

Dressing & Soßen

Marinaden

Salat

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

von [Renate1](#) ,

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Samstag, 20. August 2005

Index

Dressings & Soßen	9
Fisch + Fleisch, Soßen + Marinaden	138
Marinaden	90
Salat	97
Salat Fisch	110
Salat Fleisch	113

Inhaltsverzeichnis

Dressing & Soßen	1
Marinaden	1
Salat	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Dressings & Soßen	9
So gelingt die Salatsoße.....	9
Ailloli aus gekochten Eiern 2 Ei	9
Aioli 2 Eigelb	9
Amaranth Soße M.....	10
Amerikanische Käse-Salatsauce Mayo M.....	10
Amerikanische Soße	10
Ananas-Koriander Sauce.....	11
Andalusia Dressing:	12
Aprikosensauce.....	12
Asiatische Ingwersauce.....	12
Auberginen Dip M.....	13
Auberginen Soße M.....	13
Barbecue-Soße.....	14
Bechamel Soße:	14
Bechamelsoße M.....	14
Biermarinade	15
Bolo's Spezial-Dressing.....	15
Braune Sauce mit Pilzen	16
Brokkoli Dip	16
Buttersauce zu jungem Gemüse.....	17
Caesar Dressing 1 Ei M.....	17
Caesar-Salatsauce	18
Carob Sauce M.....	18
Champignon-Sahne-Sauce M.....	19
Chumus.....	19
Cocktaildressing Mayo	20
Cocktailsauce zu Blattsalat Mayo M.....	20
Creme-fraiche-Dressing Mayo M.....	20
Cremige Möhrensoße mit Sesam M.....	21
Curry Soße I M.....	21
Curry-Apfel-Sauce M.....	22
Curry-Soße:	22
Currysauce (Nigeria) Mayo	22
Currysoße	23
Dillsauce	23
Dillsoße.....	23
Dillsoße M.....	23
Dressing Mayo	24
Dressing Alice (Nuss-Dressing):	24
Dressing für derbere Salatsorten M.....	24
Dressing für Mais Bohnen Thunfisch Salat	25
Dressing I	25
Dressing II	25
Dressing III M.....	25
Dressing IV.....	26
Dressing mit Kürbiskernöl grün aber gut!	26

Dressing Ninon:	26
Dressing von Mattis Moni 2 Ei	26
Dressing zu Grünem Salat.....	27
Dressing zu Tomate-Mozzarella-Rucola	27
Dressing zu Wurstsalat.....	27
Dressings für Rohkostsalate	28
Echte Sauce Vinaigrette 3 Eigelb.....	28
Eiersauce Ei	28
Eiersenfsoße 1 Ei M.....	29
Eigenkreation HellaWahnsinn	29
Einfach und schnell Mayo.....	29
Elisabeth-Dressing:.....	30
Erdbeersauce Karibik.....	30
Erdnuss-Soße:.....	30
Es gilt bei Eigenkreationen ohne Sahne	30
Escoffier Dressing:.....	31
Essigsauce 3 Ei	31
Feldsalat mit diesem Dressing	31
Fenchelsoße.....	32
Frankfurter Grüne Soße 1 Ei M.....	32
Französische Essig-Öl-Sauce.....	32
French Dressing	33
French Dressing.....	33
French Dressing.....	33
French Dressing 1 Eigelb M.....	34
French-Dressing 2 Eigelb M.....	34
Tomaten Fruchtige Soße	35
Gorgonzola-Tomaten-Sauce M	35
Gorgonzolasauce II M.....	36
Grillsoße M.....	36
Grüner Majonäse.....	37
Guacamole (-Soße)	37
Gurken-Kräuter-Dip M.....	38
Haselnusssauce 1 Eigelb M.....	38
Hier mein Lieblingsrezept für Feldsalat.....	39
Honig-Senf-Dressing.....	39
Hot Pepper Sauce	40
Hüttenkäse Dip M.....	40
Ingwer-Rum-Marinade.....	41
Italienische Essig-Öl-Sauce	41
Italienische Salatsauce	41
Jet Für Dressing (fettfrei)	42
Italien Dressing	42
Asiatisches Dressing.....	42
Mexikanisches Dressing.....	42
Estragon-Dressing	42
Joghurt Limetten Dressing M.....	43
Joghurt-Dressing M.....	43

