

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.