



REZEPTIDEEN VON HAPPY SALAD

www.happy-salad.de



Unsere Sorten bekommst Du im Probierset mit 150 ml, 250 ml oder 500 ml. Wir haben folgende Sorten:

- Kräuter & Meersalz
- Quitte & Senf
- Sauerkirsche & Balsamico
- Tomate & Chili
- Orange & Curry
- wechselnde Limited Editions

Bestellen kannst Du ganz einfach über unseren Online-Shop. Mehr Rezepte findest Du auch auf unserer Website unter Happy News.

Die beiden Köpfe hinter Happy Salad sind Julia & Beate – beide Salatliebhaberinnen. **Der wichtigste Ansatz für uns ist es, komplett auf Zusatzstoffe zu verzichten und ausschließlich natürliche, hochwertige Zutaten zu verwenden.**

Jede Sorte verfügt über ihre ganz eigene geschmackliche Raffinesse. Ob die edle Mischung von Kräutern und Meersalz oder die fruchtige Kombination von Orange und Curry – mit unseren Salatsoßen wird Salat schnell zum Lieblingessen.



Happy Salad: Dress up your life! Salatsoßen ohne Aromazusätze, Farb- und Konservierungsstoffe

Du liebst Salat und könntest jeden Tag Salat essen? Das geht uns genauso! Deshalb haben wir Happy Salad ins Leben gerufen.

Wir kreieren Salatsoßen, die für jeden Anlass und Geschmack passend sind – ohne fade oder langweilig zu schmecken. Denn am Ende ist es die Salatsoße, die Deinem Salat das gewisse Extra gibt.

Getreu unserem Namen „Happy Salad“, haben wir den Anspruch, Deinen Salat lecker zu machen. Wir lieben Salate in allen erdenklich leckeren Kombinationen. Frisch, knackig, gesund und zu jeder Jahreszeit. Und oft muss es schnell gehen. Daraus ist unsere Idee entstanden.

Selbstgemacht, ohne Zusatzstoffe, einfach lecker, mit viel Liebe. Die Fruchtzubereitungen, die wir verwenden, sind ebenfalls selbst gemacht.

Dabei sind unsere Salatsoßen nicht nur für Blattsalate geeignet, sondern auch für Salate mit Linsen, Bulgur oder Hirse. Ob fruchtig, feurig oder würzig, sind unsere Salatsoßen die optimale Ergänzung für Deinen Salat: zu Hause, unterwegs oder im Büro.

Unsere Salatsoßen machen Deinen Salat einfach HAPPY! Überzeuge Dich selbst und bestelle unser Probierset oder unsere 250 ml oder 500 ml Flaschen – natürlich ressourcenschonend, in der Glasflasche!

HAPPY SALAD • Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau • mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de



UNSERE SORTEN VORGESTELLT



Kräuter & Meersalz

Eine harmonisch abgestimmte Mischung verschiedener Kräuter in Kombination mit Meersalz machen diese Salatsoße zu einem echten Allrounder für jeden Salat!



Tomate & Chili

Eine feurig fruchtige Kombination. Die fruchtigen Tomaten und das feurige Chili gehen mit dem dunklen Balsamico eine wunderbare Einheit ein und bilden diese unnachahmliche Soße!



Quitte & Senf

Kombiniert man Quitten und Senf, entsteht daraus eine aromatisch fruchtige Salatsoße, die jedem Salat wie auch Gaumen schmeichelt.



Sauerkirsche & Balsamico

Ein kräftiger Balsamico, der sich mit fruchtiger Sauerkirsche vereint, lässt das Gefühl von einem lauen Sommerabend auf der Terrasse entstehen!



Orange & Curry

Ein Duft von Sommer, Sonne und Meer steigt auf, wenn du unsere Soße öffnest. Die harmonisch abgestimmte Mischung von Orange und Curry verleihen jedem Salat eine fruchtige Note.



FRÜHLINGSREZEPTE



Chicorée Salat

mit Erdbeeren
Gorgonzola



ZUTATEN

Für 4 Personen

2 Chicorée

125 g Rucola

125 g Pflücksalat

200 g Erdbeeren

125 g Gorgonzola

Ganze oder gehackte Mandeln
nach Belieben

**Dressing: Happy Salad
Quitte & Senf**

SO GEHT'S:

1. Den **Rucola** und den **Pflücksalat** putzen, waschen und trocken schleudern.
2. Den **Chicorée** putzen und abspülen, anschließend in Streifen schneiden.
3. Die **Erdbeeren** abbrausen, putzen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
4. Den **Gorgonzola** würfeln.
5. Die **Mandeln** grob hacken.
6. Den Rucola, den Pflücksalat und den Chicorée mit den Erdbeeren und unserem **Dressing Quitte & Senf** gut vermischen.
7. Den Salat auf Tellern verteilen, mit den Gorgonzola-würfeln und gehackten Mandeln anrichten.



