

Warme Salatsauce (zur Marinade von speziellen Salaten)

Zutaten für 10 Personen

0,1 Kg Zwiebeln in Würfel

0,1 kg Staudensellerie in Würfel

30 ml Sonnenblumenöl

Obst oder Weinessig

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Salz nach Bedarf

10 g Senf, mittelscharf

0,2 l Gemüsebrühe (Grundrezept), fertig, gekocht

Kräuterzweige bei Bedarf:

(Rosmarin, Thymian, Majoran, Estragon, Dill, Kerbel,)

50 ml Pflanzenöl je nach Gemüse, Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte

30 g Kräuter der Saison, geschnitten

(je nach Gemüse, Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte

Zubereitung

1. Zwiebeln und Staudensellerie im Sonnenblumenöl ohne Farbe kernig anbraten.



Küchentipp:

Zwiebeln sind dadurch besser verträglich und bekommen etwas mehr Geschmack.

2. Mit dem Obst oder Weinessig ablöschen mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und Senf würzen, einmal aufstoßen und kurz etwas abkühlen.



Küchentipp:

Frisch gemahlene Pfeffer (Mühle oder Mörser) hat ein besseres Aroma.

3. Dann die aufgekochte Gemüsebrühe dazugeben, eventuell nachwürzen, damit dann das vorbereiteten gegarten Gemüse der Saison, Getreide, Kartoffeln, oder Hülsenfrüchten anmachen und marinieren.



Küchentipp:

Möglichst auf flache Bleche geben, Je nach Bedarf die passenden Kräuterzweige unterheben und alles gut marinieren lassen.

(Einige Male vorsichtig wenden)

4. Nach der Marinier-Zeit, Kräuterzweige entfernen, mit dem passenden Pflanzenöl und den Kräutern würzen, nachschmecken



Küchentipp:

Hochwertige Öle nicht erwärmen sonst verlieren die Essentiellen Fettsäuren ihre Wirkung.

Kräuter immer erst zum Schluß unterheben wegen Farbe, Vitaminen und den Mineralstoffen.

Kräuter immer mit hochwertigen Ölen in Verbindung bringen, damit sich die fettlöslichen Vitamine entfalten können.



Serviertipp:

Salate mit dem warmen Dressing sollten nicht in die Kühlung kommen, dadurch verlieren sie ihren eleganten Geschmack.



Küchentipp:

Die Hygienerichtlinien (HACCP) sind natürlich zu beachten



Küchentipp:

Einige Lebensmittel schmecken besser, wenn sie warm angemacht werden

(Vorschlag Salat-Variationen)



Salat-Variationen für das warme Dressing

Gekochte warme Kartoffelscheiben gelb oder lila mit Schnittlauch oder Petersilie

Angebratenes Ratatouille- Gemüse mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch

Gekochte Hirse, Quinoa mit Trocken-Pflaumen, Aprikosen und Zitronenmelisse

Variationen von dreierlei Linsen mit Tomaten, Zucchini und mediterranen Kräutern

Carpaccio von Tomate, gebratener Zucchini, Mozzarella mit Basilikum.

Carpaccio von weißem, roten Rettich und Radieschen mit Schnittlauch.

Allergenkennzeichnung:

Sellerie (I). Senf (J)

Beachten sie die zusätzlichen Zutaten der *Gemüsebrühe*

Diät-Eignung

Vollkost

Reduktionskost (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Fettstoffwechselstörung (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Diabetes mellitus (weniger Öl nehmen)

Purinarmekost (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Vegetarische Kostform