

## 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.

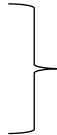
Für 4 Portionen:

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