Frühlingsalat

mit Spargel
Pochiertem Ei
Garnele



ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
150 g Kirschtomaten
5 Zweige Basilikum
1 Schachtel Kresse
5 Garnelen pro Person
1 Ei pro Person
100 ml Essig

**Dressing: Happy Salad
Erdbeere, alternativ
passt auch Kräuter &
Meersalz**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **weißen Spargel** schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den **grünen Spargel** kann man schälen, muss man aber nicht. 500 ml Wasser, 1/2 Teelöffel Salz, eine Prise Zucker, einen Spritzer Zitronensaft und Butter aufkochen. Spargel zugeben, sofort die Hitze reduzieren und den Spargel 10 Minuten ziehen lassen. Den Spargel abgießen und abkühlen lassen.
2. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Basilikumblätter** abzupfen. Den **lauwarmen Spargel** und die **Kirschtomaten** mit den Basilikumblättern, der Kresse und unserem Dressing gut vermischen und auf Tellern verteilen.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die **Garnelen** hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 2–3 Minuten braten und anschließend ebenfalls auf den Tellern verteilen.
4. 1 Liter Wasser und 100 ml Essig aufkochen. Vier **Eier** zuerst einzeln in Tassen schlagen, anschließend jeweils einzeln vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und mit einer Kelle auffangen. Das Eiweiß sollte das Eigelb umhüllen. Die Eier 3 bis 4 Minuten pochieren, anschließend vorsichtig aus dem Wasser heben und auf den Tellern platzieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



Spargel Salat

mit Rucola
Erdbeeren



ZUTATEN

Für 4 Personen

1 kg Spargel

250 g Erdbeeren

Rucola (nach Belieben)

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry alternativ
Happy Salad Kräuter &
Meersalz**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Spargel** schälen und in leicht gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker, einem Schuss Zitronensaft und einer Butterflocke bissfest garen (ca. 8 bis 10 Minuten). Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Die **Erdbeeren** waschen, putzen und in Stücke oder Scheiben schneiden, je nach Belieben.
3. Den **Rucola** gründlich waschen, verlesen und trocken schütteln.
4. Den Spargel, die Erdbeeren und den Rucola mit dem **Dressing gut vermischen** und dann genießen.
5. Wir empfehlen dazu unser **Dressing Orange & Curry**. Wer es nicht ganz so fruchtig mag, kann auch die Variante Kräuter & Meersalz dazu probieren.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



SOMMERREZEPTE



Couscous Salat

mit Gurke • Nektarine
Frühlingszwiebel



ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g Couscous

1 Salatgurke

1 Paprika rot

1 Paprika orange

2 Frühlingszwiebel

1 Nektarine

Weintrauben nach Belieben

Optional: 1 Päckchen Schafskäse,
Feta oder Hirtenkäse

**Dressing: Happy Salad
Kräuter & Meersalz**

SO GEHT'S:

1. Den **Couscous** mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und circa 5 Minuten quellen lassen.
2. Die **Salatgurke** und den **Paprika** in Würfel schneiden.
3. Die **Nektarine** entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. Die **Trauben** halbieren.
5. Die **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.
6. Optional kann man auch noch **Schafskäse** in Würfel schneiden.
7. Den Couscous und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Unser Happy Salad **Dressing Kräuter & Meersalz** hinzugeben und alles gut vermischen.



