

GEKONNTE ANMACHE **– ERST DIE SAUCE MACHT DEN SALAT**

Essig- & Öl-Dressing (4 Pers.)

3 EL Essig
9 EL Öl
Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen.

Grundrezept für eine Joghurtsauce (4 Pers.)

1 Becher fettarmer Joghurt (1,5%)
Saft einer halben Zitrone
1 EL Olivenöl
Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
1 Bund frische Kräuter (fein gehackt, z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)

Zutaten nacheinander in der oben angegebenen Reihenfolge in einer Schüssel vermischen.

Süß-saures Joghurt-Dressing (4 Pers.)

6 EL Essig
2 EL Honig (Blütenhonig)
1 EL Senf
Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
500 g fettarmer Joghurt (1,5 %)
1 Zwiebel, geschält und gewürfelt

Alle Zutaten zusammen mit einem Pürierstab in einer Schüssel pürieren.

Dressing italienische Art (4 Pers.)

1 Knoblauchzehe
200 ml mittelscharfer Senf
300 ml Olivenöl
120 ml Aceto-Balsamico
200 ml Rinderbrühe
Meersalz und Pfeffer nach Geschmack
1 Bund frische Kräuter (fein gehackt, auch gemischt möglich, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)

Zerdrückte oder fein gehackte Knoblauchzehe in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten in der oben angegebenen Reihenfolge vermischen.

Norddeutsches Salatdressing (4 Pers.)

1 EL Fischfond (für ein fernöstliches Dressing einfach durch Sojasauce einsetzen)
2 EL Essig (fernöstlich Variante: Reisessig)
Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Honig
2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl (fernöstliche Variante: zusätzlich 1 TL Sesamöl)

Fischfond und Essig in einer Schüssel vermischen. Jodsalz mit einer Gabel unterschlagen, bis es sich aufgelöst hat. Honig zugeben und verquirlen. Langsam Sonnenblumenöl mit der Gabel unterschlagen. Mit Pfeffer abschmecken.

Fertige Salatdressings: Damit nur das ins Dressing kommt, was Sie wollen.

Lesen Sie die Zutatenliste. Achten Sie auf versteckte Fette (Sahne) und weiteren Inhalts- bzw. Zusatzstoffen.