



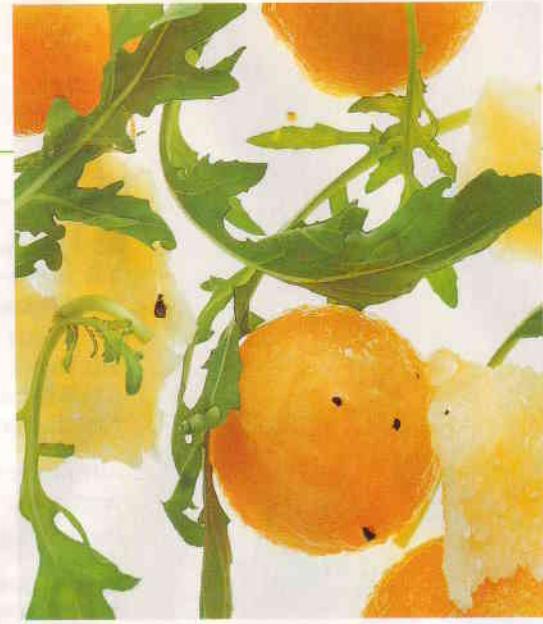
Weisses Balsamico-Dressing

0,5 dl **Aceto Balsamico bianco**
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe gepresst
0,75 dl Olivenöl extra vergine

Alle Zutaten mit einem kleinen Schwingbesen verrühren.

Pro EL ca. 4 g Fett, >1 g Kohlenhydrate, 155 kJ/35 kcal

Schmeckt mit Rucola, Melonenkugeln und Parmesansplittern.



Orangen-Balsamico-Dressing

0,25 dl **Orangensaft**
0,5 dl Aceto Balsamico invecchiato
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Orangensenf oder Dijonsenf
0,5 dl Olivenöl extra vergine

Alle Zutaten mit einem kleinen Schwingbesen verrühren.

Pro EL ca. 3 g Fett, >1 g Kohlenhydrate, 110 kJ/25 kcal

Hervorragend über Fenchelcarpaccio (roher, fein gehobelter Fenchel) mit gerösteten Pinienkernen.



Gorgonzola-Dressing

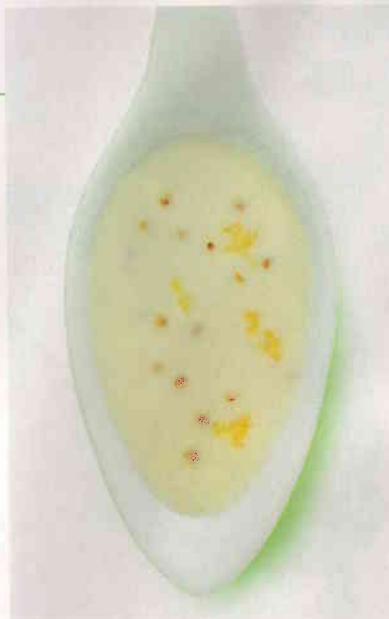
0,75 dl **Aceto balsamico bianco**
60 g Gorgonzola
1 kleine Knoblauchzehe gepresst
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl extra vergine

Alle Zutaten in einen hohen Massbecher geben und mit dem Stabmixer aufschlagen.

Pro EL ca. 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 105 kJ/25 kcal

Köstlich über grillierten Zucchetti.





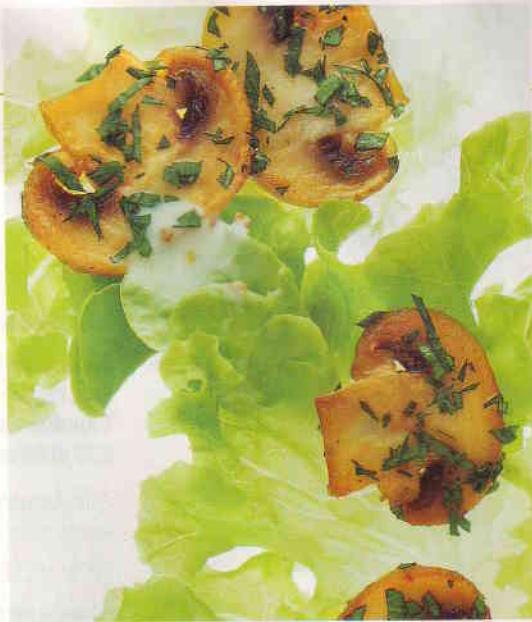
Joghurt-Dressing

- 0,5 dl Weissweinessig
1 TL Senf körnig
1/4 TL Zitronenschale bio, abgerieben
1/4 TL Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
0,25 dl Gemüsebouillon kräftig
100 g Joghurt nature

Alle Zutaten mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren.

