

Salate.

Tomatensalat.

Kaufe glatte, große Tomaten, brühe sie ab, schäle sie schnell und lege sie zur Abkühlung in kaltes Wasser. Schneide sie in Scheiben und lege sie auf eine Platte, abwechselnd mit folgender Garnitur: Hacke etwas Petersilie, Kresse und Zwiebeln fein und mische mit Mayonnaise. Serviere mit Salatblättern oder Wasserkresse.

Kartoffelsalat.

Schneide 6 kalte gesottene Kartoffeln in kleine Scheiben, gib 1 Eßlöffel feingeschnittene Petersilie, 2 Selleriestengel oder Schnittlauch dazu und französische Sauce oder Mayonnaise. Richte den Salat auf einer Platte an und garniere mit 2 in Scheiben geschnittenen hartgesottenen Eiern und Salatblättern.

Eiersalat.

Siede 6 Eier hart (nach angegebener Weise, Seite 53) und schneide sie in Scheiben der Länge nach. Lege sie hübsch auf eine Schüssel, so daß eine über die andere hervorragt. Während die Eier noch warm sind, gieße „einfache Salatsauce“ darüber, stelle die Platte an einen kühlen Ort für ein oder zwei Stunden und garniere mit Wasserkresse und feinen Salatblättern.

Rohe Rote Rüben (Beta vulgaris).

Reibe rohe, dunkelrote Rüben auf dem Reibeisen, mische sie mit 2 geschlagenen Dottern und füge nach Belieben Zitronensaft hinzu. Serviere auf Salatblättern mit etwas Petersilie. Statt Eiern kann auch Sahne verwendet werden. Eine Zugabe von Kümmel erhöht den Geschmack. Dieser Salat ist ein ausgezeichnetes Heilmittel bei Nierenleiden und wirkt kühlend bei Magen- und Darmentzündung.

Fruchtsalat.

Schäle und schneide folgende Früchte zu gleichen Teilen in Scheiben: Äpfel, Bananen, Ananas und Apfelsinen. Bestreue sie mit gemahlenden Piniennüssen und Mandeln. Serviere mit Mayonnaise, garniert mit kandierten Kirschen.

Eingemachte Früchte eignen sich nicht zu Fruchtsalaten.