

## Blattsalate

### Vorbereitung:

#### Sorten

#### Dressing

Kopfsalat – 1/3/5/6/7/8/9/10/11/13/14/15

Eissalat – 1/2/3/7/8/9/10/15/16

Batavia-Salat – 1/3/5/6/7/8/9/10/11/14/16

Lollo rosso/bianco – 1/3/6/9/10/11/14

Eichblattsalat – /3/6/7/8/9/10/11/14

Novita – 1/3/6/7/8/9/10/11/14

Salat putzen, den Strunk herausschneiden, die brauchbaren Blätter lösen und unzerteilt in stehendem Wasser waschen.

Nicht drücken, vorsichtig wenden und wieder in sauberes frisches Wasser heben.

Feldsalat – 4/5/8/9/10/13

Die Wurzel abschneiden. Die Pflanzenblätter sollen zusammen bleiben. Gründlich, aber vorsichtig waschen, so oft wiederholen bis der Salat sauber ist.

Chicorée – 1/2/3/6/7/8/9/10/16

Den Strunk entfernen, die Blätter lösen und nach dem Waschen schräg in ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Radicchio – 1/2/3/6/7/8/9/10/11/16

Den Strunk entfernen, die Salatblätter abtrennen und zerkleinern oder in Streifen schneiden.

**Bittersalate mit lauwarmen Wasser waschen, damit die Bitterstoffe gemildert werden.**

Salate abtropfen lassen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Salate je nach Sorte in mundgerechte Stücke zupfen oder in Streifen schneiden.

**Je trockener der Salat, desto besser haftet das Dressing,  
desto besser ist der Geschmack.**

### Fertigstellung:

Blattsalate erst kurz vor dem Verzehr mit dem Dressing vermischen und anmachen.

Der Salat sollte knackig bleiben und nicht zusammenfallen.

## Salatsaucen – Dressings

Zutaten für ca. 2-3 mittlere Salatköpfe:

### Einwirkung vom Öl auf den Salat!

Das Öl löst die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K), macht den Salat bekömmlich, besser verdaulich, und stärkt den Geschmack.

**Dressing (gebunden):** Alle Zutaten zu einer cremigen Sauce rühren.

#### 1. French-Dressing

100 g Mayonnaise, 50 g Sahne, 2-3 El Weißweinessig, 1 Tl scharfen Senf, ½ mittelgroße Zwiebel (sehr fein gewürfelt), ½ Knoblauchzehe (fein gerieben), Salz, Zucker, Pfeffer, 1-2 El gemischte Kräuter (fein geschnitten)

#### 2. Thousand-Islands-Dressing

100 g Mayonnaise, 50 g Sahne, 2 El Ketchup, 1 El Sweet-Chili-Sauce, 1 Tl scharfen Senf, 1 Gewürzgurke, ½ mittelgroße Zwiebel, 1-½ eingelegte Gewürzpaprika (alles sehr fein gewürfelt), Salz, Pfeffer, Zucker, Spitzer Zitronensaft

#### 3. Joghurt-Dressing

150 g Joghurt, Spritzer Zitronensaft, 1 El Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, je 1 El Dill und Schnittlauch (fein geschnitten)

#### 4. Kartoffel-Dressing

1 mittelgroße gekochte Kartoffeln (durchgedrückt), ca. 100 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüsefond), 1-2 El Essig, 30 g Speck (sehr fein gewürfelt und hellbraun geröstet), ½ mittelgroße Zwiebel (sehr fein gewürfelt), 2 El neutrales Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch, 1 El Petersilie (fein geschnitten)

#### 5. Eier-Kräuter-Sauce

2 hartgekochte Eier und ½ mittelgroße Zwiebel (beides sehr fein gewürfelt), 2 El gemischte Kräuter (fein geschnitten), 3 El Essig, 4 El Öl, wenig Wasser, 1 Tl Senf, 1 El Kapern (fein gehackt)

