

Salatsoße

Sommervinaigrette

Zutaten für 1 Blattsalat oder 150-200g Pfücksalat:

2-3	EL	Balsamessig Salz, Pfeffer
1	EL	Apfeldicksaft (oder anderes Fruchtkonzentrat) oder Balsamessigcreme
Je 2	EL	(kaltgepresstes) Rapskernöl und Olivenöl
2	EL	Gewürze und Kräuter (z.B. Zwiebel, Knoblauch, getrocknete/frische oder TK-Salat-Kräuter
Nach Belieben		Tomaten, Oliven, Radieschen, Karotten (geraspelt) usw.
Nach Belieben		geröstete Salatkerne (Pinien, Sonnenblumen-

Zubereitung:

Salat waschen, verlesen, trockentupfen und etwas zerpfücken

Essig mit Salz, Pfeffer und Dicksaft verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Langsam das kaltgepresste Öl unterrühren. Gewürze dazugeben. (Bei größeren Vorratsmengen die Gewürze erst kurz vor Z der Zubereitung des Salats dazugeben)

Restliches Gemüse/Salat zerkleinern und untermischen. Nachbelieben mit gerösteten Pinienkerne oder anderen Saaten bestreuen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Forum-Team!

Tip: Die Mengen können Sie beliebig erhöhen, die Salatsoße hält sich 5-6 Tage im Kühlschrank. Wenn Sie Zwiebel verwenden, muss diese vorher angedünstet sein!!!