupfer sorgen. Zu diesem Salat passt das **Apfel-Dressing**.



REGISTER

Apfel

Apfelchips 36
 Apfel-Dressing 16
 Apfel-Fenchel-Salat 109
 Apfelessig-Sahne-Dressing 105
 Hirsesalat mit Aroniabeeren 27
 Karotten-Apfel-Salat 121
 Kresse-Radieschen-Löwenzahn-Salat 36
 Lauch-Apfel-Cervelat-Salat 105
 Mostsuppe 110
 Orangen-Apfel-Dressing 124
 Rotkraut 135
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Aronia

Hirsesalat mit Aroniabeeren 27

Artischocke

Artischocken-Sellerie-Salat 127

Aubergine

Mediterraner Salat 59

Bärlauch

Bärlauch-Dressing 40
 Bärlauchpesto 31
 Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31

Basilikum-Knusper 19

Batavia-Rucola-Salat 83

Birne

Apfel-Fenchel-Salat 109
 Birne-Sellerie-Salat 84
 Chicorée-Birnen-Salat 124
 Fenchel-Birne-Käse-Salat 103
 Kohlsalat mit Birne 131
 Wirsing-Fenchel-Salat 116

Blumenkohl

Blumenkohl-Brokkoli-Salat 100
 Gemüsecremesuppe 137

Bohne

Bohnen-Kartoffel-Salat 123
 Röstkartoffel-Bohnen-Linsen-Salat 102
 Tomaten-Paprika-Salat 68

Brokkoli

Blumenkohl-Brokkoli-Salat 100
 Gemüsecremesuppe 137

Brot

Brot im Krautwickel 22
 Brotsalat 67
 Nussbrot 22
 Panzanella 67
 Seitan-Brot-Salat 64

Bündnerfleisch

Batavia-Rucola-Salat 83

Bunter Jungsalat 52

Cashew

Zucchini-Basilikum-Salat 74

Cervelat

Lauch-Apfel-Cervelat-Salat 105

Cesar Salad 60

Champignons

Mediterraner Salat 59
 Romanesco-Karotten-Salat 115

Chicorée

Chicorée-Birnen-Salat 124
 Chicorée-Rote-Bete-Orangen-Salat 128

Chili

Joghurt-Chili-Dressing 123
 Kartoffel-Erbsen-Salat 32
 Quinoasalat 99
 Rotkraut-Maronen-Salat 132
 Spargel-Pasta-Salat 40
 Tomaten-Honig-Chili-Marinade 46

Chinakohlsalat 88

Cicorino rosso

Kohlsalat mit Birne 131
 Mediterraner Salat 59

Coleslaw 63

Cranberry

Fenchel-Birne-Käse-Salat 103

Croûtons

Basilikum-Knusper 19
 Käse-Rosmarin-Croûtons 20
 Knoblauch-Chili-Knusper 19
 Romana-Sprossen-Salat 39

Curry

Coleslaw 63
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Dattel

Chicorée-Rote-Bete-Orangen-Salat 128

Dressing

Apfel-Dressing 16, 87, 115, 132, 134
 Apfelessig-Sahne-Dressing 105
 Balsamico-Dressing 12, 55, 59, 71, 87, 115, 119
 Bärlauch-Dressing 40
 Estragon-Honig-Dressing 83
 Frischkäse-Dressing 12, 71, 87, 119
 Himbeer-Dressing 16, 76
 Joghurt-Chili-Dressing 123
 Kartoffelsalat-Dressing 96
 Kräuter-Joghurt-Dressing 12, 35, 52, 102
 Kreuzkümmel-Koriander-Dressing 32
 Mandel-Dressing 60
 Mandel-Mayonnaise 63
 Mayonnaise-Honig-Dressing 84
 Mayonnaise-Kräuter-Dressing 95
 Nuss-Dressing 15, 115, 119
 Orangen-Apfel-Dressing 124
 Orangen-Rosmarin-Dressing 16, 115, 120, 128
 Petersilie-Minze-Dressing 127
 Ranch-Dressing 15, 36
 Roquefort-Dressing 100
 Speck-Ziegenkäse-Dressing 131
 Spicy Dressing 109
 Thymian-Dressing 103
 Trüffel-Dressing 91
 Wasserkresse-Dressing 39
 Zitronen-Thymian-Dressing 92

Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31

Ei

Hausgemachte Mayonnaise 106
 Hörnlisalat 95
 Kartoffel-Erbsen-Salat 32
 Spargel-Pasta-Salat 40
 Spinat-Spargel-Salat 44

Eisbergsalat

Birne-Sellerie-Salat 84

Erbse

Hörnlisalat 95
 Kartoffel-Erbsen-Salat 32
 Reis-Erbsen-Salat 75

Erdbeere

Erdbeer-Pfirsich-Salat 79
 Kohl-Karotten-Salat 76
 Kohlrabi-Erdbeeren-Nektarinen-Salat 71

Erdnuss

Weißkohl-Erdnuss-Salat 46

Feige

Batavia-Rucola-Salat 83
 Feigen-Büffelmozzarella-Salat 92
 Rotkraut-Maronen-Salat 132

Feldsalat

Pilzsalat 91
 Rotkraut-Maronen-Salat 132

Fenchel

Apfel-Fenchel-Salat 109
 Fenchel-Birne-Käse-Salat 103
 Wirsing-Fenchel-Salat 116

Feta

Quinoasalat 99
 Reis-Erbsen-Salat 75
 Röstkartoffel-Bohnen-Linsen-Salat 102

Forelle

Tomaten-Paprika-Salat 68

Frischkäse

Basilikum-Knusper 19
 Frischkäse-Dressing 12
 Speck-Ziegenkäse-Dressing 131
 Zitronenricotta 20
 Zweierlei Kohl 131

Friséesalat

Blumenkohl-Brokkoli-Salat 100
 Feigen-Büffelmozzarella-Salat 92
 Pilzsalat 91
 Rote-Bete-Salat 120

Geröstete Haselnüsse 124

Geröstete Kichererbsen 52

Gewürzgurke

Sauerkrautsalat 106

Gorgonzola

Chicorée-Birnen-Salat 124

Granatapfel

Chicorée-Birnen-Salat 124

Grünkohlchips 131

Gurke

Birne-Sellerie-Salat 84
 Bunter Jungsalat 52
 Gurke-Minze-Salat 28

Hackfleisch

Sauerkrautsalat 106

Hähnchen

Hähnchen-Sellerie-Rhabarber-Salat 49

Halloumi

Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31

Haselnuss

Zucchini-Basilikum-Salat 74
 Chicorée-Birnen-Salat 124
 Fenchel-Birne-Käse-Salat 103

Heidelbeere

Kohl-Karotten-Salat 76

Himbeere

Himbeer-Dressing 16
 Kohl-Karotten-Salat 76

Hirschsalsiz

Pilzsalat 91

Hirsesalat mit Aroniabeeren 27

Honig

Estragon-Honig-Dressing 83
 Joghurt-Chili-Dressing 123
 Mayonnaise-Honig-Dressing 84
 Romanesco-Karotten-Salat 115
 Rote-Bete-Salat 120
 Rucola mit Ziegenkäse, Zucchini und Pfirsich 72
 Senf-Honig-Marinade 49
 Tomaten-Honig-Chili-Marinade 46

Hörnlisalat 95

Ingwer

Apfel-Fenchel-Salat 109

Joghurt

Gurke-Minze-Salat 28
 Joghurt-Chili-Dressing 123
 Kartoffel-Erbsen-Salat 32
 Spinat-Spargel-Salat 44

Johannisbeergelee

Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31

Kapern

Panzanella 67
 Veganer Cesar Salat 60

Karamellierte Walnüsse 121

Karamellierte Zwiebeln 55

Karotte

Chinakohlsalat 88
 Coleslaw 63
 Gemüsecremesuppe 137
 Hirsesalat mit Aroniabeeren 27
 Karotten-Apfel-Salat 121
 Kohl-Karotten-Salat 76
 Linsensalat 87

Mostsuppe 110

Romanesco-Karotten-Salat 115
 Veganer Cesar Salat 60
 Wirsing-Fenchel-Salat 116
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Kartoffel

Bohnen-Kartoffel-Salat 123
 Gemüsecremesuppe 137
 Kartoffel-Erbsen-Salat 32
 Kartoffeln vom Grill 32
 Kartoffel-Radieschen-Salat 35
 Kartoffelsalat nach Mamas Art 96
 Kartoffelsalat-Dressing 96
 Röstkartoffel-Bohnen-Linsen-Salat 102

