

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 6: **Ich brauch' Tapetenwechsel**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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