

Dressings

Grundrezept

2 EL Essig o. Zitronensaft. 1 EL Pflanzenöl. z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl usw. Süße durch Sirup oder Fruchtsaft. Wenig Salz. Frische Kräuter nach Wahl z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Bärlauch, Oregano usw. fein geschnitten. Weiter Zutaten nach eigener Wahl.



Dattel Dressing

4 frische oder getrocknete Datteln
2 EL weißer Balsamico
1 EL Pflanzenöl
1 TL Ahornsirup
1 Prise Salz

Die Datteln klein schneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Avocado Dressing

1 frische Avocado
2 EL Zitronensaft
1 EL Pflanzenöl
1 TL Ahornsirup
1 Prise Salz

Die Avocado pürieren und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Orangen Dressing

1 Orange oder 0,1 L Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 EL Pflanzenöl
2 EL Orangensaft
1 Prise Salz

Die Orangen entsaften und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Joghurt-Senf Dressing

2 EL Joghurt
2 EL weißer Balsamico Essig
1 EL Pflanzen Öl
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Ahorn Sirup
1 Prise Salz
1 Prise Knoblauchpulver

Alle Zutaten gut verrühren.

Soja Joghurt Dressing

1 EL Tomatenmarkt oder Ketchup
2 EL Essig
1 EL Pflanzen Öl
2 EL Soja Joghurt
1 Prise Salz

Alle Zutaten gut mischen.

Sesam Dressing

2 EL weißer Balsamico Essig
1 EL Pflanzenöl
1 TL gerösteter Sesam
1 TL Korianderpulver
1 Prise Salz

Mayo-Dressing

2 EL weißer Balsamico Essig
1 EL Mayonaise oder Remoulade
1 Prise Salz

Alle Zutaten gut vermischen.

Kräuter Dressing

2 EL Zitronensaft oder Essig
1 EL Pflanzen Öl
1 EL Honig
1 Prise Salz

Kräuter nach Wahl z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Oregano usw.

Die frischen Kräuter fein schneiden

Alle Zutaten gut vermischen.

