

# ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung

## DRESSING – SO FUNKTIONIERT'S

### Klassische Vinaigrette

Eine Vinaigrette ist die Basis für viele Dressings. Sie besteht zu 1 Teil aus Säure (Zitrus, Essig), zu 3 Teilen aus Öl (je nach Geschmack: Raps-, Oliven-, Sesam-, Walnuss-, Leinöl) und wird mit Gewürzen verfeinert.

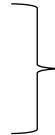
Für 4 Portionen:

3 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
1 TL Senf  
1/2 TL Honig  
1 TL Salz  
Pfeffer

### Cremige Salatdressings

Als Grundlage dienen:

- für leichte Dressings: Naturjoghurt
- für würzige Dressings: Pesto
- für nussige Dressings: Tahini



Diese Basiszutaten werden z.B. mit Zitronensaft, Orangensaft, Buttermilch oder Brühe verdünnt und mit Gewürzen verfeinert.

### Pimp dein Dressing

Ideale Extras für Salatdressings sind:

- Kräuter
- Ingwer
- Schalotten, Zwiebel,
- Tomatenmark
- Sojasauce
- Dijonsenf
- Honig
- Chili-Sauce

### Geling-Garantie für dein Dressing

In einem Dressingshaker kannst du dein Dressing nicht nur easy zubereiten, sondern es auch entsprechend aufbewahren und dosieren. Du gibst einfach alle Zutaten in den Dressingshaker und schüttelst, was das Zeug hält.

## Der Dressing-Guide zum Kreativ werden

DRESSING	BASIS	ZUM VERDÜNNEN	NACH GESCHMACK	PASST ZU:
American Dressing	Joghurt	Zitronensaft	1 TL Tomatenmark, 20g Zwiebeln	Blattsalaten, Rohkost
Balsamico-dressing	1 EL Balsamico, 2 EL Rapsöl	x	Pfeffer, Salz	Caprese, gemischten Salaten, Rucola, Feldsalat
Honig-Senf-Dressing	1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl	x	1 Msp. Dijonsenf und 1 TL Honig	Blattsalat (v.a. Rucola), Fisch
French Dressing	2 EL Rapsöl, 1 EL Essig	x	1 Msp. Tomatenmark, Dijonsenf, 20g Zwiebeln	Gemischter Salat, Spargelsalat
Italienisches Dressing	2 EL Olivenöl, 1 EL Weinessig	x	Thymian, Oregano, Basilikum, Knoblauch	Blattsalat, Hirtensalat
Joghurt-dressing	150g Naturjoghurt	1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl	Salz, Pfeffer oder Minze	Gemischten Blattsalaten, Kartoffelsalat
Asiatisches Dressing	2 EL Sesamöl, 1 EL Reisessig	x	1 EL Honig, Ingwer, 1 EL Sojasauce	Glasnudelsalat, Sommerrollen
Tahini-dressing	1 EL Tahini, 1 EL Limettensaft	100g Naturjoghurt oder 50ml Brühe	Koriander, 1 EL Sojasauce	Falafel, Blattsalat, Kichererbsen-Salat
Pesto-Dressing	1 EL Pesto, 1 EL Zitronensaft	100g Naturjoghurt oder Brühe	Salz, Pfeffer, Kräuter	Nudelsalat, Blattsalat, Antipasti-Salat

## Beispiel-Rezepte

### Balsamico-Dressing

Für 4 Portionen:

3 EL Rapsöl  
 1 EL Balsamico  
 1 EL Himbeeressig  
 Salz  
 1 TL Senf  
 100 g Himbeeren (werden püriert)  
 Pfeffer  
 Etwas Honig

### Italienisches Dressing

Für 6 Portionen

6 EL Olivenöl  
 1 EL Weißweinessig  
 1 EL Zitronensaft  
 3 Blätter Basilikum, gehackt  
 1/2 TL Oregano, gehackt  
 1 Knoblauchzehe, gepresst  
 1 TL Senf  
 Salz  
 Pfeffer  
 Etwas Honig

### Joghurt-Dressing

Für 6 Portionen:

150g Naturjoghurt  
 2 TL Limettensaft  
 1 TL Olivenöl  
 1 TL Honig  
 Knoblauch nach Bedarf  
 Salz  
 Pfeffer  
 1-2 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, etc.)

### Orangen-Dressing

Für 2 Portionen

2 TL Orangensaft  
 1 TL Limettensaft  
 1 TL Honig  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 TL Olivenöl

### Ingwer-Dressing

Für 4 Portionen:

30 g Frühlingszwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 10 g Ingwer  
 1 Chilischote, rot  
 1 EL Weinessig, weiß  
 1 EL Limettensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 3 EL Rapsöl  
 1 EL Petersilie

### Orientalisches Dressing

Für 4 Portionen:

3 EL Granatapfelsaft  
 1 EL Zitronensaft  
 3 EL Olivenöl  
 1 TL Honig  
 Pfeffer, schwarz  
 Salz