

## 24 der besten Salate der Welt

Der Salat hat seine Wurzeln in der antiken römischen Tradition, wo Romanasalat in Salz getaucht wurde – „herbe salata“ bedeutet „gesalzene Blätter“. Jahrhunderte nach diesem Ursprung hat sich die Vorstellung von Salaten weiterentwickelt. Für viele repräsentiert ein Salat eine Schüssel voller Blattsalat mit verschiedenen Beigaben, die man in weit verbreiteten Salatketten wählen kann. Andere denken &hellip;



Der Salat hat seine Wurzeln in der antiken römischen Tradition, wo Romanasalat in Salz getaucht wurde – „herbe salata“ bedeutet „gesalzene Blätter“. Jahrhunderte nach diesem Ursprung hat sich die Vorstellung von Salaten weiterentwickelt. Für viele repräsentiert ein Salat eine Schüssel voller Blattsalat mit verschiedenen Beigaben, die man in weit verbreiteten Salatketten wählen kann. Andere denken an eine warme Schüssel mit Körnern, wie z.B. Farro-Salat, oder sogar an einen Salat, der ganz ohne Blattgemüse auskommt, wie z.B. einen

Nudel- oder Kartoffelsalat oder Coleslaw. Während einige Salate als kalte, marinierte Beilagen betrachten, verwandeln andere sie in ganze Mahlzeiten, indem sie verschiedene Proteine hinzufügen.

## **Die Vielfalt der Salate weltweit**

Salate bedeuten für verschiedene Menschen unterschiedliche Dinge; entscheidend sind frische Zutaten, Textur und ein gut ausbalanciertes Dressing. Egal, wie serviert, können Salate viel über einen Ort aussagen. Von Griechenland über Mexiko bis Äthiopien und Japan – es geht nicht nur um Zutaten (Gemüse, Kräuter, Blätter) oder Gewürze und Dressings. Oft gibt es eine Hintergrundgeschichte zu den Rezepten, die Zeit, Ort und Verfügbarkeit der Produkte widerspiegelt. Fragen Sie jeden Koch, und sie werden Ihnen sagen, dass die Zubereitung eines Salats nicht für schwache Nerven ist, was wahrscheinlich der Grund ist, warum viele klassische Salate über Jahre hinweg bestehen, mit kaum Variationen abgesehen von kleinen Ergänzungen oder Auslassungen.

## **Klassische Salate aus verschiedenen Ländern**

### **Panzanella (Italien)**

Der italienische Brotsalat Panzanella beginnt mit Resten, insbesondere von gestern übrig gebliebenem Brot. Im beliebten Restaurant Via Carota in New York servieren die italienischen Köche Jody Williams und Rita Sodi einen Bestseller, einen nicht zu matschigen Panzanella-Salat im toskanischen Stil, der mit alter Sherry-Essig zubereitet wird – dieser könnte der Schlüssel zu seiner Perfektion sein. Ihr Rezept verlangt nach zerrissenen, tagelangen Landbrotstücken, die in eine salzige Sherry-Essig-Mischung getaucht werden und alle Aromen aufsaugen. Angereichert mit gehackten Frühlingszwiebeln, reifen Tomaten, Gurken und Sellerie, wird alles in Olivenöl und Basilikum

geworfen. Die Ursprünge des Salats reichen Jahrhunderte zurück als preiswertes Gericht, das von toskanischen Bauern aus Resten und lokalem Gemüse zubereitet wurde.

## **Salade Niçoise (Frankreich)**

Niçoise bezieht sich auf einen französischen Kochstil, speziell aus der Stadt Nizza, wo der renommierte Restaurantbesitzer und Koch der Könige, Auguste Escoffier, die Salade Niçoise perfektionierte, indem er Kartoffeln und grüne Bohnen zu einer Mischung aus Sardellen, Niçoise-Oliven, Kapern, Thunfisch, hartgekochten Eiern und Kirschtomaten hinzufügte, serviert auf Boston-Salat. Julia Child bezeichnete den Niçoise-Salat als eines ihrer Lieblingsgerichte im Sommer, und das aus gutem Grund – er ist leicht, aber herzhaft und voller Geschmack.

