
Subject: Salatdressings

Posted by [Libelle](#) on Fri, 18 May 2007 18:37:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wäre echt dankbar, wenn hier ein paar leckere Salatdressings gepostet würden.

Würde gerne öfters Salate essen, aber selbst gemachte Dressings (also kein Knorr fix Tütchen aufreißen) wollten mir bisher nicht gelingen. Ich habe keine Ahnung, was man dabei beachten muss.

Wäre dankbar für eure kleinen Rezepte, vielleicht mit einem Hinweis, welches Dressing besonders gut zu welchem Salat passt.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [goggles](#) on Fri, 18 May 2007 19:24:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mache gern ganz normale Essig-Öl Marinade (am liebsten mit Senf):

- zuerst ca. 1/2 TI Senf (ich nehme immer süßen)
- dann etwas Essig, gut mit dem Senf vermischen (ich nehme dazu roten Balsamico, Apfelessig, Himbeeressig, Nussessig...)
- danach das Öl dazu (1 TI - 1 EL je nach Menge)
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Gänseblümchen, Bärlauch, Petersilie, ...

Essig und Öl verwende ich immer je nach Salat und Tages-geschmack

Dann mag ich noch gerne: Joghurt Dressing

- etwas Joghurt mit Zitronensaft vermengen
- falls es zu säuerlich ist mit etwas Zucker (ich nehme meist 1/2 TI Honig) süßen.
- manchmal tu ich noch Knoblauch dazu

Was ich auch noch ab & zu mache ist ein 1000 Islands Dressing (allerdings meine abgewandelte Diät-Variante)

- halb Joghurt - halb Sauerrahm mischen
- Tomatenmark dazu
- Zitronensaft
- Zwiebel, Silberzwiebel
- Gurkerl
- wer mag Senf oder Zucker (finde bei diesem Dressing muß es aber gar nicht sein)
- Paprika (oder Chilli)
- etwas Chillipulver (sofern nur Paprika drin ist)

Die mache ich immer bei grünem Salat.

Wer Mehrrettich mag:

Zu gekochten Möhren etwas Sauerrahm und Mehrrettich dazu. Vielleicht noch Salz und Pfeffer. Fertig ist noch ein Salat.

Ich hoffe ich konnte dir ein bißchen helfen.

Mengenangaben kann ich dir aber kaum geben, da ich das immer so prinzipiell so Pi mal Daumen mache - und vor allem jeder einen eigenen Geschmack hat. Gerade was Essig angeht...

Kräuter wie Schnittlauch usw hab ich auch nicht überall extra dazu geschrieben. Da nehm ich immer was mir gerade so einfällt und ich eben zu Hause habe.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [goggles](#) on Fri, 18 May 2007 19:35:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe gerade mal gegoogelt:

<http://www.gfra.de/usfood/cgi-bin/rezepte.cgi?TypNr=100>

<http://www.daskochrezept.de/rezepte/salate/dressings/>

Da klingen einige Rezepte ganz interessant - werde ich auch einige ausprobieren.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [Anna](#) on Sat, 19 May 2007 09:26:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mache auch meist entweder Joghurtdressing oder Honig-Senf-Dressing.

Joghurtdressing:

Naturjoghurt mit ein wenig Milch verdünnen, etwas Salz, eine Prise Zucker, weißen Pfeffer und frischen Schnittlauch rein - fertig.

Mach ich meist zu Gurkensalat oder Kopfsalat

Honig-Senf-Dressing:

Honig und Senf mit etwas Öl und Essig vermengen, Salatkräuter rein und mit kaltem Wasser verdünnen, da es sonst zu dickflüssig wird.

Mach ich zu gemischten Salaten.

