

Salatsoßen-Variationen

Biggis Salatsoße für die ganze Woche

- 50ml weißer Weinessig vom Humberg-Hof
- 200ml Wasser
- 100ml Olivenöl
- 100ml Sonnenblumenöl
- 100ml Traubensaft vom Humberg-Hof
- 2 Zehen Knoblauch, fein gehackt oder püriert
- je 1 TL: Gemüsebrühe, Salz, getrocknete Kräuter vom Humberg-Hof*, Curry-Pulver, scharfer Senf, Pfeffer aus der Mühle

Tipp: Wenn ich Pesto mixe, lasse ich einen Rest im Mixer und bereite darin meine Salatsoße.

* generell Kräuterreste auf einem Stück Küchenrolle locker trocknen und in einem Stoffbeutel sammeln. Im Winter mit Fleischklopfer den Beutel bearbeiten. Stiele rausnehmen und eine tolle Kräutermischung gewinnen für die Salatsaucen des kommenden Jahres

Jennys Salatsoße

- 2EL Olivenöl
- 1EL Apfelessig
- je eine gute Prise Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt und mit dem Salz auf dem Brett zerdrückt
- Frühlingszwiebeln oder Zwiebeln
- Honig oder eine Prise Zucker
- Frische Petersilie und Schnittlauch je ein Bund

Vegane Salatsoße deluxe

- 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 TL Sojasoße, 2 EL Pflanzendrink, etwas Senf und Agavendicksaft, 1 Tomate, etwas Curry-Pulver und gemahlene Kümmel, mind, 4 EL frische Kräuter gehackt (z. B. Koriander, Petersilie, Rucola, Liebstöckel, Majoran, gemischte Salatkräuter, Schnittlauch, Schnittknoblauch) – alles mit Stabmixer oder ähnlichem zerkleinern und mischen.
- Danach noch 1 Rettich und 1 Frühlingszwiebel, kleingeschnitten, zugeben und etwas marinieren lassen. Kurz vor dem Essen noch Salatkerne, wie zum Beispiel Kürbis- oder Sonnenblumenkerne zugeben.
- Passt zu allen Blattsalaten oder rohen oder gekochten Gemüse-Salaten, sowie zu Reis-Salat.
- Tipp: Rote Bete–Gurke-Rettich-Rohkost-Salat

Guten Appetit!

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de