## **Yusheng (Singapur)**

Um das glückliche Mondneujahr einzuleiten, werfen Singapurer und Malaysier Yusheng (oder Yee Sang) zusammen, einen süßen und würzigen Rohfischsalat, bekannt als „Prosperity Toss“ (oder Lo Hei). Yusheng kann als „roher Fisch“ übersetzt werden und klingt auch wie der chinesische Ausdruck für „Zunahme von Wohlstand“, was ihn zu einer beliebten Vorspeise während des chinesischen Neujahrs macht. Bei einem typischen Fest fügt der Gastgeber nacheinander jede Zutat auf einem Servierteller hinzu und bestreut den Salat mit Nüssen, Samen, Gewürzen und Dressing. Die Teilnehmer werfen die Zutaten – zerriebenes Gemüse wie Karotten, Daikon-Rettich, Yams, Gurken und eingelegten Ingwer sowie rohen Fisch – mit Essstäbchen so hoch wie möglich in die Luft, während sie gute Wünsche für das neue Jahr aussprechen.

## **Narangi-Salat (Indien)**

Die indische Köchin Asma Khan schreibt in ihrem Kochbuch „Monsoon: Leckere indische Rezepte für jeden Tag und jede Saison“, dass Indien, obwohl es heiß und feucht ist, im Vergleich

zu mediterranen Kulturen nicht über eine große Auswahl an Salaten verfügt. Sie essen jedoch frisches Gemüse zu den Mahlzeiten, und ein besonderer Salat, den Khan serviert, ist ein gewürztes Zitrus- und Gemüsegericht, der Narangi-Salat, der aus Orangen, geschnittenen roten oder grünen Chilis, Karotten, Kohl und Nelken besteht. Er wird mit einer Honig-Essig-Mischung angemacht, die salzig, süß und frisch mit genau dem richtigen Maß an Pepp ist.

## **Salat Katzutz (Israel)**

Der israelisch-amerikanische Koch Michael Solomonov beschreibt in seinem Bestseller-Kochbuch „Zahav: A World of Israeli Cooking“, dass dieser israelische Salat arabische Ursprünge hat und oft als arabischer Salat bekannt ist, aber trotzdem auf jedem Tisch in Israel serviert wird. Er besteht einfach aus frisch gehackten Gurken, Tomaten und Petersilie, die in einer Schüssel mit Olivenöl, koscherem Salz und Zitronensaft vermischt werden. Im Nahen Osten sind die erfrischenden Zutaten allgegenwärtig, und da Tomaten und Gurken ganzjährig angebaut werden, sind sie günstig und weit verbreitet.

## **Chopped Salad mit Jicama und Pepitas (Mexiko)**

In seinem Restaurant Cruz del Sur in Brooklyn serviert Chef Hugo Orozco authentische Guadalajarische Küche, einschließlich einem immer beliebten mexikanischen Chopped Salad mit Jicama. Jicama, das in Mexiko beheimatet ist und oft in der südamerikanischen Küche vorkommt, verleiht jedem Salat eine angenehm süße Knackigkeit, insbesondere in diesem Chopped Salad, der mit persischen Gurken, Navel-Orangen, Ananas, Zwiebeln, Koriander und Chilis angereichert ist, zusammen mit gerösteten Pepitas (Kürbiskernen) und geschnittenem Avocado obendrauf. Das Dressing aus Avocado-Vinaigrette wird mit Tajín, einem Chili-Limonensalz, zubereitet, das ebenfalls auf den Salat gestreut wird.

## **Schwedischer Pressgurka (Schweden)**

Mit nur dünn geschnittenen, kräftig marinierten Gurken (in einer Mischung aus Essig, Wasser, Zucker, weißem Pfeffer und Petersilie) ist dieser schwedische eingelegte Gurkensalat (Gammaldags Pressgurka) eine perfekte Beilage zu Schwedens berühmten Fleischbällchen und anderen deftigen Gerichten wie Braten und Meeresfrüchten. Schnell eingelegt und kräftig gepresst (daher der Name „Pressgurka“), wird die Gurke vor der Zubereitung gepresst, um Flüssigkeit zu entziehen und dann in der süß-sauren Mischung mariniert und einige Stunden lang ruhen gelassen, bevor sie serviert wird.

