

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

1 SALAT - 50 DRESSINGS

*Von fruchtig
bis pikant*

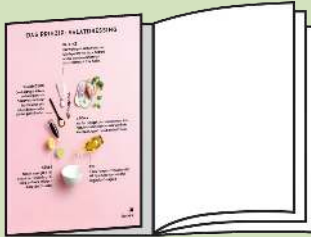


G|U

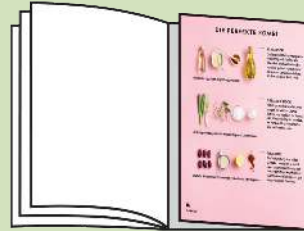
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
SALATDRESSING

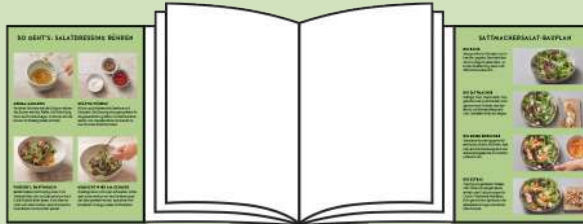


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
SALATDRESSING



Immer griffbereit:

SATTMACHER-
SALAT- BAUPLAN

UNSER GUT
NOTIZ

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen. Aha-
Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 VINAIGRETTES



26 CREMIGE DRESSINGS



44 AUSSERGEWÖHNLICH

- 04 Die Autorin
- 05 Feuriges Dressing
- 10/19 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Bei rohen Schalotten und Zwiebeln ist der scharfe Geschmack dominant. Durch das Ziehen im Essig werden die Schalottenwürfel viel milder und bekömmlicher.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 2 g E, 14 g F, 1 g KH

VINAIGRETTE MIT KRÄUTERN

Klassiker

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 EL Weißweinessig
- ½ Bund frische Kräuter
(z.B. Petersilie oder Kerbel)
- 1 TL mittelscharfer Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl (oder 4 EL Olivenöl
und 1 EL Walnussöl)

Dazu passt

Als echtes Allroundtalent macht die Kräuter-Vinaigrette alle Blattsalate an. Aber auch zu Tomaten-, Gurken- oder Möhrensalat schmeckt sie hervorragend.

- 1** Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Salatschüssel damit ausreiben. Den Knoblauch anschließend entsorgen.
- 2** Die Schalotte schälen und fein würfeln. In der Schüssel mit dem Essig verrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen, bis die Schalottenwürfel weich werden. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 3** Die Essig-Schalotten-Mischung mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in dünnem Strahl nach und nach zugießen und mit einem Schneebesen unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. noch 1 EL Wasser einrühren. Die Kräuter zugeben und untermengen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 130 kcal, 1 g E, 13 g F, 2 g KH

GURKEN-DILL-VINAIGRETTE 🌿

Sommer-Rezept

½ große Salatgurke (ca. 200 g) • 1 EL Zitronensaft •
1 EL Weißweinessig • 1 TL Senf • Salz, Pfeffer •
5 EL Olivenöl • 1 große Tomate • ½ Bund Dill

- 1** Gurke schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kerne mit Zitronensaft fein pürieren oder hacken. Püree, Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen.
- 2** Das Gurkenfruchtfleisch fein würfeln. Die Tomate waschen, trocknen, entkernen und ebenfalls würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein schneiden. Alles unter das Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt

Kopfsalat, Rote-Bete- oder Kartoffelsalat.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 160 kcal, 1 g E, 16 g F, 3 g KH

PESTO-VINAIGRETTE 🌿

schnell

25 g Pinienkerne • 1 Knoblauchzehe • ½ Bund Basilikum • 1 EL Aceto balsamico bianco •
5 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

- 1** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.
- 2** Alle vorbereiteten Zutaten mit Essig, Öl und 2–3 EL Wasser fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt

Blattsalat, Nudel- und Kartoffelsalat, Tomatensalat, Salat aus geröstetem Ofengemüse, aus Kichererbsen oder weißen Bohnen sowie Fleisch oder Fisch vom Grill.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 185 kcal, 5 g E, 18 g F, 0 g KH

EI-VINAIGRETTE MIT SPECK

günstig

2 Eier • 30 g magere Speckwürfel • 5 EL Rapsöl •
2 ½ EL Weißweinessig • 2 TL mittelscharfer Senf •
Salz, Pfeffer • ½ Bund Schnittlauch

1 Eier in ca. 9 Min. hart kochen. Inzwischen den Speck in einer Pfanne in 1 EL Öl knusprig auslassen, herausnehmen. Essig und 2 EL Wasser zum Bratfett geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Eier pellen und halbieren. Eigelbe mit Senf und Essigmischung fein pürieren. Das restliche Öl in dünnem Strahl zugießen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Eiweiße fein würfeln. Beides mit dem Speck unter das Dressing mischen.

