

# **Salatsoßen-Thread**

## **Beitrag von „Meike.“ vom 4. November 2005 19:20**

Ich find den thread Klasse - Salate sind das einzige Gesunde, das ich mag - ansonsten können mir Vitamine die Schokolade nämlich nicht ersetzen.

Meine Lieblingssoße:

Frühlingszwiebeln klein hacken,  
eine halbe rote Paprika pürieren (oder meinewegen miniklein hacken)  
1 Becher saure Sahne, etwas Joghurt, ein paar Tropfen Olivenöl und etwas Zitrone mischen,  
Paprikamatsch rein, Zwiebel auch  
Salz, Pfeffer, ganz (!) wenig Thymian, wenig(!) Knoblauch und wenig Zucker dazu.

Das Ganze zu einem kräftigen Blattsalat (Rucola muss dabei sein) mit Tomaten, Mozarella, Gurke, Zucchini, Kürbiskernen, evtl Cashewkernen - lieber kein schlabberiger Kopfsalat.

Ciabattabrot dazu, geröstet - und Kräuterbutter.

Edit:

PS: habe ich vergessen: Die Soße muss eine halbe Stunde ziehen! Wenn sie zu dickflüssig ist, etwas flüssige Sahne / Wasser hinein.