## **Shopska-Salat (Bulgarien)**

Der berühmteste Salat Bulgariens, der auch in ganz Südosteuropa beliebt ist, ist der knusprige und farbenfrohe Shopska-Salat, der aus gehackten reifen Tomaten, gerösteten Paprika (in der Regel grünen, manchmal roten), Gurken (englisch oder persisch), scharfen Paprika (optional), Zwiebeln (in der Regel rot), sowie Petersilie und krümeligem Sirene-Käse (ähnlich wie Feta) besteht. Er wird mit einem Olivenöl-Vinaigrette-Dressing und manchmal schwarzen Oliven serviert. Benannt nach der Region Shopluk in Westbulgarien, repräsentieren die Farben des Salats (rote Tomaten und Paprika, grüne Gurken und weißer Käse) die Nationalflagge. Die berühmte bulgarische Köchin Silvena Johan Lauta hat sogar ein Rezept für Shopska-Salat in ihrem Buch „The Food & Cooking of Romania & Bulgaria“ enthalten.

## **Ensalada de Palmitos (Argentinien)**

Die Herzen von Palmen, ein Gemüse, das aus verschiedenen Palmenarten gewonnen wird, stammen aus Süd- und Mittelamerika und datieren bis zu den Maya-Zivilisationen zurück. Diese sind extrem verderblich und werden oft geschnitten und eingelegt, um sie haltbar zu machen, und sind in Salaten in ganz Mittelamerika, insbesondere in Argentinien, zu

finden. Der argentinische Salat mit Herzen von Palmen (ensalada de palmitos) wird aus geschnittenen Dosenherzen von Palmen, gehackten Tomaten und geschnittenen Avocados zubereitet und mit einer Limettensaft-Mischung angemacht sowie mit Frühlingszwiebeln und Koriander garniert. Einfach zuzubereiten, wird der Salat oft auf einem Tablett serviert, um schwereren Rindfleischgerichten zu begleiten.

## **Laphet Thoke (Myanmar)**

Um in dem heißen Myanmar kühl zu bleiben, verlassen sich die Burmesen auf einen Salat aus Tee-Blättern. Burmesisch für fermentierten Tee, lak hpak oder lephet, hat einen rauchigen und bitteren Geschmack und wird mit frischem Gemüse, frittiertem Knoblauch, grünen Chilis, knusprigen gerösteten Erdnüssen, frittierten Bohnen, getrockneten Garnelen und geröstetem Sesamsamen serviert, auf einem Bett aus Kohl und mit einem Dressing aus Fischsauce und Limettensaft vermischt. Die burmesische Köchin Suu Khin betont die kulturelle Bedeutung von Laphet Thoke und wie es ein zentraler Bestandteil von Lebensereignissen, groß und klein, ist. Oft wird Laphet Thoke mit heißem grünem Tee serviert, da der Koffeingehalt aus den Teeblättern dazu führt, dass dies eher ein Gericht für den Tag ist. Im kalifornischen Restaurant Burma Superstar ist Laphet Thoke ein Bestseller und wird als „eine Party im Mund“ bezeichnet.

## **Horiatiki (Griechenland)**

Beim Zubereiten von griechischem Salat (Horiátiki salata) appelliert die griechisch-amerikanische Köchin Diane Kochilas an die Amerikaner, bei ihrem traditionellen Rezept auf das Hinzufügen von Salat zu verzichten. Dieses einfache, erfrischende Gericht, auch „Dorfsalat“ in Griechenland genannt, besteht aus einer Vielzahl reifer Tomaten (Tränen-Tomaten, gelbe Tränen-Tomaten, Kirschtomaten), roten Zwiebeln, grünen Paprika, knackigen Gurken, Kalamata-Oliven, Oregano, extra nativem Olivenöl (idealerweise griechischer Art), Salz und einem

Stück Feta-Käse. Ursprünglich als Bauerngericht bekannt, nahm diese Variante in den 1960er Jahren durch die Zugabe von Feta an Popularität zu. Heute finden Sie griechische Salate auf Speisekarten in Restaurants weltweit.

