

Balsamicodressing

Zutaten: (für 2 Portionen)

¼	Zwiebel
2 Esslöffel	Balsamicoessig
1 Esslöffel	Wasser
1 Teelöffel	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Saison (Basilikum, Schnittlauch)
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	29 Kilokalorien	121 Kilojoule
Eiweiß	0,3 Gramm	
Fett	3 Gramm	
Kohlenhydrate	1 Gramm	
Fettflecken	½	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Balsamicoessig, Wasser, Süßstoff, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Das Öl und die geschnittenen Zwiebeln dazugeben.
4. Die Kräuter vorsichtig waschen, klein schneiden und unter das Dressing mischen.

Allergene/Zusatzstoffe
mit Süßungsmitteln

Balsamico-Honig-Senf-Dressing

Zutaten: (für 2 Personen)

1 Esslöffel	Olivenöl
1 Esslöffel	Balsamico-Essig
1 Teelöffel	mittelscharfer Senf
1 Teelöffel	Honig
	Salz, Pfeffer
	Kräuter nach Wahl

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	46 Kilokalorien	181 Kilojoule
Eiweiß	0,2 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	2,0 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einem Schneebesen schön cremig rühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse waschen und klein schneiden und zur Soße geben.
4. Je nach Geschmack die Salatsoße mit einem Esslöffel Wasser strecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Senf und Senferzeugnisse

Essig – Öl Dressing

Zutaten: (für 2 Personen)

¼	Zwiebel
½ Teelöffel	Senf
¼ Teelöffel	Zucker oder Süßstoff
1 Esslöffel	Essig
3 Esslöffel	Wasser
1 Esslöffel	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Saison

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	53 Kilokalorien	223 Kilojoule
Eiweiß	0,6 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	3,0 Gramm	
Fettflecken	½	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Zuerst Essig, Wasser, Senf, Zucker und Gewürze ohne das Öl mit dem Schneebesen gut verrühren, bis sich die Gewürze aufgelöst haben.
2. Danach das Öl dazugeben und kräftig unterrühren.
3. Die Zwiebel und Kräuter waschen, klein schneiden und unter die Marinade geben.

Allergene/Zusatzstoffe

Senf und Senferzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Joghurtsauce mit Kräutern

Zutaten: (für 2 Portionen)

4 Esslöffel	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel	Zitronensaft
	Küchenkräuter zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie,
Kresse	
½	Zwiebel
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Person)

Energie	20 Kilokalorien	85 Kilojoule
Eiweiß	1,3 Gramm	
Fett	1 Gramm	
Kohlenhydrate	2 Gramm	
Fettflecken	ohne	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Zwiebel ebenfalls fein schneiden.
2. Joghurt, Zitronensaft, Kräuter und Zwiebeln gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmitteln

Joghurtsoße süß-sauer

Zutaten: (für 2 Portionen)

60 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Esslöffel	Orangensaft
1 Teelöffel	Zitronensaft
	Salz, Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	17 Kilokalorien	73 Kilojoule
Eiweiß	1,1 Gramm	
Fett	0,5 Gramm	
Kohlenhydrate	2 Gramm	
Fettflecken	ohne	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Orangensaft vermischen.
2. Mit Süßstoff und Salz abschmecken.
3. Passt gut zu: Chicorée, Chinakohl, Radicchio, Endiviensalat, Feldsalat und Kopfsalat.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmitteln

Kräutermarinade

Zutaten: (für 2 Portionen)

4 Esslöffel	Wasser
1 Teelöffel	Rapsöl oder Olivenöl
1 Teelöffel	Senf
2 Teelöffel	Zitronensaft
2 Teelöffel	Küchenkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse)
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	27 Kilokalorien	112 Kilojoule
Eiweiß	0,3 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	0 Gramm	
Fettflecken	½	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Wasser, Öl, Senf und Zitronensaft mit dem Schneebesen gut verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kräuter waschen, klein schneiden und in die Marinade geben.

Allergene/Zusatzstoffe

Senf und Senferzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Salatsauce mit Dickmilch

Zutaten: (für 2 Portionen)

80 Gramm	Dickmilch, teilentrahmt
2 Teelöffel	Zitronensaft
1 Prise	Salz
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	27 Kilokalorien	112 Kilojoule
Eiweiß	1,4 Gramm	
Fett	1 Gramm	
Kohlenhydrate	2 Gramm	
Fettflecken	ohne	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Dickmilch mit dem Zitronensaft gut vermischen.
2. Mit etwas Süßstoff und Salz abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmitteln