

TANJA DUSY

1 SALAT – 50 DRESSINGS

Würzig, cremig, herrlich frisch

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Das leckere Plus

- 4 So ein Salat!
- 6 Bunte Schüsseln
- 7 Frische Salaträuter
- 8 Kleiner Essig-Öl-Guide
- 64 Essig und Öl selbst gemacht

Umschlagklappe hinten:

Salattricks

Süße Dressings

10 VINAIGRETTES

- 11 Radieschenvinaigrette
- 12 Kräutervinaigrette
- 14 Nizza-Salat mit Sardellenvinaigrette
- 16 Spargelsalat mit Speckvinaigrette
- 18 Tomatenvinaigrette
- 18 Gurkenvinaigrette
- 19 Paprikavinaigrette
- 19 Fenchelvinaigrette
- 20 Feldsalat mit Kürbis und Linsenvinaigrette
- 22 Himbeervinaigrette
- 22 Maracujavinaigrette
- 23 Blutorangenvinaigrette
- 23 Melonenvinaigrette

24 CRÉMIGES DRESSINGS

- 25 Ranch Dressing
- 26 Radicchio mit Preiselbeerdressing
- 28 Caesar-Dressing
- 28 Mozzarelladressing
- 29 Ziegenkäsedressing
- 29 Roquefortdressing
- 30 Salat-Pitas mit Kräuter-Joghurt-Dressing
- 32 Zitronen-Sahne-Dressing
- 33 Buttermilchdressing
- 34 Remouladensauce
- 36 Thunfischsauce
- 37 Thousand-Island-Dressing
- 38 Mediterranes Sojadressing
- 39 Wasabi-Tofu-Dressing
- 40 Eier-Tomaten-Dressing
- 41 Kürbiskern dressing

42 UNGEWÖHNLICH UND EXOTISCH

- 43 Pilz-Walnuss-Dressing
- 44 Kartoffelsalat mit Chermoula-Dressing
- 46 Süß-scharfes Mangodressing
- 47 Granatapfeldressing
- 48 Salat mit Aprikosen-Cranberry-Dressing
- 50 Griechisches Zitronendressing
- 51 Schwedisches Honig-Senf-Dressing
- 52 Rote-Bete-Apfel-Dressing
- 53 Sesamdressing
- 54 Hähnchensalat mit Thai-Dressing
- 56 Kohlsalat mit Erdnussdressing
- 57 Chinakohl mit Kokosmilch-Curry-Dressing

VINAIGRETTES

Wer hat sie erfunden? Natürlich die Franzosen. Und obwohl die Feinschmeckernation eher für anspruchsvolle Küche steht, gibt es nichts Einfacheres als eine Vinaigrette: Essig, Öl, Salz und Pfeffer sind die simplen Grundzutaten. Aber, oh là là, sie lässt sich immer wieder neu und aufregend variieren!



RADIESCHENVINAIGRETTE



1 Bund Radieschen | ½ grüner Apfel (z. B. Granny Smith) |
1 kleines Bund Schnittlauch | 3 EL Apfelessig | 3 EL Apfelsaft | Salz | Pfeffer | ½ TL Zucker | 1 TL Meerrettich (aus dem Glas) | 5 EL Rapsöl

Erfrischendes Frühlingsrezept

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitung | 15 Min. Ziehen
Pro Portion ca. 130 kcal, 1 g EW, 13 g F, 3 g KH

1 Radieschen und Apfel waschen. Radieschen putzen, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen. Radieschen und Apfel in möglichst kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Zucker mit Meerrettich gründlich verrühren, dann das Öl kräftig unterschlagen. Radieschen- und Apfelwürfel mit den Schnittlauchröllchen unterheben und die Vinaigrette noch 15 Min. ziehen lassen.

PASST ZU

Kopf- oder Römersalat, gemischten Blattsalaten oder Gurkensalat, aber auch hervorragend zu Matjes, Graved Lachs, kaltem Braten oder Tafelspitz.



SALAT-PITAS MIT KRÄUTER-JOGHURT-DRESSING

Hier wird nicht nur der Salat erfrischt: Der sommerliche Veggie-Döner mit Aubergine überzeugt sicher auch Fleischesser.

Für die Pita:

- 1 große Aubergine
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 1 kleine Salatgurke
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 kleine Pita-Fladenbrote (zum Füllen)

Für das Dressing:

- 1/3 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Zweig Minze
- 2 Stängel Dill
- 3 Stängel Koriandergrün
- 3 EL Joghurt
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl

Kleiner Snack auf die Hand

- Für 4 Portionen |
- 20 Min. Zubereitung
- Pro Portion ca. 330 kcal,
- 7 g EW, 18 g F, 32 g KH

1 Aubergine waschen, putzen. Erst längs in 1 cm breite Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen und diese in 1 cm große Würfel schneiden (Bild 1). Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Auberginen bei großer Hitze anbraten. Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun braten (Bild 2), herausnehmen. Gurke schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Für das Dressing Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten, bis er duftet, herausnehmen, abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen (Bild 3) oder mit einem Messer grob hacken. Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden bzw. hacken. Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren, Kräuter und gut zwei Drittel Kreuzkümmel unterrühren, salzen, pfeffern, das Öl unterrühren.