#### 6. Radieschen-Käse-Dressing

100 g Frischkäse, 1 El Mascarpone, 1 El milder Essig (z.B. Himbeeressig), 1 El Weißweinessig, Spritzer Zitronensaft, 1 El Nussöl, Salz, Pfeffer, Zucker, ½ Knoblauchzehe (fein gerieben), 5 Radieschen (gerieben), 1 El Schnittlauch (fein geschnitten)

#### 7. Crème fraîche-Zitronen-Dressing

1 große Zitrone (halbiert, in der Pfanne auf den Schnittflächen gebräunt und dann ausgepresst), 3 El Crème fraîche, 3 El Olivenöl, 1 El scharfer Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, 1-2 El Zitronenmelisse (fein geschnitten)

**Essig-Öl-Sauce (ungebunden):** Alle Zutaten, außer dem Öl, miteinander verrühren und die Gewürze lösen. Das Öl nach und nach unterrühren.

**Je fester die Konsistenz des verwendeten Salates ist, desto höher kann der Ölanteil beim Dressing sein.**

#### **8. Vinaigrette**

40 g Weißweinessig, 60 g fettfreier heller Fond, ½ mittelgroße Zwiebel (sehr fein gewürfelt), 2 El gemischte Kräuter (fein geschnitten), Salz, Pfeffer, 1 Tl Senf, Zucker, 100-120 ml Öl

#### **9. Essig-Öl-Dressing**

40 g Essig (z.B. Himbeeressig, Apfelessig, Sherryessig ... ), 60 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüsefond), 1 El Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Spritzer Zitronensaft, 80-100 g Öl (z.B. Traubenkernöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl ... )

#### **10. Würziges Essig-Öl-Dressing**

125 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüsefond), 1 El Weißweinessig, 1-2 El Aceto Balsamico, 1 Tl Senf scharf, 1 El Ketchup, 1 Tl Senf mittelscharf, ½ Tl Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker, Spritzer Tabasco, 3 El Rapsöl, 2 El Olivenöl, 1 El Walnussöl

#### **11. Balsamico-Dressing**

60 g Aceto Balsamico, 50 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüse), 1 El Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Spritzer Zitronensaft, 1 kleine Knoblauchzehe (fein gerieben), 80-100 g Olivenöl

#### **12. Soja-Vinaigrette**

125 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüsefond), 50 g Sojasoße, je 1 El Aceto Balsamico, 1 El Limettensaft, je 1 El Erdnuss-, Walnuss-, Oliven- und Sesamöl, Prise Cayennepfeffer, 1 Tl Honig, Pfeffer, 1 kleine Knoblauchzehe und 1 kleines Stück Ingwer (fein gerieben)

#### **13. Kernöl-Dressing**

125 g fettfreier heller Fond (z.B. Gemüsefond), 2 El Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker, 3 El Kürbiskernöl, 2 El Rapsöl

#### **14. Honig-Zitronen-Dressing**

50 g (ca. 6 El) Zitronensaft, 1 ½ El Honig, 1 Tl feiner Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, 80-100 g Olivenöl

#### **15. Pinienkern-Basilikum-Dressing**

1 kleine Knoblauchzehe (fein gerieben), gute Handvoll Basilikum, 40 g geröstete Pinienkerne, 2 El Olivenöl (alles zu einer Paste zerstoßen oder gemixt), 80 g Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker

#### **16. Curry-Vinaigrette**

1 Stange Zitronengras (fein geschnitten), 1 Kaffirlimettenblatt, 1 Tl Weißweinessig, 1 Tl Honig, 1 Msp. Currypaste, 150 g Gemüsefond – alles aufkochen, einige Minuten ziehen lassen und passieren – Sud mit 50 g Mangofruchtfleisch mixen – 2 El Olivenöl, 1 El Sesamöl, Salz

**Nur soviel Dressing/Vinaigrette vorsichtig untermischen bis der Salat überzogen bzw. der Salat geschmacklich abgestimmt ist.**