Couscoussalat

mit Gurke
Paprika
Petersilie

ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g Couscous

1 Salatgurke

1 Paprika

1 Bund Petersilie

Optional: Sonnenblumenkerne,
Schafskäse, Ziegenkäse

**Dressing: Happy Salad
Tomate & Chili oder alter-
nativ Kräuter & Meersalz**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Couscous** mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und circa 5 Minuten quellen lassen.
2. Die **Gurke** waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Wer die Gurke lieber geschält mag, kann Sie auch gerne zuerst schälen und dann in Würfel schneiden.
3. Den **Paprika** waschen, putzen und in Würfel schneiden.
4. Die **Petersilie** unter kaltem Wasser abwaschen, trocken schütteln und klein schneiden.
5. Den **Couscous** in eine große Schüssel füllen und **die restlichen Zutaten, wie Gurke, Paprika und Petersilie dazugeben**. Anschließend unser **Dressing Tomate & Chili** darüber verteilen und alles gut vermischen. Wer es mag, kann auch gerne noch Sonnenblumenkerne, Schafskäse oder Ziegenkäse hinzugeben.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Gurke

mit Rucola
Johannisbeeren
Mozzarella



ZUTATEN

Für 4 Personen

1 Gurke
300 g Rucola
300 g Johannisbeeren
1 bis zwei Mozzarella
Optional: Pinienkerne

**Dressing: Happy Salad
Heidelbeere & Zitrone
oder Quitte & Senf**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Gurke** waschen und mit dem Sparschäler streifen abziehen.
2. Den **Rucola** putzen, waschen und trockenschleudern.
3. Die **Johannisbeeren** verlesen und anschließend waschen.
4. Den **Mozzarella** in Scheiben oder Würfel schneiden.
5. Die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
6. Die **Gurkenstreifen** falten und in eine Schüssel setzen. Eine Handvoll Rucola nebendran platzieren. Obendrauf die Beeren und den Mozzarella verteilen. Anschließend unser Dressing großzügig auf der Bowl verteilen und die gerösteten Pinienkeren drüberstreuen.
7. Wem das Anrichten in einzelnen Portionen zu aufwändig ist, kann natürlich auch alle Zutaten in eine Schüssel geben und anschließend mit unserem **Dressing Heidelbeere & Zitrone** oder **Quitte & Senf** gut vermischen.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Hirsesalat

mit Kichererbsen
Möhren • Datteln



ZUTATEN

Für 4 Personen

150 g Hirse
1 Dose Kichererbsen
2 große Möhren
8 bis 10 Datteln
4 Frühlingszwiebeln
50 g Pinienkerne
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry oder
alternativ Quitte & Senf**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Hirse** gründlich waschen und in einen Topf geben. 300 ml Wasser und eine gute Prise Salz dazugeben. Die Hirse aufkochen und anschließend bei weniger Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach muss die Hirse noch circa 15 bis 20 Minuten quellen.
2. Die **Kichererbsen** in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind. Die Pfanne zur Seite stellen.
3. Die **Möhren** schälen und in dünne (circa 3 cm lange) Streifen schneiden.
4. Die **Frühlingszwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Minze** und die **Petersilie** unter kaltem Wasser abwaschen, trocken schütteln und klein schneiden.
5. Die **Datteln** in kleine Stückchen schneiden.
6. Die Hirse in eine große Schüssel füllen und die restlichen Zutaten, wie Kichererbsen, Pinienkerne, Frühlingszwiebeln, Möhren, Minze, Petersilie und Datteln hinzufügen.
7. Anschließend unser **Dressing Orange & Curry** dazu geben und alles gut vermischen. Wer es mag, kann auch gerne noch Schafskäse oder Hähnchen dazugeben.



Italienischer Salat

mit Nudeln • Tomaten
Mozzarella • Rucola

ZUTATEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

250 g Nudeln (Penne, Orecchiette oder Farfalle)

300 g Kirschtomaten

Getrocknete Tomaten in Olivenöl

80 g Rucola

Schwarze Oliven

150 g Mozzarellabällchen

Parmesan

50 g Pinienkerne

Optional: Parmaschinken

**Dressing: Happy Salad
Sauerkirsche & Balsamico**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Nudeln** in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.
2. Die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen.
3. Die **Mozzarellabällchen** halbieren, die **getrockneten Tomaten** (in Öl eingelegte Tomaten gut abtropfen lassen) und in Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** waschen und halbieren.
4. Die **Oliven** halbieren und den **Parmaschinken** in Stückchen zupfen. Den **Parmesan** hobeln.
5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, den **Rucola** oben drauf legen, Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. **Happy Salad Sauerkirsche und Balsamico** in ausreichender Menge darüber geben. Den Salat gut mischen und evtl. nochmals abschmecken.

Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat schmecken! Julia und Beate



Karibiksalat

mit Mango • Tomate
Hähnchenbrust



ZUTATEN

Für 4 Personen

1 Eisbergsalat

1 Mango

Cocktailtomaten

1/2 Päckchen getrocknete
Tomaten in Öl

500 g Hähnchenbrust

**Dressing: Happy Salad
Tomate & Chili oder Happy
Salad Dressing Orange &
Curry**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Eisbergsalat** putzen, waschen und trocken-schleudern.
2. Die **Mango** in kleine Würfel schneiden.
3. Die **Cocktailtomaten** waschen und halbieren.
4. Die **getrockneten Tomaten** abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.
5. Alles in einer großen Schale gut mit dem **Dressing Tomate & Chili** vermischen und auf die Teller verteilen.
6. Die **Hähnchenbrust** in der Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und auf dem Salat verteilen.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Kichererbsen Salat

mit Zucchini • Tomate
Schafskäse

ZUTATEN

Für 4 Personen

4 kleine Zucchini
(alternativ Gurke)

250 g Cherry Tomaten rot
und gelb, halbiert

1 Glas Kichererbsen,
abgespült

½ bis 1 Packung Schafskäse

Frischer Basilikum oder Petersilie

Dressing: Happy Salad Kräuter & Meersalz, alternativ Sauerkirsche & Balsamico oder Orange & Curry

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Zucchini** längs halbieren und die Hälften nochmals der Länge nach teilen und dann jeweils in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in der erhitzten Pfanne mit ein bis zwei Esslöffel Öl für circa 7 bis 10 Minuten braten (je nachdem, wie bissfest man es mag) und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini etwas abkühlen lassen.
2. Die **Kichererbsen** abgießen und abtropfen lassen und die **Tomaten** halbieren.
3. Die **Kichererbsen, Zucchini-Stückchen, Tomaten** und den **Feta** in eine große Schüssel geben. Die Zuchnistückchen dürfen gerne lauwarm sein.
4. Anschließend unser Dressing darüber verteilen und alles gut vermengen. Wir empfehlen dazu unser **Kräuter & Meersalz Dressing**. Wer es gerne fruchtig mag, kann auch die Variante **Sauerkirsche & Balsamico** oder **Orange & Curry** dazu ausprobieren.

Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat schmecken! Julia und Beate



Mediterraner Salat

mit Gnocchi
gegrilltem Gemüse
Oliven



ZUTATEN

Für 4 Personen

1 Aubergine
1 Zucchini
1 Paprika
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
100 g Oliven grün ohne Stein
2 Packungen (à 400 g) Pfannen
Gnocchi (Kühlregal)
Basilikum nach Belieben
3 EL Öl (für das Anbraten
des Gemüses in der Pfanne)

Dressing: Happy Salad Tomate & Chili oder Kräuter & Meersalz

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Aubergine** und die **Zucchini** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die **Paprika** waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. **Auberginen- und Zuchinischeiben** sowie die **Paprikastücke** portionsweise circa 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite **braten**.
3. Die **Oliven** in Ringe schneiden.
4. Die **getrockneten Tomaten** in Streifen schneiden.
5. Die **Basilikumblätter** abzupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.
6. Die **Gnocchi** nach Packungsanweisung in der Pfanne anbraten und in eine Schüssel geben. Die Zucchini, Aubergine, Paprika, getrocknete Tomaten und Oliven dazugeben.
7. Den Salat gut mit **unserem Dressing** vermischen, auf Tellern verteilen und den Basilikum darüber streuen.

Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat schmecken! Julia und Beate



Pflücksalat

mit Heidelbeeren
Ziegenfrischkäse

ZUTATEN

Für 4 Personen

400 g Pflücksalat

2 Pfirsiche

100 g Heidelbeeren

4 EL Walnusskerne
(geröstet und gehackt)

4 TL Rosmarin (frisch)

**Dressing: Happy Salad
Heidelbeere & Zitrone,
Kräuter & Meersalz
oder Quitte & Senf**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. **Pflücksalat** putzen, waschen, trockenschleudern und mit dem **Dressing** vermengen.
2. **Heidelbeeren** und **Pfirsiche** waschen. Die Pfirsiche entkernen und würfeln.
3. Für den bunten Salat die **Walnüsse** in einer Pfanne rösten und grob hacken.
4. **Rosmarin** fein hacken.
5. **Bunten Salat** mit Heidelbeeren, Pfirsichen, Walnüssen und Ziegenkäsetalern **anrichten**. Wer es mag, gibt Rosmarin auf jeden Taler.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Sommersalat