Pro EL ca. > 0,5 g Fett, > 1 g Kohlenhydrate 15 kJ/3 kcal

Ideal über Eichblatt mit gebratenen Petersilien-Champignons (Pilze in Öl braten und mit viel gehackter Petersilie bestreuen).



Speck-Sellerie-Vinaigrette

- 30 g Bratspeck in Tranchen
1 kleiner Stangensellerie mit Kraut
0,5 dl Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Meerrettich frisch gerieben
4 Zweige Thymian
0,75 dl Distelöl

Speck knusprig braten. Auf Haushaltpapier abtropfen. Stangensellerie und Speck in feine Streichchen schneiden. Alles mit Aceto, Salz, Pfeffer und Meerrettich verrühren. Thymianblättchen dazuzupfen. Öl dazurühren.

Pro EL ca. 5 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 205 kJ/50 kcal

Ausgezeichnet mit lauwarmen, gedünsteten Karotten.



French-Dressing

- 0,5 dl Schalotten-Rotweinessig
0,15 dl Gemüsebouillon kräftig
1 TL Senf
1 Eigelb frisch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 dl Sonnenblumenöl
1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch

Alle Zutaten bis und mit Öl mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren. Schalotte sehr fein hacken und beigegeben. Schnittlauch mit der Schere in kleinen Röllchen dazuschneiden.

Pro EL ca. 5 g Fett, > 1 g Kohlenhydrate, 210 kJ/50 kcal

Fein über Baby-Lattich mit Brotcroûtons.



Curry-Apfel-Dressing

- 0,5 dl Apfelsaft**
0,5 dl Apfelessig bio
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 – 1 TL Currys
50 g Mayonnaise
1 EL Traubenkernöl
1/2 Apfel rotschalig

Alle Zutaten bis auf den Apfel mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren. Apfel ohne zu schälen in kleine Würfelchen schneiden und sofort mit der Sauce mischen.

Pro EL ca. 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 120 kJ/30 kcal

Raffiniert zu gebratenem Poulet mit Trauben.



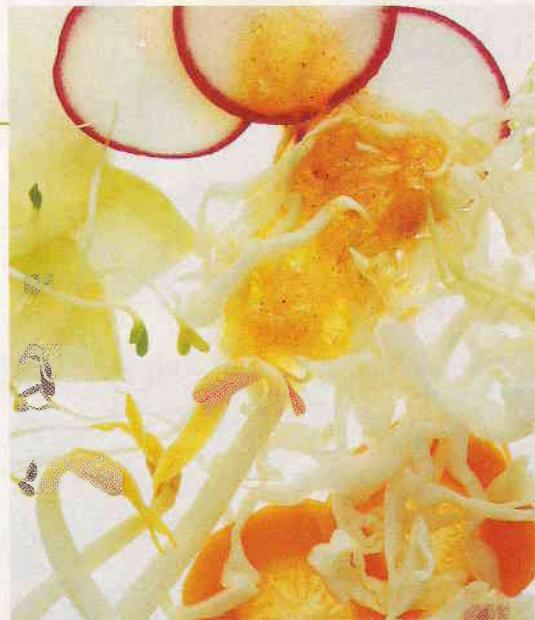
Oriental-Dressing

- 0,75 dl Aceto Balsamico bianco**
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Currys
1/4 TL Zimtpulver
1 EL Mango-Chutney
10 g Ingwer
1 dl Olivenöl extra vergine

Alle Zutaten bis und mit Chutney mit einem kleinen Schwingbesen gut verrühren. Ingwer schälen und direkt fein dazureiben. Unter Rühren das Öl zufügen.

Pro EL ca. 5 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 220 kJ/55 kcal

Toll zu feingehobeltem Gemüse mit Sprossen.



Kräuter-Nuss-Dressing

- 15 g Haselnüsse gemahlen**
0,5 dl Kräuter-Weissweinessig
2 TL Senf provençale oder Dijonsenf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Kräuter gehackt, z.B. Basilikum, Petersilie
0,5 dl Rapsöl
0,5 dl Nussöl

Gemahlene Nüsse ohne Fett rösten. Die restlichen Zutaten mit einem kleinen Schwingbesen verrühren. Die ausgekühlten Nüsse dazumischen.

Pro EL ca. 5 g Fett, >1 g Kohlenhydrate, 205 kJ/50 kcal

Edel zu feingeschnittenem Siedfleischsalat mit Essiggurken- und Rettichwürfeln.

