

Salatsoße

Mandel-Salatsoße

Zutaten für 1 Blattsalat oder 600 g Gemüsesalat:

6	EL	warmes Wasser
2	EL	(kaltgepresstes) Rapskernöl und
2	EL	Olivenöl
1	TL	weißes Mandelmus (oder anderes Nussmus)
1/2	TL	Honig oder Agavendicksaft
2	EL	Zitronensaft
1	Msp.	Curcuma (Gelbwurz)
		Salz

Nach Belieben Tomaten, Oliven, Radieschen, Karotten (geraspelt) usw.
Nach Belieben geröstete Salatkerne (Pinien, Sonnenblumenkerne usw.)

Zubereitung:

Salat waschen, verlesen, trockentupfen und etwas zerpfücken. Gemüse z.B. Karotten, Blumenkohl, Broccoli usw. kochen und abkühlen lassen.

Alle oben genannten Zutaten miteinander aufmixen, Konsistenz evtl. mit etwas Wasser korrigieren und mit Salz abschmecken. Frisch gemixt über den Salat/Gemüse geben.

Nach Belieben mit gerösteten Pinienkerne oder anderen Saaten bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team!

Tipps: Die Mengen können Sie erhöhen, die Salatsoße hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank, muß aber nochmals frisch aufgemixt werden!!