

Salatdressing-Variationen

(ca. 10 Portionen)

Menge	Zutat
Für Variation 1: Joghurt-Dill-Dressing	
200 g	Naturjoghurt
2-3 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
2 Zweige	Dill, gehackt
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer
Für Variation 2: Fruchtiges Senf-Balsamico-Dressing	
1-2 TL	Senf, mild
2 EL	Balsamico, weiß
2 EL	Leinöl, nativ (alternativ Rapsöl)
2 EL	Wasser
2 EL	Fruchtaufstrich, z. B. Erdbeere
	Kräutersalz
Für Variation 3: Sommerliches Tomatendressing	
2-3	Tomaten
1 EL	Balsamico, weiß
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Rapsöl, kaltgepresst
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zucker
	Kräutersalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Variation 1: Joghurt mit Zitronensaft glattrühren. Dill, Jodsalz und Pfeffer unterrühren.
- Variation 2: Alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und kräftig schütteln.
- Variation 3: Tomaten waschen, kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten pürieren.

Tipps zur Zubereitung:

Verschiedene Salatdressings peppen Blattsalat und Co. immer wieder neu auf.

Variation 1: Ein frisch geriebener Apfel verleiht dem Dressing eine fruchtige Note.

Variation 3: Frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum, aber auch eine gepresste Knoblauchzehe können ergänzt werden. Und als i-Tüpfelchen einfach 1-2 Erdbeeren mit pürieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen