

Salatsauce Spezial



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Handvoll grüne Kräuter
z.B. Petersilie,
Schnittlauch, Basilikum
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Rapsöl
- 1-2 TL Senf (mild)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kräuter waschen und trocken schütteln. Große, dicke Stiele entfernen, Grün mit einem Wiegemesser fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. 3 EL Saft, Öl und Senf mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Mit etwa 50 ml Wasser verdünnen, Zitronenschale und Kräuter unterheben und abschmecken.

Tipp

Der Senf hilft, das Öl und den Saft miteinander zu verbinden – emulgieren heißt das in der Fachsprache.

Variante

Statt Zitronensaft passt auch milder Essig. Für ein Joghurtdressing Zitrone, Senf und Wasser durch 100 g Naturjoghurt ersetzen.

Pro Portion

ca. 76 kcal • 8 g F • 1 g KH • 1 g EW • 0 g BS