Käse

Artischocken-Sellerie-Salat 127
 Bärlauchpesto 31
 Batavia-Rucola-Salat 83
 Chicorée-Birnen-Salat 124
 Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31
 Feigen-Büffelmozzarella-Salat 92
 Fenchel-Birne-Käse-Salat 103
 Hähnchen-Sellerie-Rhabarber-Salat 49
 Hörnlisalat 95
 Kartoffeln vom Grill 32
 Käse-Rosmarin-Croûtons 20
 Mediterraner Salat 59
 Pilzsalat 91
 Romana-Sprossen-Salat 39
 Rote-Bete-Salat 120
 Rucola mit Ziegenkäse, Zucchini und Pfirsich 72
 Spargel-Pasta-Salat 40
 Speck-Ziegenkäse-Dressing 131

Kichererbse

Bunter Jungsalat 52
 Veganer Cesar Salat 60
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Kirschnektar

Hähnchen-Sellerie-Rhabarber-Salat 49

Knoblauch-Chili-Knusper 19

Knoblauchcroûtons

Romana-Sprossen-Salat 39

Kohl

Brot im Krautwickel 22
 Chinakohlsalat 88
 Coleslaw 63
 Grünkohlchips 131

Kohl-Karotten-Salat 76
 Kohlsalat mit Birne 131
 Rotkraut 135
 Rotkraut-Maronen-Salat 132
 Rotkraut-Speck-Salat 134
 Weißkohl-Erdnuss-Salat 46

Kohlrabi

Kohlrabi-Erdbeeren-
 Nektarinen-Salat 71

Kraut

Sauerkrautsalat 106
 Coleslaw 63

Kresse

Hirsesalat mit Aroniabeeren 27
 Kresse-Radieschen-
 Löwenzahn-Salat 36

Kürbis

Quinoasalat 99

Kürbiskerne

Apfel-Fenchel-Salat 109
 Seitan-Brot-Salat 64

Lattich

Veganer Cesar Salat 60
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Lauch

Gemüsecremesuppe 137
 Lauch-Apfel-Cervelat-Salat 105
 Mostsuppe 110
 Orecchiette-Spargel-Lauch-Salat 43
 Rotkraut-Speck-Salat 134

Linsen

Linsensalat 87
 Röstkartoffel-Bohnen-
 Linsen-Salat 102

Löwenzahn

Kresse-Radieschen-
 Löwenzahn-Salat 36

Mais

Hörnliisalat 95

Mandel

Birne-Sellerie-Salat 84
 Blumenkohl-Brokkoli-Salat 100
 Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31
 Erdbeer-Pfirsich-Salat 79
 Mandel-Dressing 60
 Mandel-Mayonnaise 63
 Zucchini-Basilikum-Salat 74

Marinade

Senf-Honig-Marinade 49
 Tomaten-Honig-Chili-Marinade 46
 Zitronen-Thymian-Marinade 92

Marone

Rotkraut-Maronen-Salat 132
 Rotkraut-Speck-Salat 134

Mayonnaise

Mayonnaise mit Ei 106
 Mayonnaise mit Hafermilch 63
 Mayonnaise mit Mandelmus 63
 Mayonnaise-Honig-Dressing 84
 Mayonnaise-Kräuter-Dressing 95

Mediterraner Salat 59

Melone

Mediterraner Salat 59
 Seitan-Brot-Salat 64
 Tomatensalat mit Melone 55

Minze

Erdbeer-Pfirsich- Salat 79
 Gurke-Minze-Salat 28
 Hirsesalat mit Aroniabeeren 27
 Kohlrabi-Erdbeeren-
 Nektarinen-Salat 71
 Petersilie-Minze-Dressing 127

Mostbröckli

Batavia-Rucola-Salat 83

Mostsuppe 110

Nektarine

Kohlrabi-Erdbeeren-
 Nektarinen-Salat 71

Nussbrot 22

Olive

Panzanella 67

Orange

Chicorée-Rote-Bete-
 Orangen-Salat 128
 Orangen-Apfel-Dressing 124
 Orangen-Rosmarin-Dressing 16

Orecchiette-Spargel- Lauch-Salat 43

Panzanella 7

Paprika

Chinakohlsalat 88
 Mediterraner Salat 59
 Panzanella 67
 Tomaten-Paprika-Salat 68

