



Dipps und Dressings

Fruchtig-frisch zu gemischtem Salat oder gegrilltem Gemüse

Tomaten-Zitrus-Dressing

- Verrühren Sie 3 EL Tomatenmark, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Apfelessig, 2 klein geschnittene Frühlingszwiebeln und 2 EL gehackte Petersilie. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schmeckt würzig-scharf zu kurz gebratenem Fisch oder Fleisch

Chili-Salsa

- 3 klein geschnittene Strauchtomaten, 1 gehackte rote Zwiebel, ½ gewürfelte Salatgurke und nach Geschmack frischen Koriander. Geben Sie dazu 1 – 2 entkernte und gewürfelte grüne Chilis - mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Hervorragend zu kräftigem Fleisch wie Rind oder Lamm

Petersilien-Knoblauch-Sauce

- Eine Knolle Knoblauch in Alufolie wickeln und ca. 15 min. bei 200 °C im Ofen rösten. Knoblauch aus der Schale drücken, mit 2 EL gehackter Petersilie und 200 g fettarmem Naturjoghurt vermengen. Etwas Salz und Pfeffer dazu – fertig.

Dieses Dressing passt bestens zu grünem Salat

Zitronen-Kräuter-Dressing

- 2 EL Dill, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Schnittlauchröllchen und 2 EL Zitronensaft mit 200 g fettarmem Frischkäse und 150 g fettreduziertem Naturjoghurt vermengen, ggf. etwas Wasser unterrühren.

Die Senfnote harmoniert mit Rucola, Kraussalat und Tomaten

Senf-Dressing

- 1 EL körnigen Senf mit der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone vermischen. Dazu 50 g fettarmen Frischkäse, 4 EL fettarmen Naturjoghurt und 4 EL Wasser geben. Glatt rühren und mit schwarzem Pfeffer schärfen.

Asiatisch inspiriert passt die Sauce besonders zu Chinakohl, Pak Choi, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und grünen Bohnen

Mango-Chili-Dressing

- Eine mittelgroße Mango würfeln, mit 1 entkernten roten Chili, dem Saft 1 Zitrone und ca. 4 EL Wasser in einem Mixer pürieren.

Aromatische Kräuter schmecken am besten zu intensiven Salatsorten oder Kurzgebratenem

Rosmarin-Thymian-Dressing

- Streifen Sie die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin und die Blätter von 2 Zweigen Thymian ab. Mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer mittelgroßen unbehandelten Orange oder Zitrone und 1 TL Dijon-Senf aufschlagen. Mit frischem Pfeffer abschmecken.