3 Pitabrote nach Packungsangabe aufbacken. Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen mischen und in die Taschen füllen. Mit Dressing beträufeln, mit übrigem Kreuzkümmel bestreuen.

PASST AUCH ZU

Römersalat, Ofen- oder Grillgemüse, gegrilltem Lammfleisch.

VARIANTE SCHAFSKÄSE-KRÄUTER-DRESSING

100 g Schafskäse (Feta) mit einer Gabel zerbröckeln. Mit 3 EL Joghurt, 3 EL Milch und 2 EL Olivenöl glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 – 2 Msp. Chilipulver würzen. 4 Stängel Dill und 5 Blätter Borretsch fein hacken und unterrühren.



REMOULADENSAUCE

Mit selbst gemachter Mayonnaise schmeckt dieser Klassiker noch mal so gut. Wer es etwas schlanker mag, ersetzt die Hälfte der Mayonnaise durch Joghurt.



1 Ei
 1–2 Sardellenfilets (in Öl)
 2 Gewürzgürkchen
 (Cornichons; aus dem Glas)
 1 EL Kapern
 1 Stängel Estragon
 3 Stängel Petersilie
 1 kleine Handvoll Kerbel
 200 g Mayonnaise (siehe Rezept unten oder aus dem Glas)
 1 TL Dijon-Senf
 1–2 Spritzer Zitronensaft
 Salz | Pfeffer
 Zucker
 1 Msp. edelsüßes
 Paprikapulver

Altbeliebter Klassiker

Für 4 Portionen |
 20 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 405 kcal,
 4 g EW, 40 g F, 5 g KH

1 Das Ei in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen, anschließend pellen und möglichst fein würfeln. Sardellenfilets, Gürkchen und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Mayonnaise und Senf mit dem Schneebesen glatt verrühren. Die vorbereiteten Zutaten unterheben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1–2 Prisen Zucker und Paprikapulver würzen.

PASST ZU

Gurken, hart gekochten Eiern, kaltem Braten oder Roastbeef, Pell- oder Bratkartoffeln und Backfisch.

VARIANTE MAYONNAISE

Ganz besonders fein schmeckt die Remoulade mit einer selbst gemachten Mayonnaise, die ich am liebsten nach folgendem Rezept zubereite: 2 ganz frische Eigelbe mit 1 EL Dijon-Senf mit dem Schneebesen verrühren. Dann von 180 ml Sonnenblumenöl erst ca. die Hälfte tröpfchenweise mit dem Schneebesen unterschlagen und den Rest im dünnen Strahl dazugießen, dabei so lange weiterschlagen, bis eine dick-cremige, glänzende Masse entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft würzen. Blitzvariante: Eigelbe, Senf und Essig oder Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben, dann das gesamte Öl daraufgießen. Nun den Pürierstab hineinstellen und alles pürieren, dabei den Stab immer wieder von unten nach oben führen, bis die Mayonnaise schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Ergibt ca. 200 g.)



SÜSS-SCHARFES MANGODRESSING

1 reife Mango (ca. 350 g) | 1 TL brauner Zucker |
 3 EL Weißwein (ersatzweise Wasser) |
 2 TL frisch gepresster Limettensaft | 2 TL Sweet-
 Chili-Sauce (aus dem Asialaden) | 1 EL Reis-
 oder Weißweinessig | Salz | schwarzer Pfeffer |
 1 EL gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)

Exotisch und kalorienarm

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 55 kcal, 1 g EW, 0 g F, 11 g KH

1 Die Mango schälen, dann das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Den Zucker mit Wein oder Wasser und Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben und verrühren. Die Mangowürfel, Chilisauce und Essig zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben das Koriandergrün unter das Dressing rühren.

PASST ZU

Allen Blattsalaten, besonders zu herben Sorten wie Frisée, Radicchio, Chicorée oder Löwenzahn. Oder auch mal zu Entenbrust, Hähnchenbrust oder Schweinefilet.

