

FAUSTFORMEL *System*

Salat-Saucen: 3 einfache Dressings nach der Faustformel



Klassische Vinaigrette

Für 1-2 Personen

Zutaten:

3 EL Olivenöl
1 EL Essig nach Wahl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl und Essig in der Salatschüssel (noch ohne Salat) mit Salz und Pfeffer mit dem Saucenbesen quirlen bis sich die Flüssigkeiten gut vermischt haben.
2. Dann erst die (trockenen!) Salatblätter dazu geben und gut vermischen. Die Sauce sollte jetzt an den Salatblättern haften und keinen kleinen "See" am Boden der Schüssel bilden.

FAUSTFORMEL

System

Variation mit Mayonnaise oder Senf oder Joghurt

Für 1-2 Personen

Zutaten:

3 EL Olivenöl

1 EL Essig nach Wahl

1 TL Mayonnaise oder Senf oder 1 EL Joghurt

Zubereitung:

1. Dressing wie oben zubereiten, also Öl, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Nach Geschmack Mayonnaise oder Senf oder Joghurt (oder eine Kombination davon) unterrühren und noch mal abschmecken.
2. Salat gut mit dem Dressing vermischen.

Avocado-Dressing

Für 1-2 Personen

Zutaten:

½ Stk. mittelgroße Avocado

½ Stk. mittelgroße Knoblauchzehe

1-2 EL Olivenöl

½ Stk. mittelgroße Zitrone

Kräuter (optional, zB. Korianderblätter)

Zubereitung:

1. Avocado aus der Schale nehmen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen, mit dem Messer platt drücken, 5 Minuten ruhen lassen.
3. Zitrone auspressen.
4. Alle Zutaten mit dem Pürierstab (oder im Mixer) zu einem Mus verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn das Dressing zu "musig" ist kann es mit etwas Öl und Wasser verdünnt werden.
6. Salat gut mit dem Dressing vermischen.

Tipp/Hinweis: Das Dressing schmeckt gut mit einem fein geschnitten Spitzkraut/kohl und Karotten. Es passt auch als Dip zum Grillen sehr gut!