



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 Zucchini.



Alle Rezepte ergeben ca. 2 dl Sauce



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 Haushaltspapier abtropfen. Stangensellerie und Speck in feine Streifen 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 begeben. 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*
½ – 1 TL Currypulver
50 g Mayonnaise
1 EL Traubenkernöl
½ 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*
¼ TL Currypulver
¼ 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.



Alle Rezepte ergeben ca 2 dl Sauce