mit Feta • Melone
Gurke • Pflücksalat



ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g Pflücksalat

200 g Fetakäse

1 Salatgurke

1 bis 2 Frühlingszwiebeln

Wassermelone nach Belieben

**Dressing: Happy Salad
Sauerkirsche & Balsamico**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Pflücksalat** putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
2. Die **Wassermelone** in kleine Würfel schneiden.
3. Die **Gurke** waschen, eventuell schälen und in kleine Stückchen schneiden oder in dünne Scheiben reiben.
4. Den **Fetakäse** ebenfalls in kleine Würfel (am besten brechen und nicht schneiden) teilen.
5. Die **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.
6. Alles in einer großen Schale gut mit dem **Dressing Sauerkirsche & Balsamico** vermischen. Man kann natürlich auch jede andere Sorte, je nach persönlichem Geschmack, dazu probieren.
7. Dazu passt am besten noch ein leckeres **Focaccia** oder **Bruschetta** mit italienischen Kräutern und Olivenöl.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Sommersalat

mit Weinbergpfirsich
Gurke • Mozzarella

ZUTATEN

Für 4 Personen

4 Salatherzen

4 Weinbergpfirsiche

1 Salatgurke

2 Päckchen Mozzarella-Bällchen

**Dressing: Happy Salad
Kräuter & Meersalz,
Quitte & Senf oder
Zitrone & Lavendel**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Salatherzen** putzen, waschen und trocken-schleudern.
2. Die **Weinbergpfirsiche** waschen und in kleine Viertelchen schneiden. Wer die Schale nicht mag, kann die Pfirsiche auch gerne schälen.
3. Die **Gurke** waschen, eventuell schälen und in kleine Stückchen schneiden oder in dünne Scheiben reiben.
4. Die **Mozzarella-Bällchen** abtropfen. Alles in einer großen Schale gut mit dem Happy Salad Dressing **Kräuter & Meersalz** vermischen. Man kann natürlich auch jede andere Sorte, je nach persönlichem Geschmack, dazu probieren.
5. Dazu am besten noch ein leckeres **Brot** oder **Baguette**.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Dicke Bohnen- Salat

mit Tomaten
und Minze

ZUTATEN

Für 4 Personen

1 große Dose dicke,
weiße Bohnen
200 g Cherrytomaten
1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
Glatte Petersilie
Minze
Optional: Schafskäse oder
Ziegenkäse

**Dressing: Happy Salad
Zitrone & Lavendel
oder alternativ Quitte & Senf**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. **Dicke weiße Bohnen** in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
2. **Cherrytomaten** waschen und vierteln.
3. **Frühlingszwiebeln** waschen und in feine Ringe schneiden.
4. **Salatgurke** waschen und in Würfel schneiden.
5. **Glatte Petersilie** und **Minze** waschen, trocken tupfen und fein hacken.
6. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mit unserem **Dressing Zitrone & Lavendel** oder **Quitte & Senf** vermischen.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



HERBSTREZEPTTE

www.happy-salad.de



Aromatisches Grün

mit Babyspinat • Rucola
Mango • Avocado

ZUTATEN

Für 4 Personen

100 g Babyspinat

100 g Rucola

1 Mango

1 bis 2 Avocado

1 Packung Mozzarellakugeln

3 EL Pinienkerne oder nach Belieben
Walnüsse oder Mandelstifte

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Babyblattspinat** und **Rucola** waschen und trocken (z. B. in einer Salatschleuder).
2. Die **Mango** in kleine Würfel schneiden.
3. Die **Avocado** entweder würfeln oder mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen.
4. Die **Pinienkerne** (etwa 3 EL) bei geringer Hitze in der Pfanne (ohne Zugabe von Öl) golden rösten.
5. Den Salat mit den **Mango- und Avocadowürfeln** mischen und die **Mozzarellakugeln** hinzufügen.
6. Unser Happy Salad **Dressing Orange & Curry** hinzufügen und alles gut mischen. Zum Schluss mit den **Pinienkernen** garnieren.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Lauwarmer Thai- Nudelsalat



ZUTATEN

Für 4 Personen

300 g Möhren
500 g Rotkohl
1 kleines Bund Radieschen
Salz, Pfeffer
250 g dünne Asia-Nudeln
(z. B. Somen- oder Reismudeln)
1 Knoblauchzehe
400 g Rinderhackfleisch
2 EL Sesamkörner
2 EL Erdnüsse gehackt

Dressing: Happy Salad Tomate & Chili

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. **Möhren** putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. **Rotkohl** putzen, waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. Den Rotkohl mit heißem Wasser übergießen und eine Minute ziehen lassen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die **Radieschen** putzen, waschen und in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.
4. In einem Topf 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. **Nudeln** darin nach Packungsanweisung garen.
5. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** darin unter gelegentlichem Wenden krümelig braten. Knoblauch zum Schluss kurz mit braten. Das Hack mit 2 EL Sweet-Chili-Soße und 1 EL Soja-soße ablöschen. Kurz einkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
6. Die **Erdnüsse** grob hacken.
7. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit dem Hackfleisch, Gemüse, Sesam und den gehackten Erdnüssen vermengen.
8. Alles mit unserem **Dressing Tomate & Chili** vermengen.



Kohlrabi Salat

mit Radieschen
Schnittlauch



ZUTATEN

Für 4 Personen

2 Kohlrabi

30 Radieschen

1 Bund Schnittlauch

**Dressing: Happy Salad
Kräuter & Meersalz oder
alternativ Happy Salad
Quitte & Senf**

SO GEHT'S:

1. Den **Kohlrabi** schälen und in Stifte schneiden oder raspeln.
2. Die **Radieschen** vom Grün befreien, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
3. Den **Schnittlauch** waschen, trockentupfen und in kleine Ringe schneiden.
4. Kohlrabi, Radieschen und Schnittlauch gut mit unserem Happy Salad **Dressing Kräuter & Meersalz** vermischen und auf Schüsseln oder Teller verteilen.
5. Dazu passt ein leckeres **Bauernbrot** oder Rustica **Baguette**.

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Lauch Salat

mit Traube
Käse



ZUTATEN

Für 4 Personen

- 2 Stangen Lauch
- 200 g Weintrauben
- 200 g Walnüsse
- 150 g Käse (Bergkäse oder alternativ Gouda)
- 1 kleiner säuerlicher Apfel

**Dressing: Happy Salad
Kräuter & Meersalz oder
alternativ Quitte & Senf**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Lauch** putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die **Trauben** putzen und halbieren.
3. Die **Walnüsse** in grobe Stücke hacken.
4. Den **Käse** in Würfel schneiden.
5. Den **Apfel** waschen, entkernen und in feine Stifte schneiden.
6. Den Lauch, die Trauben, den Apfel, die Käsewürfel und die Walnüsse gut mit unserem **Dressing Kräuter & Meersalz** vermischen.
7. Dazu passt ein leckeres **Bauernbrot**.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Reis

mit Mango
Avocado • Gurke



ZUTATEN

Für 4 Personen

250 g Basmati Reis

500 ml Wasser

1 TL Salz

1 große Mango

1 Gurke

1 Bund Koriander (optional: Wer keinen Koriander mag, kann auch Minze oder Petersilie verwenden)

Topping für den extra Crunch:

geröstete Erdnüsse

Beilage: Garnelenspieße

Dressing: Happy Salad

**Orange & Curry
oder Quitte & Senf**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und mit 500 ml Wasser in den Topf geben. Das Salz dazu geben. Den Reis kurz aufkochen lassen, durchrühren und den Deckel drauf machen. Anschließend die Temperatur reduzieren, den Deckel drauf machen und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Nach 10 Minuten köcheln den Topf vom Herd nehmen und den Reis noch 5 bis 10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Anschließend den Reis mit einer **Gabel auflockern** und in einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Die **Mango** mit einem Sparschäler schälen und dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
4. Die **Gurke** schälen und in Würfel schneiden.
5. **Koriander** (oder Minze oder Petersilie) unter kaltem Wasser abwaschen, trockenschütteln und klein schneiden.
6. Alle Zutaten in eine **große Schüssel geben** und anschließend gut mit unserem **Dressing Orange & Curry** vermischen. Wer mag, kann gerne noch geröstete und gehackte Erdnüsse oben drüber streuen. Super dazu passen auch **Garnelenspieße**.



