



**RUCOLA (RAUKE)**  
DER WÜRZIGE



**EISBERGSALAT**  
DER KNACKIGE



**RADICCHIO**  
DER BITTERE



**KOPFSALAT**  
DER KLASSIKER



**LOLLO ROSSO**  
DER DEKORATIVE



**ROMANASALAT**  
DER KRÄFTIGE



**FELDSALAT**  
DER HARTNÄCKIGE



**CHICOREE**  
DER VIELSEITIGE

**DAS IST DRIN /  
INHALTSSTOFFE**

**PLUSPUNKTE:**  
- Hoher Gehalt an wertvollen, gesundheitsfördernden Senfölen  
- Reich an Vitamin C  
- Verfügt über zahlreiche Mineralstoffe  
- Ein hoher Ballaststoffgehalt bringt die Verdauung in Schwung.  
**PUNKTABZUG:**  
- Zählt zu den nitrathaltigsten Salaten (was in hohen Mengen sogar schädlich sein kann)

**PLUSPUNKTE:**  
- Enthält reichlich Provitamin A und Folsäure  
**PUNKTABZUG:**  
- Im Vergleich zu anderen Salatsorten eher nährstoffarm

**PLUSPUNKTE:**  
- Enthält diverse Mineralien sowie Vitamine  
- Der enthaltene Bitterstoff (Intybin) ist vorrangig in den Blattrippen gespeichert. Intybin wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend.  
**PUNKTABZUG:**  
- Im Vergleich zum verwandten Chicoree arm an Betakarotin

**PLUSPUNKTE:**  
- Relativ hoher Gehalt an Ballaststoffen  
- Enthält Vitamin A für gutes Sehen und gesunde Haut  
**PUNKTABZUG:**  
- Im Vergleich zu anderen Salatsorten eher nährstoffarm

**PLUSPUNKTE:**  
- Der Pflanzenstoff Anthocyan färbt die Blätter dunkelrot, wirkt entzündungshemmend und ist gut für Gefäße und Körperzellen.  
- Enthält Vitamin A, Vitamin C, Kalium und Eisen

**PLUSPUNKTE:**  
- Enthält für einen Salat sehr viel Vitamin C  
- Enthält etwas mehr Mineralstoffe als Eisberg- oder Kopfsalat  
- Sein Bitterstoff Lactucin sorgt für den guten Geschmack und wirkt beruhigend und schlaffördernd.

**PLUSPUNKTE:**  
- Mit 14 kcal/100 g einer der kalorienärmeren Salate  
- Hat einen hohen Eisengehalt  
- Hat von allen Salatarten den höchsten Vitamingehalt  
- Enthält ätherische, zum Teil vitalisierende Öle, die seinen Geschmack verfeinern.

**PLUSPUNKTE:**  
- Der enthaltene Bitterstoff (Intybin) ist vorrangig in den Blattrippen gespeichert. Intybin wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend.  
- Guter Lieferant von Provitamin A und Folsäure  
- Im Vergleich zum verwandten Radicchio reich an Betakarotin

**GESCHMACKS-  
NOTE**

Würzig, leicht nussig und aufgrund seiner Scharf- und Bitterstoffe pikant bis pfeffrig scharf. Der intensive Geschmack erinnert an Kresse und Walnüsse.

Schmeckt mild und ist durch seinen hohen Wasseranteil sehr erfrischend. Auch nach der Zubereitung bleibt sein knackiger Biss.

Schmeckt leicht bis deutlich bitter, mit einer herb-würzigen Note.

Feine, buttrige Note. Dank seines hohen Wasseranteils hat er ein erfrischendes Aroma.

Kräftiger Geschmack mit einem Mix aus leichter Bitternote und herb-würzigem Aroma.

Die stark strukturierten Blätter schmecken kräftig, würzig und leicht herb.

Intensiver Geschmack, würzig-pikant mit leichter Nussnote. Knackiger Biss.

Hat eine angenehm herb-bittere Note und schmeckt edel zart.

**VERWENDUNG**

Die jungen zarten Blätter können roh oder gegart verwendet werden. Sie eignen sich zum Würzen, als Beigabe zu Salaten und Gemüse. Besonders gut harmoniert Rucola mit Kopf- oder Eisbergsalat, Tomaten und Möhren. Als Würze auch in Nudelgerichten, Nudel- und Kartoffelsalaten, Kartoffelpüree, Risotto, Suppen, Ragouts, Pesto und auf Pizzen verwendet.

Wird besonders gern roh und in mundgerechte Stücke gezupft in gemischten Salaten verwendet oder im ganzen Blatt als knackig-frische Unterlage für belegte Brote. Passt zu vielen Dressings, Soßen sowie Brotbelägen. Leicht angebraten ist er eine tolle Beilage zu herzhaften Gerichten.

