



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

## Salatdressing



Wer plötzlich Heißhunger auf einen leckeren Salat hat wird in vielen Städten überrascht sein wie gut Salat von "Salädchen" schmeckt.

### Grundgeheimnis für über 1.000 Dressings:

- Öl plus Essig
- Säure plus Süsse
- Salz plus Gewürze
- Senf

(Beispiel: 6 Teile Olivenöl, 3 Teile weißer Balsamico, 1 Teil Limonensaft, 1 Teil Läuterzucker, 1 Teil Senf, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum).

Mit einem Schneebesen gut vermischen, sodass eine sämige Bindung entsteht. Kreativität der Zutaten führt hier zu unendlichen Varianten! Öle: Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Erdnussöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Arganöl, Kürbiskernöl,... Essige: verschiedenste Weinessige, weiß / rot, Balsamicoarten..., Gewürzessige..., Tomatenessig, Birnenessig, Marillenessig, Apfelessig, Himbeeressig,...Säure: Zitronensaft, Limonensaft, Orangensaft,...Süße: Läuterzucker, Grenadinsirup, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtsiruparten,...Senf: Dijonsenf, milde, mittelscharfe, scharfe, aber auch süße Sorten Gewürze: getrocknet alles von Pfeffer bis Curry, aber auch frische Kräuter wie Thymian, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Zitronenmelisse. Ganz fein gehackt auch: Schalotten, Lauchzwiebeln, Möhren

Hierzu gibt es auch einen Expertentipp im Blog: **Haltbarkeit Salatdressing und Saucen**

### Rezepte zum Kochtipp

Bayerischer Kartoffelsalat

Häckerle

Kartoffelsalat für Feinschmecker

Avocadosalat

Couscoussalat

Linsensalat