## **Pipirrana (Spanien)**

Diese spanische Sommersalat ist eine erfrischende Mischung aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Gurken, die in einer würzigen Vinaigrette vermischt werden. Pipirrana ist leicht, frisch und voller Aromen. In seinem Buch „Tapas: A Taste of Spain in America“ serviert der Superstar-Koch José Andrés seine Pipirrana Andaluza (benannt nach Andalusien, der spanischen Region, aus der sie stammt) mit Thunfisch, aber sie funktioniert auch hervorragend alleine. Der Salat wird einfach mit Tomaten, gewürfeltem grünen Paprika und Gurken zubereitet und in einer Mischung aus Olivenöl und Sherry-Essig mit etwas Salz und schwarzen Pfefferkörnern mariniert, bis er zum Servieren bereit ist. Er ist besonders erfrischend im Sommer und erinnert an Gazpacho.

## **Som Tum (Thailand)**

In Thailand heißt dieser knackige, saure Thai-Salat mit Papaya Som Tum und hat seinen Ursprung in Laos, ist aber äußerst beliebt und wird das ganze Jahr über in ganz Südostasien serviert (und oft wöchentlich, wenn nicht täglich) gegessen. In Thailand (insbesondere in der Region Isan) findet man ihn häufig an Straßenständen, in Restaurants und in Privathaushalten. Für die Zubereitung des Salats werden Knoblauch, Salz, Erdnüsse, Chilis, Zucker und Garnelen zu einer Paste zerstoßen und mit Limettensaft und Fischsoße vermischt, bevor er über geriebene grüne Papaya, Tomaten und lange Bohnen geschüttelt und mit Erdnüssen bestreut wird.

## **Cobb-Salat (USA)**

Wie bei vielen großartigen Erfindungen entstand der Cobb-Salat

aus Notwendigkeit. Laut der lokalen Legende aus den 1930er Jahren in Los Angeles stellte Robert Cobb, der Besitzer des Angeleno-Restaurants Brown Derby, den proteinreichen Salat mit Zutaten zusammen, die er in seinem Kühlschrank fand: Salat, Brunnenkresse, hartgekochte Eier, knusprigen Speck, geröstetes Hühnchen, Avocado, Tomaten, Schnittlauch und Blauschimmelkäse, alles gehackt und mit dem hausgemachten French-Dressing des Derby übergossen. Dieser Salat wurde sofort zum Klassiker im Hollywood-Restaurant und wurde oft am Tisch für Gäste zubereitet, bis das Restaurant in den 1980er Jahren schloss.

## **Tabbouleh-Salat (Libanon)**

Tabbouleh und Tabouli sind dasselbe; das Rezept dreht sich um eine Hauptzutat: Petersilie. Oft aus Bulgurweizen, Petersilie, Tomaten, Minze und Zwiebeln zubereitet und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischt, kann Tabbouleh je nach Zubereitender variieren. Einige fügen Gurken hinzu und andere eventuell Granatapfel- oder Sauergeschmack zu, um dem sauer würzigen Salat eine leuchtende Säure zu verleihen. Chef Yotam Ottolenghi behauptet, dass es einen richtigen Weg gibt, Tabbouleh zu machen und der ist mit Bulgur (niemals Couscous). Er empfiehlt, die Petersilie, die die Hauptzutat ist, fein zu hacken, ohne eine Küchenmaschine zu benutzen.