Pasta

Hörnliisalat 95
 Orecchiette-Spargel-Lauch-Salat 43
 Spargel-Pasta-Salat 40

Pfirsich

Erdbeer-Pfirsich-Salat 79
 Rucola mit Ziegenkäse,
 Zucchini und Pfirsich 72

Pilzsalat 91

Pinienkerne

Quinoasalat 99
 Reis-Erbesen-Salat 75

Pita-Chips

Gurke-Minze-Salat 28

Quinoasalat 99

Radicchio

Kohlsalat mit Birne 131
 Mediterraner Salat 59

Radieschen

Chinakohlsalat 8
 Kartoffel-Radieschen- Salat 35
 Kartoffelsalat-Dressing 96
 Kresse-Radieschen-
 Löwenzahn-Salat 36

Reis-Erbesen-Salat 75

Rettich

Chinakohlsalat 88
 Linsensalat 87

Rhabarber

Hähnchen-Sellerie-
 Rhabarber-Salat 49

Ricotta

Kartoffeln vom Grill 32
 Zitronenricotta 20

Rind

Batavia-Rucola-Salat 83
 Sauerkrautsalat 106
 Spinat-Spargel-Salat 44
 Weißkohl-Erdnuss-Salat 46

Rohschinken-Chips

Spargelsuppe 45

Romana-Sprossen-Salat 39

Romanesco

Gemüsecremesuppe 137
 Romanesco-Karotten-Salat 115

Rosmarinsirup

Erdbeer-Pfirsich- Salat 79

Röstkartoffeln-Bohnen- Linsen-Salat 102

Röstzwiebeln

Grundrezept 19
 Hörnliisalat 95
 Sauerkrautsalat 106

Rote Bete

Chicorée-Rote-Bete-
 Orangen-Salat 128
 Kartoffelsalat nach Mamas Art 96
 Linsensalat 87
 Rote-Bete-Salat 120

Rotkraut

Rotkraut-Grundrezept 135
 Rotkraut-Maronen-Salat 132
 Rotkraut-Speck-Salat 134

Rucola

Batavia-Rucola-Salat 83
 Rucola mit Ziegenkäse,
 Zucchini und Pfirsich 72

Sauerkrautsalat 106

Sbrinz

Mediterraner Salat 59

Schinken

Mediterraner Salat 59
 Orecchiette-Spargel-Lauch-Salat 43
 Spargelsuppe 45

Schwein

Mediterraner Salat 59
 Spargelsuppe 45

Seitan-Brot-Salat 64

Sellerie

Artischocken-Sellerie-Salat 127
 Birne-Sellerie-Salat 84
 Hähnchen-Sellerie-
 Rhabarber-Salat 49
 Hirsesalat mit Aroniabeeren 27
 Gemüsecremesuppe 137

Senf-Honig-Marinade 49

Sesam

Wirsing-Fenchel-Salat 116

Sonnenblumenkerne

Seitan-Brot-Salat 64
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Spargel

Orecchiette-Spargel-Lauch-Salat 43
 Spargel-Pasta-Salat 40
 Spargelsuppe 45
 Spinat-Spargel-Salat 44

Speck

Chicorée-Rote-Bete-
 Orangen-Salat 128
 Hähnchen-Sellerie-
 Rhabarber-Salat 49
 Kresse-Radieschen-
 Löwenzahn-Salat 36
 Rotkraut-Speck-Salat 134
 Sauerkrautsalat 106
 Speck-Ziegenkäse-Dressing 131

Spinat

Artischocken-Sellerie-Salat 127
 Bunter Jungsalat 52
 Ebly-Bärlauch-Spinat-Salat 31
 Spinat-Spargel-Salat 44

Sprossen

Kartoffelsalat nach Mamas Art 96
 Romana-Sprossen-Salat 39

Suppe

Gemüsecremesuppe 137
 Mostsuppe 110
 Spargelsuppe 45
 Tomatensuppe 56

Tofu

Seitan-Brot-Salat 64
 Veganer Cesar Salat 60
 Zwerglattich-Kichererbsen-Salat 119

Tomate

Bunter Jungsalat 52
 Kartoffelsalat nach Mamas Art 96
 Mediterraner Salat 59
 Panzanella 67
 Reis-Erbesen-Salat 75
 Seitan-Brot-Salat 64
 Tomaten-Honig-Chili-Marinade 46
 Tomaten-Paprika-Salat 68
 Tomatensalat mit Melone 55
 Tomatensuppe 56
 Zucchini-Basilikum-Salat 74