Dazu passt

Blattsalat, Chicorée, Radieschen und Spargel.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung •
15 Min. Ziehen •
Pro Portion ca. 90 kcal, 1 g E, 8 g F, 4 g KH

KARTOFFEL- VINAIGRETTE 🍄

Herbst-Rezept

5 g getrocknete Steinpilze • ½ kleines Bund
Schnittlauch • 1 gekochte Kartoffel (ca. 100 g) •
2 EL Apfelessig • 1 TL Honig • 1 TL Senf • Salz,
Pfeffer • 1 EL Walnussöl • 2 EL Rapsöl

1 Pilze mit 120 ml kochendem Wasser überbrühen und 15 Min. ziehen lassen. Abgießen, Flüssigkeit auffangen, Pilze fein schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2 Kartoffel pellen und zerdrücken. Essig, Honig und Senf untermischen. Salzen, pfeffern und die Öle unterschlagen. So viel Pilzflüssigkeit unterrühren, bis das Dressing sämig ist. Schnittlauch und Pilze unterrühren und erneut abschmecken.

Dazu passt

Feldsalat, Endivie oder deftiger Wurstsalat.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 100 kcal, 1 g E, 9 g F, 4 g KH

MÖHREN-SESAM-DRESSING

exotisch

1 Möhre (ca. 100 g)
1 Stück Ingwer (3 cm lang)
2 TL heller Sesam
3 EL Limettensaft
1 TL Honig
2 EL Rapsöl
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer

Dazu passt

Gemüserohkost, kräftiger
Blattsalat, Kichererbsen-
oder Linsensalat sowie Ge-
flügel- und Nudelsalat.

1 Die Möhre putzen, schälen und klein schneiden. Dann in einen Topf geben und mit wenig Wasser bedecken. Die Möhrenstücke zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 12 Min. dünsten, bis sie weich sind.

2 Inzwischen den Ingwer schälen und grob würfeln. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten, bis er duftet.

3 Möhrenstücke abgießen, dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Abkühlen lassen. Möhre, Ingwer, Kochwasser, 1 TL Sesam, Limettensaft und Honig in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Beide Öle in dünnem Strahl zugießen und untermixen.

4 Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem übrigen Sesam bestreuen.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 1 g E, 13 g F, 2 g KH

PIKANTES AJVAR-DRESSING

scharf

1 Sardellenfilet (in Öl)
½ Bund Petersilie
2 EL Ajvar
1 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
2 EL Joghurt
Salz, Pfeffer

- 1** Das Sardellenfilet grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und ebenfalls grob hacken.
- 2** Sardellenfilet, Petersilie, Ajvar, Zitronensaft und Essig in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Das Öl in dünnem Strahl zugießen und untermixen.
- 3** Den Joghurt unterrühren. Anschließend das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt

Rucola, Eisbergsalat, Römersalat, geröstetes Gemüse wie Blumenkohl, Brokkoli oder Kürbis sowie Kartoffel- und Nudelsalat.



ETWAS FÜR JEDE *Salatlaune*

Wer Salate liebt, aber Abwechslung im Dressing vermisst, findet in diesem Buch die Lösung. Mit 50 vielseitigen Rezepten wird jeder Salat zu einem neuen Erlebnis – von fruchtig-frisch bis würzig-pikant. Vinaigrettes eröffnen eine Welt voller Leichtigkeit und Geschmack, während cremige Dressings für eine samtige Konsistenz sorgen. Lassen Sie sich mit auf eine Geschmacksreise mitnehmen, egal, ob für den schnellen Lunch oder das besondere Abendessen – hier wird für jeden Geschmack die passende Idee geboten.

**So einfach wird der grenzenlose Genuss Sie und
Ihre Salatschüssel erfreuen!**

