

Salatsaucen

Die Klassische

2/3 Öl

1/3 Essig

Pfeffer, Senf, Zucker/Sirup/Honig, etwas Salz/Gemüsebrühe

Joghurt Dressing

Joghurt, Öl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Kräuter

Mit Ingwer

2/3 Öl

1/3 Weißwein- oder Apfelessig

Pfeffer, Salz, Süßes, gehackter Ingwer

Im Sommer

Paprika und/oder Tomaten pürieren

fein gehackte Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln dazu

mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer ergänzen

Etwas Teurer

die Salatsauce mit Nussmus, Erdnussbutter, Sahne oder Tahin bereichern

Für Rohkost- oder Kohlsalate

Die Sauce mit Apfelsaft strecken, dann wird 's insgesamt saftiger.

Knoblauch passt zu jeder Sauce gut und viele Kräuter auch

Die schnelle

Einfach etwas Haselnußöl über den Salat träufeln

Petersiliensauce mit Knoblauch, Zitrone und (Hafer)sahne