## **Sunomono (Japan)**

Dünn geschnittene Gurken, die in einer süß-sauren Essigmischung mariniert sind, bezeichnet man als Sunomono oder japanischen Gurkensalat, ein typisches Vorspeisen- oder Beilagengericht, das in japanischen Restaurants weltweit zu finden ist. Auch als „Essigsalat“ bekannt, stammt der Name von den japanischen Wörtern „su“ für Essig und „mono“ für Ding. Essig soll den Appetit anregen und mit nur wenigen Zutaten (japanischen Gurken, Zucker, Salz, Sojasauce und Reisessig sowie Sesamkörnern als Topping) ist dieser Salat schnell und

einfach zuzubereiten. Gurken sind relativ kostengünstig und leicht zu finden und ergänzen fast jedes Gericht und balancieren einige der schwereren, wie Tempura, aus.

## **Schwäbischer Kartoffelsalat (Deutschland)**

Der traditionelle deutsche Kartoffelsalat aus der schwäbischen Region verwendet eine Vinaigrette, die in der Regel aus Brühe (Rinder- oder Gemüsebrühe), Öl, Essig und Senf besteht; das Hauptmerkmal ist das klare Fehlen von Mayonnaise, wie bei den meisten anderen Kartoffelsalaten weltweit, und ohne die Zugabe von Speck. In Deutschland, wo der Salat als Schwäbischer Kartoffelsalat bekannt ist, wird er in Restaurants serviert und in Lebensmittelgeschäften sowie zu Hause angeboten. Er beginnt mit wachsartigen Kartoffeln (die einen höheren Wassergehalt haben und den Geschmack besser halten können als stärkehaltigere Kartoffeln) und wird mit einem Schnittlauch-Topping garniert.

## **Gado-Gado (Indonesien)**

Gado-Gado ist in Indonesien weit verbreitet, wo es je nach geografischer Lage zubereitet wird, also können die Zutaten variieren. Die New York Times stellt fest, dass Gado-Gado in der Hauptstadt Jakarta tendenziell kohlenhydratreich ist, mit sowohl Kartoffeln als auch Lontong (Reiskuchen), während in West-Java Lotek Atah oder Karedok mehr auf rohen Gemüse setzt. Für den Salat werden normalerweise eine Auswahl frischer Gemüse (roh und/oder gedämpft), hartgekochte Eier, frittiertes Tofu oder Tempeh verwendet und mit einem Erdnusssoßen-Dressing serviert (einige verwenden frische Erdnüsse, andere Rezepte rufen nach Erdnussbutter). Gado-Gado, was „Mischung“ bedeutet, ist in Indonesien so beliebt, dass der süß-salzig-sauer Salat als nationales Gericht anerkannt wurde.

## **Shirazi-Salat (Iran)**

Ähnlich wie der israelische Salat, der Petersilie verwendet, nicht

Minze, ist der Shirazi-Salat oder Salad-e Shirazi ein persisches Gericht, das mit Tomaten, persischen Gurken und Zwiebeln zubereitet wird und in vielen Haushalten im Iran zu zahlreichen Mahlzeiten serviert wird. Benannt nach der Stadt im Süden des Irans, soll der leuchtend saure Salat das Reisgericht, reichhaltige Eintöpfe und Kebabs ergänzen, mit denen er oft serviert wird. Was ihn besonders macht, ist die Zugabe von Verjus (einem sauren Saft aus unreifen Trauben und/oder Krabbenäpfeln) anstelle von Zitronensaft, was ebenfalls in Ordnung ist.

## **Olivye-Salat (Russland)**

Der russische Kartoffelsalat, bekannt als Olivye oder Salat Olivier, ist ein Grundnahrungsmittel in russischen und ukrainischen Haushalten. Er hat auch Bedeutung für das Neujahrsfest und ist das ganze Jahr über bei Familienfeiern, besonderen Anlässen und festlichen Zusammenkünften beliebt. Ja, es handelt sich um einen sättigenden Kartoffelsalat (benannt nach seinem Schöpfer, dem russischen Koch Lucien Olivier) und scheint einfach zu sein, aber Varianten hinsichtlich Zusätzen wie Gemüse (Karotten, Erbsen und süße Gewürzgurken), Eiern und Schinken (oder Hühnchen oder sogar Bologna) — plus Mayo — verleihen diesem Gericht je nach Zubereitung eine unerwartete Wendung. Der Salat hat seinen Ursprung in den 1860er Jahren, als Chef Olivier im Hermitage-Restaurant in Moskau arbeitete, wo er schließlich zum Signature-Gericht des Lokals wurde.