Topping

Basilikum-Knusper 19
 Geröstete Haselnüsse 124
 Geröstete Kichererbsen 52
 Karamellierte Walnüsse 121
 Karamellierte Zwiebeln 55

Käse-Rosmarin-Croûtons 20
 Knoblauch-Chili-Knusper 19
 Röstzwiebeln 19
 Zitronenricotta 20

Trockenfleisch

Batavia-Rucola-Salat 83
 Spinat-Spargel-Salat 44

Trüffel

Pilzsalat 91
 Trüffel-Dressing 91
 Zitronenricotta 20

Walnuss

Birne-Sellerie-Salat 84
 Chicorée-Rote-Bete-
 Orangen-Salat 128
 Karotten-Apfel-Salat 121
 Nussbrot 22
 Rote-Bete-Salat 120

Weißkohl-Erdnuss-Salat 46

Wild

Pilzsalat 91
 Rotkraut-Maronen-Salat 132

Wirsing-Fenchel-Salat 116

Wurst

Lauch-Apfel-Cervelat-Salat 105
 Pilzsalat 91

Za'atar

Bunter Jungsalat 52

Zitronenricotta

Grundrezept 20
 Linsensalat 87

Zucchini

Feigen-Büffelmozzarella-Salat 92
 Mediterraner Salat 59
 Rucola mit Ziegenkäse,
 Zucchini und Pfirsich 72
 Zucchini-Basilikum-Salat 74

Zwerglattich- Kichererbsen-Salat 119

Zwiebel

karamellisiert 55
 Quinoasalat 99
 Röstzwiebel 19

Zwei Freunde haben uns bei der Arbeit an den Rezepten unterstützt.**Herzlichen Dank!**

Olivia Tanner reist und kocht leidenschaftlich gerne. Sie ist in der Schweiz aufgewachsen und hat schon in Südafrika und Costa Rica gelebt. Momentan wohnt sie auf Mallorca. Überall, wo sie lebt oder reist, schnappt sie die besten Rezepte und Speisen auf. Sie arbeitet als Englischlehrerin und ist Autorin.

Philippe Koch ist ausgebildeter Koch, Krav-Maga-, diplomierter Fitness- und Bootcamp-Trainer. Er befasst sich intensiv mit dem Thema Ernährung, hat einen eigenen Ernährungsleitfaden entwickelt und lebt auch danach. Seit geraumer Zeit ernährt er sich vegan und hat die entsprechenden Salate für dieses Buch erarbeitet.

WIR SIND MARTHA'S SALAD**Séverine Götz**

geboren 1984 in Basel

Séverines Affinität zum Genuss kommt von den Eltern, beide leidenschaftliche Hobbyköche. Den Traum von der Selbstständigkeit hatte sie schon lange – es fehlte aber der Mut. Sie lebte in München, New York und Buenos Aires und zog Ende 2009 nach Zürich, wo sie mit Sabrina ein Büro teilte. Gemeinsam mit ihr machte sie vier Jahre später ihre Leidenschaft zum Beruf.

Séverine mag

Argentinien, Rotwein, Tattoos, außergewöhnliche Menschen, Fußball, Sommernächte und ihr Motorrad

Séverine mag nicht

Meeresfrüchte, Wintertage, Neid, Vorurteile, Turbulenzen im Flugzeug und große Spinnen

Sabrina Zbinden

geboren 1983 in Winterthur

Sabrina liebt die Natur, Ausritte auf ihrem Pferd oder Wanderungen gehören zu ihren Hobbys. Sie studierte in Berlin und Boston und schloss die Universität in Zürich ab. Danach arbeitete sie als Textchefin in einer PR-Agentur, wo sie Séverine kennenlernte. Sabrina findet, dass sie und Séverine sich perfekt ergänzen und dies der Schlüssel zum Erfolg ist.

Sabrina mag

Joggen am See, ihr Pferd C'Ohara, den Crime-Sonntag, Sonnenaufgang in Berlin und Individualreisen

Sabrina mag nicht

Mais, scharfes Essen, überfüllte Busse, Unverbindlichkeit und Extremismus in jeglicher Form

