

Hier und heute



Das perfekte Dressing für jeden Salat

Ernährungsexpertin Anja Tanas macht würzige Dressing, die aus knackigen Salaten köstliche und erfrischende Sommergerichte machen. Ob mit grün-cremigem Smoothie, Buttermilch oder Senf und Balsamico – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Die Rezepte

von Anja Tanas

Grünes Smoothie-Dressing

Das ist eine Sauce mit dem gesundheitlichen Plus, denn wie bei Smoothies üblich, wird ganzes Gemüse verarbeitet. Das Dressing schmeckt sehr gut zu einem Blattsalat.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Orange
- 50 g Babyspinat
- 100 g Salatgurke
- ¼ Bund Schnittlauch
- 3 Zweige Petersilie
- 1 Zweig Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl, nativ extra
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Orange pressen und den Saft in den Standmixer geben. Oder man verwendet einen Mixbecher und den Pürierstab. Spinat, Gurke und Kräuter waschen und hinzufügen.

Tipp: Man kann auch Feldsalat, frisches Bio-Möhrengrün oder frische Bio-Kohlrabiblätter verarbeiten.

Knoblauch schälen, in den Behälter geben, alles pürieren und zu einem Smoothie verarbeiten. Öl und Honig am Ende hinzufügen und einmal kurz untermixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buttermilch-Dill-Dressing

Das ist eine Sauce mit dem gesundheitlichen Plus, denn wie bei Smoothies üblich, wird ganzes Gemüse verarbeitet. Das Dressing schmeckt sehr gut zu einem Blattsalat.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- ½ Bund Dill
- 80 g Schmand
- 250 ml Buttermilch
- 2 EL Olivenöl nativ extra
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen, die Dillspitzen fein hacken. Schmand glatt rühren und Buttermilch, Olivenöl, Zitronensaft und Agavendicksaft hinzufügen und alles kräftig mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Dill unterziehen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Vor dem Genuss kaltstellen und am besten die Gurkenscheiben min. eine Stunde darin marinieren.

Senf-Dressing mit Kräutern

Ein würziges Senfdressing kann sich geschmacklich durchsetzen – daher passt es sehr gut zu einem Salat aus geraspeltetem Wurzel- oder auch Kohlgemüse.

Zutaten für circa vier Portionen

- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf, mild oder mittelscharf
- 1 EL flüssiger Honig
- 4 EL Rapsöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Zitronensaft, Senf, Honig und Öl kräftig aufschlagen und am Ende die Kräuter unterziehen.

Tipp: Verwenden Sie zum Mixen einfach ein verschließbares Glas z.B. ein altes Marmeladenglas oder einen Dressingshaker.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.