Joghurtdressing M	43
Joghurtsauce für Felafel M.....	44
Joghurtsoße M	44
Joghurtsoße M	45
Joghurtsoße M	45
Kalte Estragonsoße.....	45
Kapernsauce	46
Karamellsauce M.....	46
Kartoffeldressing zu Feldsalat	46
Kartoffelsalat-Sauce	47
Käse-Sahne-Soße: M.....	47
Käsesauce M	47
Käsesoße M.....	48
Kiwi-Maracuja-Sauce	48
Klassische Vinaigrette (Passt zu Blattsalaten).....	48
klassisches French-Dressing.....	49
Knoblauch-Buttermilch-Dressing Mayo M.....	49
Knoblauchsauce Aioli 4 Eigelb.....	50
Knoblauchsoße Mayo M.....	50
Kokos Tomaten Soße	50
Kräuter Soße:.....	50
Kräuter-Frischkäse-Dressing M.....	51
Kräuter-Joghurt-Dressing M	51
Kräuter dressing	51
Krautsalat-Sauce Räucherspeck.....	52
Kreolische Sauce.....	52
Kümmelschaum 3 Eigelb	53
Lauchcreme M.....	53
Lauwarmes Balsamico-Honig-Dressing	54
Lieblingsdressing.....	54
Louis Dressing Mayo M.....	54
Mandel-Soße:	55
Mango Chutneysoße.....	55
Mangosauce.....	55
Marinade für Sparerips	55
Mayonnaise 1-2 Eigelb	56
Meerrettich-Senf-Dressing Mayo M	56
Meerrettichsauce M.....	56
Meerrettichsoße M	57
Milde Chili Sauce.....	57
Milde, grüne Knoblauchcreme M	58
Mildes Sahne-Salatdressing M.....	58
Millenium-Sauce Miracel M.....	59
Mole Verde	59
Obatzer mit Paprika M	59
Olivensoße	60
Orange-Honey-Dressing.....	60
Papayasauce	61

Paprika-Rahm-Sauce: M.....	61
Pariser Gourmet-Salatsauce	62
Pesto Vinaigrette	62
Petersiliensauce	63
Pfeffersauce (Kamerun)	63
Pikante Apfel-Zucchini-Creme M.....	63
Pikante Soße.....	64
Preiselbeer-Orangen-Dressing 2 Eigelb	64
Provence-Essig-Sauce.....	65
Remoulade fettarm	65
Remouladensoße	65
Rote Salatsauce mit Estragon Mayo M.....	66
Russian Dressing:	66
Safransauce.....	66
Sahne-Joghurt Dressing M.....	66
Sahnedressing M.....	67
Salatdressing für gemischten Salat.....	67
Salatsauce M.....	68
Sämige mayonnaisige Sauce zu Salat mit vielen Zutaten Ei	68
Sauce Bearnaise 3 Eigelb	68
Sauce Hollandaise 3 Eigelb	69
Sauce Mornay 2 Eigelb M.....	69
Sauce Vinaigrette.....	69
Scharfe Kräutersoße	70
Schwedische Mayonnaise.....	70
Senf-Sauce 1 Ei + 3 Eigelb	71
Senf-Sauce M.....	71
Senfsoße.....	71
Sesam Soße Tahini.....	71
Soja Bolognese M.....	72
Soße ohne Fett ? M.....	73
Spanische Salatsauce 4 Ei	73
Standard-Dressing M	73
Süße Tomatensauce.....	73
Süßsaure Soße Majo/M.....	74
Tahinisauce scharf	74
Tataren Sauce 2 Eigelb M.....	75
Tatarensoße: 1 Ei	75
Teufelssauce 4 Ei	75
Thousand Island Dressing 1 Ei.....	76
Thousand Islands Dressing 2 Eigelbe M	76
Thousand-Island-Dressing Mayo.....	77
Thousand-Island-Sauce Mayo M.....	77
Tiroler Salatsauce M.....	77
Tomaten Fruchtige Soße	78
Tomaten Soße I M.....	79
Tomatensauce	79
Tomatensauce III M.....	79