Verträgt sich sowohl optisch als auch geschmacklich bestens mit Blattsalaten aller Art. Besonders beliebt ist auch die Kombination mit Früchten, die ein feines Kontrastprogramm fürs Auge und den bitteren Geschmack bilden.

Wird hauptsächlich zu Salaten verarbeitet. Klassiker für den Beilagensalat zu Fisch, Schnitzel und anderen Gerichten. Eignet sich auch als Suppeneinlage (siehe unten).

Der rohe Salat wird gerne mit anderen Blattsalaten kombiniert. Die knackigen Blätter passen gut zu würzigen Salatdressings.

Klassisch findet der Romanasalat im „Caesar Salad“ mit Parmesan und Croutons Anwendung. Zudem ist er auch gut zum Dünsten als Gemüse wie Spinat oder Wirsing geeignet.

Man kennt ihn als „Rohling“ auf dem Salatteller. Er kann aber auch gedünstet Suppen und Eintöpfe verfeinern.

Wird entweder roh als Salat serviert oder gedünstet oder gebraten als Beilage. Manchmal nimmt er auch die Hauptrolle ein, z.B. mit Schinken umwickelt.

**DAS PASST  
DAZU**

Milde Blattsalate, Tomaten, Nüsse und Käse.

Kann praktisch mit jeder Rohkost kombiniert und mit jedem Dressing gemischt werden.

Rohe Radicchioblätter punkten mit Füllungen wie z.B. selbstgemachtem Fruchtejoghurt, Krabbensalat, mariniertem Mozzarella oder Tomate und Basilikum.

Kombinationen mit milden Begleitern, wie Geflügel, Eier, Möhren, Salatgurke oder Avocado, passen am besten.

Passt gut zu sättigenden Salaten mit Putenschnitzel oder pochierem Ei. In Italien und Frankreich isst man ihn übrigens auch gerne kurz gedünstet als Beilage zu Fisch, Geflügel oder Fleisch.

Wegen seines feinerben Eigengeschmacks verträgt er würzigere Zutaten wie Oliven, Sardellen oder Ziegenkäse.

Besonders gut mit kräftigen Zutaten wie Speck, Geräuchertem, Käse und Senf oder mit der fruchtigen Süße von Birne, Apfel oder Orange.

Früchte wie Orangen, Clementinen und Mango oder Gemüse wie Fenchel und Möhren umspielen seine Bitterstoffe. Auch Vinaigretten mit Honig oder Agavendicksaft eignen sich gut.

**TIPP**

Etwas Zitronen- oder Orangensaft im Dressing erhöht den Eisengehalt.

Mit seiner Knackigkeit ist er prädestiniert für lange Standzeiten sowie Füllungen in Wrap, Sandwich & Co.

Kurz in lauwarmem Wasser zwischenlagern, um ihn milder zu machen.

Mit Kopfsalat kann man auch kochen, z.B. eine cremige grüne Erbsensuppe!

Die krausen Blätter eignen sich auch hervorragend zum Dekorieren von kalten Platten.

Blätter blanchieren und mit Käse oder Gehacktem füllen.

Besonders knackig-frisch, wenn er nach der Vorbereitung für 10 Minuten im Kühlschrank liegt – so haftet auch das Dressing besser!

Die formstabilen Blätter können als kleine Schiffchen zum Servieren von Beilagen oder Dips verwendet werden.

**SAISON  
(HEIMISCHER ANBAU)**

April bis Oktober

Mai bis Oktober

Juli bis Oktober

April bis Oktober

Mai bis Oktober

Mai bis Oktober

Oktober bis Februar

Oktober bis April

**HINWEISE /  
LAGERUNG**

Hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks in feuchtem Küchenpapier eingewickelt 2-3 Tage.

Hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks, am besten eingewickelt in Folie, bis zu 2 Wochen.

Frisch hält er sich 4-5 Tage im Gemüsefach.

Kann man 1-2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Dabei sollte man ihn leicht mit Wasser befeuchten und in ein Küchentuch einwickeln.

Im Gemüsefach im Kühlschrank aufbewahrt und nicht zu feucht gelagert hält er sich bis zu 3 Tage.

Wenn er 2-3 Tage gut gekühlt wird, bleibt der Salat knackig-frisch.

Bleibt angefeuchtet im Gemüsefach des Kühlschranks 2-3 Tage haltbar.

Dunkel und kühl gelagert halten sich die Köpfe ca. eine Woche. Unter Lichteinfluss verfärben sich die Blätter sehr schnell grün und werden bitter.

**DIE ROCKSTARS DER SALAT-SZENE**

