

# Salatdressig - eure Tipps!

**Beitrag von „Frutte55“ vom 16. Februar 2006 20:31**

Hallo ihr Lieben!

Ich hab heute (mal wieder) beschlossen, dass ich meinen Ernährungsplan ändern will. Da steht Salat natürlich ganz oben auf dem Speiseplan. Diese Tütchensoßen von Knorr, Maggi und Co hängen mir aber mittlerweile echt zum Hals raus...

Wer kennt ein leckeres selbstgemachtes Dressing oder Topping?

Freu mich auf viele Ideen zum Ausprobieren!

frutte55

---

**Beitrag von „Sunrise1408“ vom 16. Februar 2006 20:34**

Hallo!

Essig (Weißwein oder Kräuter), Öl (Mazola oder was anederes neutrales), ganz klein geschnittene Zwiebeln, ein Schuss Sahne und kleingehackten Liebstöckel!

das ist das salatrezept meiner OMA! lecker!

Oder ganz puristisch:

Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer!

LG, sunny!

---

**Beitrag von „Meike.“ vom 16. Februar 2006 20:55**

Das hatten wir schon ausführlich im [Salatsoßen-thread](#)

Guten Appetit

---

### Beitrag von „primarballerina“ vom 16. Februar 2006 20:56

Sieh mal in den [Saucenthread](#) vom letzten Jahr. 😊 L. G. Pia

hoppla, da war meike schneller. 😄

---

### Beitrag von „Frutte55“ vom 16. Februar 2006 20:58

Oh, klasse, den hab gesucht. Hab aber unter "salatdressing" nichts gefunden.

image not found or type unknown

Danke

---

### Beitrag von „alias“ vom 16. Februar 2006 21:04

Basisrezept:

Man nehme eine Tasse.

Gebe hinein:

3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

3 Esslöffel weißen oder roten Balsamico-Essig (je nach Salat)

3 Esslöffel Wasser

1 Viertel Teelöffel Salz

reichlich frisch gemahlenen schwarzen oder bunten Pfeffer

Man nehme eine Gabel, mische das Ganze in der Tasse gründlich zu einer Emulsion und gebe es über den Salat.

Variation: Saft einer halben Zitrone hinzugeben.

Passend für so ziemlich jeden Salat.

Je nach Jahreszeit oder Gelegenheit sind folgende frisch geschnittenen Gewürzpflanzen ein Genuss am Salat:

- reichlich Schnittlauch
- oder
- reichlich Zitronenmelisse und frischer Pfefferminz
- fein geschnittene Lauchzwiebeln

Variation für Gelbe-Rüben-Salat:

Gelbe Rüben mit der Küchenmaschine fein zerspanen

Basisrezept wie oben.

Dazu etwas Sahne und

1 gestrichener Teelöffel Zucker

## Beitrag von „strelizie“ vom 17. Februar 2006 18:54

Auch ein sehr vielseitiges Rezept:

Mayonnaise (ich kann mich an Majonäse einfach nicht gewöhnen 😊 ) und ganz normalen Joghurt miteinander verrühren (je nach Geschmack), eine Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer sowie einen Spritzer Zitronensaft mischen. Daraus entsteht dann folgendes:

- Wenn man gelbe Rüben reinraspelt gibt es Möhrenrohkost
- gelbe Rüben und Sellerie (evtl. etwas Gewürzgurke), ebenfalls geraspelt -&gt; Farmersalat
- Sellerie (natürlich geraspelt) und Ananas (oder Apfel), vielleicht noch ein paar Walnüsschen -&gt; Waldorfsalat
- man kann auch Scheiben von hartgekochten Eiern und Champignons (aus der Dose) dekorativ anrichten, Soße drüber, voilà Eiersalat!

Geht bestimmt mit noch mehr Sachen (rote Beete könnte ich mir auch gut vorstellen, hab ich allerdings noch nicht probiert, das ist immer so eine Matscherei).

Guten Appetit!