Tomatensauce Kalte mit Koriander	80
Tomatensauce mit Knoblauch, Basilikum & schwarzen Oliven	80
Tomatensauce nach indischer Art	81
Tomatensauce rohe	82
Tomatensoße	82
Tomatensoße vegetarisch	83
Tsatsiki M.....	83
Türkisches Dressing Ei.....	84
Tzatziki I M.....	84
Tzatziki II M.....	85
Vanillesauce M.....	85
Vanillesauce 6 Eigelb+ 3 Ei M.....	86
Vanillesauce Cremige 1 Ei +5 Eigelb M.....	86
Vanillesoße 2 -3 Eigelb M.....	86
Vinaigrette.....	87
Vinaigrette Sauce:	87
Walnussauce, Salsa di noci M.....	87
Weißer Grundsauce M.....	88
Würzige Frischkäsekugeln M.....	89
Zwiebel Dip M.....	89
Marinaden.....	90
Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein	90
Ananas-Karamell M.....	90
Aprikosen-Senf-Marinade	91
Barbecue-Marinade.....	91
Basilikumbutter	92
Bier-Senf-Marinade für Schwein und Rind	92
Cowboy-Marinade für Steaks	93
gegrillte Champignons	93
Jamaika-Marinade.....	93
Kartoffeltaler	93
Kräuter-Marinade.....	94
Marinade für Spareribs	94
Paprika mit Feta gefüllt M.....	94
Pfirsiche mit Käse M.....	95
Süßscharfe Marinade	95
Zitronen-Knoblauch-Marinade	95
Zutaten (für 1 Portion)	96
Bananen-Curry.....	96
Eine ganz schnelle Sauce	96
Cocktailsauce.....	96
Knoblauchsauce.....	96
Currysauce.....	96
Schnittlauchsauce.....	96
Zucchini-scheiben	97
Salat	97
24 Stunden Salat 4 Ei	97
Bunter Schichtsalat.....	97

Bunter Schichtsalat 5 Ei M.....	98
Frischer Schichtsalat.....	98
Frucht-Schicht-Salat M.....	99
Italienischer Pastasalat M.....	100
Italienischer Schichtsalat I M.....	101
Italienischer Schichtsalat II M.....	101
Kartoffelsalat mit Tomate und Feldsalat	102
Krautsalat.....	103
Mediterraner Schichtsalat.....	103
Mozzarella-Nudel-Salat M.....	103
Nudelsalat mit getrockneten Tomaten M.....	105
Partysalat	105
Schichtsalat 5 Ei M.....	106
Schichtsalat Miracel.....	107
Schmetterlingssalat mit frischen Erdbeeren	107
Schneller Penne-Schichtsalat M.....	108
Spargel-Schichtsalat 4 Ei M.....	108
Spinatsalat M.....	109
Tomaten-Eier-Schichtsalat 10 Ei.....	109
Tsatsiki M.....	110
Salat Fisch	110
Schichtsalat mit Thunfischsauce 3 Ei M.....	110
Thunfisch-Bohnen-Schichtsalat 4 Ei M.....	111
Toskanischer Brotsalat Thunfisch	111
Tropischer Salat 6 Ei M Scampi	112
Salat Fleisch.....	113
24 Stunden Salat 6 Ei Schinken.....	114
Acht-Schicht-Salat 6 Ei M Schinken + Thunfisch	114
Curry-Schichtsalat 5 Ei Schinken.....	114
Fruchtiger Schichtsalat 6 Ei M Lachsschinken	115
Griechischer Schichtsalat M Hackfleisch	115
Herzhafter Schichtsalat Miracel M Speck.....	116
Kartoffel Schichtsalat Mayo M Fleischwurst	116
Kartoffel-Schichtsalat 6 Ei Schinken	117
Leichter Schichtsalat 3 Ei M Schinken	117
Maissalat mit Parmesan Schinken.....	118
Nudel Schichtsalat 7 Ei M Schinken.....	119
Nudel Schichtsalat Schinken	120
Party Salat 8 Ei gekochter Schinken.....	120
Schichtsalat 3 Ei M Schinken.....	121
Schichtsalat 5 Ei gek. Schinken.....	122
Lauch-Schichtsalat v. den Landfrauen 5 Ei M gek. Schinken.....	122
Schichtsalat 5 Ei M gek. Schinken	122
Schichtsalat 6 Ei M Fleischwurst	123
Schichtsalat 6-8 M gek. Schinken.....	123
Schichtsalat M Speck.....	124
Schichtsalat Miracel M Schinken.....	124
Schichtsalat 10 Sorten 8 Ei M gek Schinken.....	124

