

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 6: Ich brauch' Tapetenwechsel  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sauce – die Seele des Salats

## Jogurt-Kräutersauce

1 Becher (150 ml) Vollmilchjogurt  
3 EL Rahm (süsse Sahne)  
1 EL Molkosan  
Herbamare, frisch gem. Pfeffer  
1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Rucola)  
Jogurt mit Rahm verrühren, Molkosan und Gewürze dazugeben, die gehackten Kräuter kurz vor dem Servieren unterheben.  
Variation: Mit frisch gehackter Minze und einer Prise Curry schmeckts orientalisch.  
Passt zu kräftigem Blattsalat, Gurkensalat und als Dip zu rohem Gemüse.

## Klassische Vinaigrette

2 EL Essig nach Wahl (z.B. Obst-, Balsamico- oder Weinessig)  
2 TL mittelscharfer Senf  
6 EL Öl nach Wahl (z.B. Oliven-, Distel-, Sonnenblumen- oder Walnussöl)  
Herbamare  
Alles in eine Salatschüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.  
Variationen: • 1 kleine Schalotte fein gehackt dazugeben • 1/2 TL Honig zufügen • 1 EL frisch gehackte Kräuter zugeben.  
Passt zu allen Blattsalaten und zu Kartoffelsalat.

## Salatcreme

2 Eier, 2 EL Wasser  
125 g Crème fraîche  
oder fettreduzierte Mayonnaise  
1 – 2 EL Zitronensaft  
Herbamare oder Meersalz, frisch gem. Pfeffer  
Die Eier 8 bis 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Das Eigelb aus den halbierten Eier mit einem Löffel herausnehmen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken (Eiweiss anderweitig verwenden).

Mit einem Schneebesen das Eigelb mit dem Wasser, der Crème fraîche, dem Zitronensaft und den Gewürzen verrühren.

Variationen: • eine halbe zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben • 50 g Blauschimmelkäse zerdrücken und beifügen • 1 EL kleingehackte Kapern zufügen.

Passt gut zu Römischen Salat, auch zu Eisbergsalat.

## Nuss-Sauce

40 g gehackte Nüsse  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
6 EL kaltgepresstes feines Olivenöl  
1 EL Molkosan oder 2 EL Essig bzw. Zitronensaft  
Herbamare Spicy  
1 Bund frische Kräuter  
Alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken.  
Passt gut zu Endivie und Chicoree.

## Selbstgemachte Kräuteröle

**Basilikumöl:** 4 Stiele Basilikum, 1/2 l Olivenöl  
**Estragonöl:** 3 Stiele Estragon, 1 Muskatnuss, 1/2 l Sonnenblumenöl  
**Zitronenthymianöl:** 3 – 5 Zweige Zitronenthymian, Zitronenschale, 1/2 l Rapsöl  
Die gewaschenen Kräuter trockentupfen, in eine Flasche geben, mit Öl begiessen, so dass die Blätter bedeckt sind. Muskat mit der Moulinette grob hacken und zum Öl geben. Flaschen verschliessen und zwei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Es eignen sich auch Rosmarin, Salbei und Lavendel.

Probieren Sie als Zutat zu den neuen Salatsorten auch mal andere, ungewöhnlichere Kräuter wie Zitronengras, Nanaminze, Ananassalbei oder Koriandergrün. • MH

Saucenmengen für vier Portionen Salat