## **Waldorfsalat (USA)**

Oscar Tschirky, der legendäre Schweizer Koch des Waldorf-Astoria Hotels in New York, entwickelte ursprünglich dieses Rezept für den Waldorfsalat unter Verwendung von nur drei Zutaten: Äpfeln, Sellerie und Mayonnaise. Das Rezept der New York Times fügt einen Spritzer Zitrone hinzu, bleibt aber ansonsten dem originalen Rezept, das 1896 veröffentlicht wurde und „Oscar von Waldorf“ zugeschrieben wird, treu. Das ursprüngliche Rezept verlangte zwei geschälte rohe Äpfel, die in kleine Stücke geschnitten, mit gehacktem Sellerie gemischt und

mit „guter Mayonnaise“ angemacht wurden. Gleichzeitig herb, knusprig, cremig, süß und sauer hat sich der Salat leicht weiterentwickelt, um Walnüsse (in den 1920er Jahren hinzugefügt) und später Rosinen, Trauben sowie sogar Marshmallows und Eier zu umfassen.

## **Caesar-Salat (Mexiko)**

Heute ein Grundnahrungsmittel in amerikanischen Restaurants, kann man die Ursprünge des Caesar-Salats in Tijuana, Mexiko, leicht vergessen. Vor etwas mehr als 100 Jahren stellte der italienische Koch Cesar Cardini im Hotel Caesars die „Ensalada Cesar“ zusammen. Der jetzige Küchenchef und Inhaber des Restaurants, Javier Plascencia, erzählte der Los Angeles Times, dass monatlich 2.500 Salate im Hotel Caesars zubereitet werden. Und wenig hat sich an der traditionellen Zubereitung geändert, die in einer großen Holzschüssel mit Rührgeräten erfolgt. Das Dressing bildet die Grundlage des Salats und beginnt mit Sardellenpaste, Dijon-Senf, Knoblauch, Limettensaft, schwarzem Pfeffer und Parmesanraspeln, die untergehoben werden; dann kommt ein Eigelb zur Emulgation sowie etwas Worcestershire-Sauce und Olivenöl dazu. Abgeschmeckt mit mehr Parmesan und serviert mit Croutons, müssen die Salatzutaten richtig eingekleidet werden (im traditionellen mexikanischen Stil).

## **Timatim (Äthiopien)**

Timatim (Amharisch für „Tomate“) Salata oder Tomatensalat mag einfach wirken, doch das äthiopische Gewürz Berbere verleiht ihm eine einzigartige Note. Die warme Umami-Gewürzmischung (stark auf Koriander und Paprika) ist nicht extrem scharf, gibt dem würzigen Tomatensalat jedoch viel Tiefe. Er wird einfach aus gewürfelten Tomaten, fein gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño sowie einem Dressing aus Zitronen- oder Limettensaft, Olivenöl, Berbere-Gewürz und Salz zubereitet. Timatim wird typischerweise als Beilage oder Ergänzung zu Injera, dem berühmten äthiopischen

schwammigen Sauerteigfladen, serviert.

## **Kachumbari (Ostafrika)**

Wie viele einfache Salate ist Kachumbari (der Swahili-Name für frischen Tomaten-und-Zwiebel-Salat) ein Sommergericht in ostafrikanischen Ländern, insbesondere in Kenia und Tansania. Es ist fast wie eine Garnierung oder Salsa in seiner Einfachheit (einfach fein gewürfelte Tomaten und Zwiebeln mit Chili, Salz, Koriander und Zitronensaft) und wird zu vielen Gerichten serviert, genauso wie Coleslaw in Amerika eine Beilage ist, die viele Mahlzeiten begleitet. Je länger es in der Marinade zieht, desto besser schmeckt es, weshalb es nicht verwunderlich ist, dass reichhaltige Fleisch- und Wildgerichte oder schwerere Reisgerichte oft mit Kachumbari serviert werden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**