Mengenangaben gibt es nicht, weil ich es "frei Schnauze" mache. Das Honig-Senf-Dressing kann

man auch prima in einer Flasche ein paar Tage im Kühlschrank lagern.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [simsa](#) on Sat, 19 May 2007 09:27:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also mein Lieblingsdressing mit Honig und Senf (schmeckt richtig lecker):

- 1 grüne Chillischote
- 2 Schalotten
- 5 EL Apfelsaft
- 1 TL Akazienhonig
- 1 EL grober Dijon-Senf
- 2 EL Aceto balsamico
- Jodsalz
- Pfeffer
- 3 TL Walnuss- oder Sonnenblumenöl

Für die Sauce die Chilischote abspülen, aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schote hacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Apfelsaft mit Honig, Senf, Essig, Jodsalz und Pfeffer verrühren. Gehackte Chilischote und Schalotten unterziehen und das Öl mit einer Gabel unterschlagen.

Dazu gibt es bei mir immer eine Avocado, die ich in feine Scheiben schneide, Feldsalat und Cocktailtomaten.

Das ist wirklich super lecker! Einfach mal probieren. Und laut Rezeptbuch hat es mit Avocado, Feldsalat und Tomaten gerade mal 190 Kalorien und 15g Fett. Ist dann allerdings für eine Portion und das Rezept für 4 Portionen, aber ich finde das ist doch OK.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [neele-marie](#) on Tue, 27 May 2008 22:35:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin ja auch so ein dressing-fan und experimentiere auch so vor mich hin, aber versuche den aufwand gering zu halten.

dressing für kartoffel- oder nudelsalate

- joghurt
- ketchup
- pfeffer und salz

wer es etwas säuerlich mag, schwenkt die nudeln oder die kartoffeln so lange sie warm sind in ein wenig essig

dressing für kopfsalte etc.

- joghurt
- schnittlauch
- pfeffer und salz

dressing für kopfsalate etc.-zitrone

- wasser
- evtl. zucker

und wenn es mal ganz schnell gehen muß, mein absolutes Lieblingsdressing
-zitronejoghurt (oder zitronebuttermilch)

man kann es sich kaum vorstellen, aber es schmeckt super mit dem zitronejoghurt,
bin aber generell ein fruchtiger typ, schmeiße auch in salat mit tomate, eisberg, karotten, paprika
... obst (alles was grad da ist dazu und liebe fruchtepizza und jeder sagt erstmal wenn er es
sieht ihh - und dann ist meine pizza auf einmal weg *g*)

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [Bergfex](#) on Wed, 28 May 2008 12:47:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim Dressing ist ganz wichtig, dass man alles tüchtig verquirlt!

Ich mache am liebsten das französische Dressing mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, einem Spritzer Süßstoff und kräftig Dijon-Senf, das verquirlt ich mit einem kleinen Schneebesen oder noch besser mit dieser kleinen flachen elektrischen Quirlscheibe zum Aufschäumen der Milch - so wird eine ganz dicke sämige Sauce daraus und man braucht nur ganz wenig, weil es sehr intensiv ist.

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [Gast](#) on Wed, 28 May 2008 21:46:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am liebsten nehm ich nur Essig und Oel mit etwas Ahornsyrup. Das in einer Flasche mischen und vor dem Gebrauch kraeftig schuetteln und gleich ausgießen. Kraeuter kann man nach belieben reintun oder auch gleich auf den Salat. Klassische Mischung ist 1:3 (ein Teil Essig, 3 Teile Oel...aber man kann auch 1:2 mischen)

Subject: Re: Salatdressings

Posted by [Förmchen](#) on Thu, 29 May 2008 05:43:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe ein neues Lieblingsdressing zu rucola oder auch feldsalat:

1 EL Himbeergelee

1 EL weißen Balsamico

1 EL Rapsöl

1 EL Senf

3-4 EL Gemüsebrühe (zubereitete)

etwas Salz, Pfeffer sowie Knoblauch und Zwiebel (frisch oder auch als Gewürz) nach belieben

ich mache das himbeergelee als erstes in ein kleines gläßchen und stelle es für 30sek. bei 70%iger leistung kurz in die mikro, dann ist es nicht so klumpig (sondern schön flüssig). anschließend alle anderen zutaten hinzugeben, kräftig schütteln, fertig!
