

Wir kochen: "Sommerliche Salate - nicht nur als Beilage" – 17. Juli 2025



Herzlich gern haben wir das freundliche Angebot vom Verein „LiV Essen (Leben in Vielfalt)“ angenommen und die charmanten Räumlichkeiten im „Haus Wunderbar“ für unser Kochevent genutzt.*

Das Organisationsteam hatte sich etwas Besonderes ausgedacht: ein 5-Gang-Menü ausschließlich aus Salaten!

Die meisten von uns kennen Salate meist nur als Beilage und als „Grünzeug“.

Bärbel Messing erläuterte uns kundig, woher der Begriff „Salat“ stammt. Der lateinische Begriff „sallita“ bedeutet ursprünglich „eingesalzen“ – also mit Salz haltbar gemachte Speisen.

Es hatte ursprünglich wenig mit dem zu tun, was wir unter dem Begriff Salat verstehen. Nehmen wir z. B. Baba Ganoush, welches auch in unserer Menüfolge vorkam. Hierbei handelt es sich im Sinne der Wortherkunft um einen Salat aus Auberginen – und nicht um einen Dipp.

Unser 5-Gang-Menü bestand aus folgenden Salaten – und die Ergebnisse waren köstlich:



1. Gang

**Sellerie-Apfel-Carpaccio mit
Pinienkernen, Parmesan und Kapern**



**3. Gang
Baba Ganoush und
Hummus**

**2. Gang
Salat von Dicken Bohnen auf
mediterrane Art**





4. Gang
Rote Beete aus dem Ofen mit
Joghurt und eingelegter Zitrone



5. Gang
Radicchio-Pfirsich-Salat mit Ziegenfrischkäse
und gerösteten Walnüssen

Doch neben dem Verkosten hat uns die Zubereitung sehr viel Spaß gemacht. Selbst das doch recht aufwändige „Bohnenpulen“ war in netter Gesellschaft eine wahre Freude.

Es war ein munteres Treiben an allen „Kochstationen“, die in dem liebevoll eingerichteten Fachwerkhaus sorgsam vorbereitet auf die Teilnehmer warteten. Rezepte und Zutaten lagen bereit und innerhalb kürzester Zeit hatte jeder eine Aufgabe.



Weitere Impressionen





Ein wundervoller Abend in netter Gesellschaft und köstlichen Salaten!

Die Rezepte zu den köstlichen Salaten finden Sie [hier](#).

Bericht: Slow Food Essen

Fotos: Karin Schmidt / Slow Food Essen

* Mehr Informationen über den Verein „LiV Essen (Leben in Vielfalt)“ auf deren [Website](#).