Spinat Salat

mit Rote Bete
Granatapfel • Schafskäse

ZUTATEN

Für 4 Personen

6 Rote Bete
200 g Baby Blattspinat
200 g Schafskäse
80 g Granatapfelkerne
Physalis (Menge nach
Belieben)

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Rote Bete** gründlich Waschen und in leicht gesalzenem Wasser 35 bis 40 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen und schälen. Die Rote Bete abkühlen lassen und in Stücke oder Scheiben schneiden, je nach Belieben.
2. Den **Spinat** gründlich waschen, verlesen und trocken schütteln. Den **Schafskäse** klein bröseln. Die **Physalis** halbieren.
3. Den **Spinat**, die **Rote Bete**, die **Physalis** und die **Granatapfelkerne** mit dem **Dressing** gut vermischen, auf den Tellern verteilen und den **Schafskäse** darüber streuen.
4. Wir empfehlen dazu unser **Dressing Orange & Curry**. Wer es nicht ganz so fruchtig mag, kann auch die Variante **Kräuter & Meersalz** dazu probieren.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Palmkohlsalat

mit Kürbis und
Pekannuss

ZUTATEN

Für 4 Personen

1/2 kleiner Hokkaido oder
Butternutkürbis (geschält
und in Würfel geschnitten)
2 Köpfe Palmkohl
60 g Granatapfelkerne
3 Scheiben dick geschnittener
Speck
1 EL Oliven- oder Pekannussöl
1/4 TL Meersalz

Für die gebrannten Pekan- nüsse mit Ahornsirup:

30 g Pekannusskerne
2 TL Oliven- oder Pekannussöl
2 TL Ahornsirup
1/2 TL gemahlener Zimt
1 Prise Meersalz

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry oder
alternativ Quitte & Senf**

SO GEHT'S:

1. Den **Kürbis** putzen, schälen und klein schneiden. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den geschnittenen Kürbis auf dem Backblech verteilen. Das **Olivenöl** und das **Meersalz** darüber geben. Den Kürbis 20 Minuten lang rösten, wenden und weitere 5 – 10 Minuten backen, bis die Kürbisstücke eine goldbraune Farbe haben.
2. Den **Palmkohl** putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend die Kohlblätter klein schneiden. Den Palmkohl mit Zitronensaft gut durchkneten, damit er weicher wird.
3. Den **Speck** oder eine vegane Alternative, in Stücke schneiden (Größe nach Belieben) und in der Pfanne anbraten, bis er schön knusprig ist (etwa 2 – 3 Minuten auf jeder Seite).
4. Die **Pekannüsse** hacken und in eine kleine Pfanne geben. Den **Ahornsirup**, den **Zimt** und das **Meersalz** hinzugeben und rösten.
5. Die **Granatapfelkerne**, den gerösteten Kürbis, den Speck und den Palmkohl gut mit unserem Dressing **Orange & Curry** oder alternativ **Quitte & Senf** vermischen, auf Tellern verteilen und die gebrannten Pekannüsse darüber streuen.



WINTERREZEPTE



Lauwarmer Ruckzucksalat

mit Kartoffeln
Rosenkohl



ZUTATEN

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln

300 g Rosenkohl

1 Schalotte oder rote Zwiebel

**Dressing: Happy Salad
Kräuter & Meersalz**

SO GEHT'S:

1. Die **Kartoffeln** 20 Minuten über Dampf garen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den **Rosenkohl** putzen und halbieren.
3. Die **Schalotte oder Zwiebel** in Butter glasig dünsten, den Rosenkohl zugeben, eine Kelle Wasser angießen und 7–10 Minuten kochen.
4. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und **in die Schüssel** mit den Kartoffeln geben.
5. Die Kartoffeln mit dem Rosenkohl und unserem Happy Salad **Kräuter & Meersalz Dressing** vermengen.

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Lollo Rosso Salat

mit Karotte • Orange
Forelle



ZUTATEN

Für 4 Personen

Lollo Rosso
Lollo Bianco
Friséesalat
500 g Räucherforelle
2 Karotten
1 Orange
1 kleine rote Zwiebel
Pistazien, geschält
4 cl Orangensaft

Dressing: Happy Salad Orange & Curry

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Blattsalate** waschen und trockenschleudern oder im Sieb abtropfen lassen.
2. Die **Orange** schälen und Filets schneiden.
3. Die **Zwiebel** in kleine Würfel schneiden.
4. Die **Forellenfilets** in Stücke teilen.
5. Die **Karotten** schälen und zerteilen, in kurze Streifen schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, anschließend den Orangensaft hinzugeben und warten, bis dieser verdunstet ist. Die Pfanne auf die Seite stellen und die Karotten abkühlen lassen.
6. Die **Pistazien** (etwa 3 EL) bei geringer Hitze in der Pfanne (ohne Zugabe von Öl) golden rösten.
7. Die Blattsalate, Zwiebelwürfel, Möhren und unser **Dressing Orange & Curry** gut vermischen. Anschließend auf den Tellern verteilen.
8. Darauf die Orangenfilets und Forellenfilets platzieren. Zum Schluss mit den Pistazienkernen **garnieren**.



