

Dressings – Lieblingsalate für heiÙe Tage

An heiÙen Tagen lieben wir frische Salate! Knackige Blatt- und Gemüsesalate gehören zum Sommer einfach dazu – so leicht und so erfrischend! Kombiniert mit Nudeln, Reis, Kartoffeln oder auch Fisch und Fleisch werden daraus echte Leckerbissen, die der ganzen Familie schmecken und auch zu Party-Hits werden können. Und als Krönung gibt's dann auch noch süÙe Obstsalate mit Beeren, Melonen & Co: super einfach und erfrischend köstlich.

Würzig, fruchtig oder cremig – Salatfans wissen: Das Dressing macht's.
Denn die richtige Sauce verwandelt einfaches „Grünzeug“ in raffinierte Sommer-Hits.

1. **Klassische Vinaigrette** (ergibt etwa 300 ml und reicht damit für 4-6 Portionen Salat)

So wird's gemacht:

2 Schalotten abziehen, fein würfeln, in 1 EL kaltgepresstem Sonnenblumenöl glasig dünsten. Mit 4 EL Rotweinessig ablöschen. 100 ml Gemüsebrühe unterrühren. Alles in ein großes Schraubglas umfüllen. Frisch gemahlener Pfeffer, 2 TL mittelscharfer Senf oder 2 TL Gemüsemeerrettich und 1 EL Honig zufügen, gut schütteln. Abschmecken, evtl. mit etwas Meersalz nachwürzen; dieses unterrühren bis sich die Körnchen aufgelöst haben. Weitere 9 EL Öl nach und nach dazugeben, unterschütteln bis eine sämige Sauce entsteht.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank 1 Woche

Passt zu: Blatt- und Rohkostsalaten

2. **Orangen-Vanille-Dressing** (ergibt etwa 300 ml und reicht damit für 4-6 Portionen Salat)

So wird's gemacht:

1 unbehandelte Orange heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben. Von dieser und 4 weiteren Orangen den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit dem Mark von 1 Vanilleschote mischen, in einen Topf geben und auf ca. 200 ml einkochen und abkühlen lassen. Nach und nach 100 ml kaltgepresstes mildes Olivenöl und 1-2 EL Ahornsirup mit einem Schneebesen unterschlagen, evtl. auch in einem großen Schraubglas cremig schütteln. Dressing mit Salz, frisch gemahlener Pfeffer und 2-3 EL frischgepressten Limettensaft würzig abschmecken.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank 3-4 Tage

Passt zu: Fenchel- und Melonensalate oder zu Fisch und Meeresfrüchten

3. **Kräuter-Rahm-Dressing** (ergibt etwa 300 ml und reicht damit für 4-6 Portionen Salat)

So wird's gemacht:

80 g gemischte Kräuterblättchen, z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill, Kresse, grob hacken. Mit 300 ml saurer Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Weißweinessig und 1-2 EL scharfer Senf fein pürieren. Dressing mit Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker würzig abschmecken. Dabei Salz und Zucker solange unterrühren bis sich die Körnchen aufgelöst haben

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank 2-3 Tage

Passt zu: Blatt- und Rohkostsalaten oder zu Salaten mit Fleisch