

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