Orientalischer Salat

mit Chinakohl • Möhre
Apfel • Sesam



ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1/2 Chinakohl
- 1 bis 2 Äpfel (je nach Größe)
- 3 bis 4 Möhren
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 bis 3 EL Sesamkörner

Dressing: Happy Salad Orange & Curry

SO GEHT'S:

1. Den **Chinakohl** waschen und trocken tupfen. Die äußeren Blätter entfernen, die nicht so schön sind. Den Strunk (das untere Ende) großzügig abschneiden. Den Chinakohl quer in feine Streifen schneiden.
2. Die **Möhren** und den **Apfel** waschen, in feine Stifte schneiden. Die **Petersilie** grob hacken.
3. Die **Sesamkörner** (etwa 3 EL) bei geringer Hitze in einer Pfanne und ohne die Zugabe von Öl rösten.
4. Den Chinakohl, die Möhren und Apfelstreifen, die Petersilie und die Sesamkörner in eine **große Schüssel geben**. Unser Happy Salad **Dressing Orange & Curry** hinzugeben und alles gut vermischen. Alternativ passt auch unser Sorte **Apfel & Orient** dazu.

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate



Rotkohlsalat

mit Käse • Apfel
Vollkorncroûtons

ZUTATEN

Für 4 Personen

500 g Rotkohl

150 bis 200 g Bergkäse

Friséesalat

1 säuerlichen Apfel

4 Scheiben Vollkornbrot

**Dressing: Happy Salad
Orange & Curry oder
Sauerkirsche & Balsamico**

HAPPY SALAD

Julia und Beate Gander

Wiesenstr. 40 • Kronau

mail@happy-salad.de

www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Den **Rotkohl** waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Anschließend blanchieren, damit er nicht ganz so hart ist.
2. Den Rotkohl am besten schon **einen Tag vorher** gut mit einem unserer Dressings vermischen, damit er gut **durchziehen** kann.
3. Den **Bergkäse** in grobe Würfel schneiden.
4. Den **Apfel** waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Die **Vollkornbrot**scheiben in große Würfel schneiden und in der Pfanne mit ein wenig Öl oder Butter (je nach Belieben) knusprig rösten.
6. Den Rotkohl portionsweise **auf den Tellern verteilen** und mit Apfel, Bergkäse und Croûtons bestreuen.

**Stay healthy – be happy! Und lasst Euch Euren Salat
schmecken! Julia und Beate**



Wintersalat

mit Feldsalat • Radicchio
Granatapfel • Walnuss
Entenbrust



ZUTATEN

Für 4 Personen

150 g Feldsalat
Radicchio nach Belieben
80 g Granatapfelkerne
50 g Walnusskerne
2 bis 3 Entenbrustfilets

Optional für Vegetarier:
Gratinierter Ziegenkäse
aus dem Ofen

**Dressing: Happy Salad
Pflaume & Lebkuchen,
alternativ passt Orange &
Curry**

HAPPY SALAD
Julia und Beate Gander
Wiesenstr. 40 • Kronau
mail@happy-salad.de
www.happy-salad.de

SO GEHT'S:

1. Die **Entenbrustfilets** waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen ofenfesten Pfanne ohne Fett erst auf der Hautseite ca. 10 Minuten kräftig anbraten, wenden und dann die Fleischseite noch mal circa 10 Minuten etwas weniger scharf anbraten. Anschließend die Pfanne mit der Entenbrust und Haut nach oben in den vorgeheizten Backofen geben und bei 120 Grad Ober- und Unterhitze circa 20 Minuten fertig garen.
2. Den **Feldsalat** und **Radicchio** putzen, waschen und trocken schütteln.
3. Die **Walnusskerne** zerteilen und in der Pfanne ohne Fett rösten.
4. Den Granatapfel halbieren und die **Granatapfelkerne** auslösen oder bereits fertig abgepackte Granatapfelkerne kaufen.
5. Den **Feldsalat** und **Radicchio** gut mit unserem **Dressing Pflaume & Lebkuchen** vermischen und auf den Tellern verteilen. Die Granatapfelkerne und Walnusskerne darüber streuen. Die Entenbrüste in Tranchen schneiden und auf den Salattellern verteilen.



Weitere Rezepte findest Du unter
www.happy-salad.de/happy-rezepte