TIPP

Um eine Mango möglichst einfach zu schälen, gehe ich folgendermaßen vor: Zuerst schneide ich an beiden Seiten des Steins entlang jeweils eine Hälfte ab. Das Fruchtfleisch beider Hälften ritze ich dann diagonal rauteförmig bis zur Schale ein und stülpe die Schale nach innen um: So kann man die nach oben stehenden Fruchtfleischstücke einfach ganz dicht an der Schale herunterschneiden. Zuletzt löse ich noch den Streifen Schale um den flachen Stein und schneide das noch verbliebene Fruchtfleisch rundherum vom Stein ab.



GRANATAPFELDRESSING

1 großer Granatapfel (ca. 450 g) | 1 EL Zucker |
1/5 TL Kreuzkümmelsamen | 2 EL Weißweines-
sig | 3–4 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer |
1–2 Msp. Harissa (nordafrikanische Chilipaste;
ersatzweise Sambal oelek) | 4 EL Olivenöl |
2 EL Arganöl | 3 Frühlingszwiebeln

Herb-fruchtiger Hingucker

Für 4 Portionen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 225 kcal, 1 g EW, 16 g F, 19 g KH

1 Den Granatapfel quer halbieren. Aus einer Hälfte 1 EL schöne Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen, dann beide Hälften vorsichtig mit der Zitruspresse auspressen. (Achtung: Das spritzt und kann auf hellen Arbeitsplatten Flecken geben! Wer einen Entsafter hat, kann auch die äußere dicke Haut von beiden Granatapfelhälften abziehen und die Kerne samt Trennhäuten entsaften,

das geht einfach und schnell.) Es werden insgesamt 150 ml Saft benötigt.

2 Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren lassen. Kreuzkümmel und Granatapfelsaft zugeben und bei großer Hitze unter Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Essig unterrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Zitronensaft unter das Dressing rühren und mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen. Dann beide Ölsorten unterschlagen. Frühlingszwiebeln putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Mit den Granatapfelkernen unter das Dressing mischen.

PASST ZU

Frisée oder Endivien, Brunnenkresse, Löwenzahn oder Chicorée.

HÄHNCHENSALAT MIT THAI-DRESSING

Leicht, voller Aromen und ein wenig scharf – das ist für mich Thaiküche.
Diesen Salat serviere ich gerne als Abendessen im Sommer.

Für das Dressing:

- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Stück Galgant (ca. 2 cm; aus dem Asialaden, ersatzweise frischer Ingwer)
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 TL brauner Zucker
- 6 EL frisch gepresster Limettensaft
- 4 – 5 EL Fischsauce
- 2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse
- 2 Stängel Minze (möglichst asiatische)
- 1 Bund Koriandergrün

Für den Salat:

- 1 kleine Salatgurke
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Braten
- Salz | Pfeffer
- Kopfsalatblätter zum Anrichten (nach Belieben)

Zitrusfrisch

- Für 4 Portionen |
- 15 Min. Zubereitung
- Pro Portion ca. 245 kcal,
- 29 g EW, 8 g F, 10 g KH

1 Für das Dressing vom Zitronengras die äußersten beiden Blätter, den Strunk und den oberen Teil wegschneiden, es werden nur die unteren zarten 8 – 10 cm benötigt. Diesen Teil längs in ganz schmale Streifen schneiden, dann fein hacken. Galgant schälen und fein hacken. Chilischoten putzen, längs halbieren, Kerne entfernen, die Hälften winzig fein hacken. Zucker mit Limettensaft und Fischsauce verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat, dann Chili, Galgant und Zitronengras unterrühren. Erdnüsse grob hacken. Minze und Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein, Koriandergrün grob hacken.

2 Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Hähnchenfleisch in feine Streifen schnetzeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Fleisch mit Knoblauch zugeben und unter Rühren anbraten. Salzen, pfeffern und weiterbraten bis es hell gebräunt ist. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Währenddessen Erdnüsse, Minze und Koriandergrün unter das Dressing rühren und nochmals kurz ziehen lassen. Teller nach Belieben mit Salatblättern auslegen. Gurke, Hähnchenfleisch und Dressing mischen, auf die Teller geben und servieren.

AUSTAUSCHTIPP

Anstelle von Zitronengras schmecken auch 4 in ganz feine Streifen geschnittene Kaffir-Limettenblätter. Wer möchte, kann noch 1 EL gehackte Dillspitzen unterrühren.





KNACKIGES FRISCH ANGEMACHT

Salat und Dressing: ein Traum-Duo! Denn erst die Kombi mit der richtigen Sauce sorgt für Geschmackswunder in der Salatschüssel. Ob cremig-würzig, säuerlich-frisch oder ausgefallen und exotisch – diese 50 neuen Dressings sind das raffinierte i-Tüpfelchen auf Ihrem Salat.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Am besten selbst gemacht: Fertigsaucen sind out, Selbermischen ist in

Das grüne Plus: Köstliche Toppings zum Knabbern und Knuspern



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3775-3



9 783833 837753



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

GU