Schichtsalat 7 Sorten 5 Ei M gek. Schinken	125
Schichtsalat a la Annette 8 Ei Schinken.....	125
Schichtsalat a la Kraft Miracel Putenbrust,.....	126
Schichtsalat Fruchtiger 10 Ei M Schinken.....	126
Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M gek. Schinken	127
Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M gek. Schinken	127
Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M Schinken.....	127
Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei gek. Schinken.....	128
Schichtsalat Fruchtiger 6 Ei M gek Schinken	128
Schichtsalat Fruchtiger Mayo Fleischwurst,	129
Schichtsalat Fruchtiger Curry 5 Ei gek Schinken	129
Schichtsalat ganz anders Miracle M Schinken.....	130
Schichtsalat Kartoffel 5 Ei Schinken.....	130
Schichtsalat mit Champignons 6 Ei M Schinken.....	131
Schichtsalat mit Currysoße 5 Ei Schinken	132
Schichtsalat mit Gemüse und Schinken 4 Ei M	132
Schichtsalat mit Pilzen und Gurken Miracel M Schinken	132
Schichtsalat mit Putenstreifen M	133
Schichtsalat mit Thunfischsoße 5 Ei M Putenbrust	133
Schichtsalat Salattorte 7 Ei M Schinken	134
Schichtsalat - Partysalat 8 Ei M Schinken.....	135
Schichtsalat -Fruchtiger 8 Ei M gek. Schinken	135
Schichtsalat -Fruchtiger M gek Schinken.....	135
Schichtsalat-Fruchtiger 5 Ei M gek Schinken.....	136
Schichtsalat-fruchtiger 8 Ei M gek. Schinken.....	136
Schnuckeliger Schichtsalat 5 Ei M Schinken	137
Tomaten-Schichtsalat Ei M Schinken,	138
Fisch + Fleisch, Soßen + Marinaden	138
Afghanische Hackfleischsauce,	138
Dressing von einem Spitzenkoch M.....	139
Eigenkreation	139
gefüllte Champignons	139
Grüne Salatsauce mit Dill Mayo M Sardellenpaste	140
Honig-Senf-Marinade M	140
Italienische Tomatensauce	140
Kartoffel-Speck-Dressing.....	141
Marinade für Forellen.....	141
marinierter Lachs.....	142
Mexikanische Sauce mit Huhn oder Pute M	142
Remouladensoße	143
Schwedische Mayonnaise.....	143
Tapenade	143
Tatarensoße: 1 Ei	144
Thunfisch- Dip Ei M.....	144
Hinweis M	144
Hinweis für Word.....	145

Dressings & Soßen

So gelingt die Salatsoße

Erst die Soße macht aus Grünfutter einen Genuss. Selbst die besten Salatzutaten schmecken nach nichts, wenn das Dressing nicht stimmt. Die wichtigste Regel: Zunächst den Essig mit den Gewürzen und Kräutern verrühren - Essig schließt die Aromen auf, während Öl diesen Vorgang blockiert. Bei umgekehrter Reihenfolge wird die Soße fade. Deshalb das Öl immer erst zum Schluss unterschlagen.

Die zweite Regel: Nimm Öl wie ein Verschwender, Salz wie ein Weiser, Essig wie ein Geiziger und vermische alles wie ein Wilder.

Bleibt die Frage: Welche Sorten Essig und Öl passen zu den verschiedenen Salaten?

Auch dafür gibt es ein paar Regeln: Geschmacksintensive Öle wie Olivenöl passen zu Salatsorten mit wenig Eigengeschmack wie KOPFSALAT, ZUCCHINI, außerdem zu leicht bitteren wie RAICCHIO, ENDIVIENSALAT.

Neutrale Öle - Maiskeim-, Sonnenblumenöl - sind richtig für Salatzutaten mit intensivem Geschmack: EISBERG, FRISEE, LOLLO ROSSO:

Ailloli aus gekochten Eiern 2 Ei

4 Zehe/n Knoblauch
200 g Mayonnaise
2 Ei(er), hartgekocht, in Scheiben
1 EL Zitronensaft
Salz
1 Prise Zucker
Cayennepfeffer

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Mixstab pürieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Aioli 2 Eigelb

8 Knoblauchzehen
2 Eigelb
1 Prise Salz
1/3 l Olivenöl

1/2 Zitrone (Saft)

Den Knoblauch in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Die Eigelb und das Salz in diese Paste mischen und mit dem Stößel des Mörsers heftig arbeitend das Öl tropfenweise unterziehen. Die Soße muss eine cremige Beschaffenheit haben, die durch leichte Zugaben von Zitronensaft und - wenn die Soße genügend gesäuert ist - Wasser aufrechterhaltend wird.

Amaranth Soße M

40 g gemahlene Amaranth- Poppkorn oder geschrotete Amaranthsamen
50 g Butter

½ l Milch

1 Zwiebel

etwas Salz

Gewürze je nach Variation

Die kleingehackte Zwiebel in der Butter andünsten. Das Amaranthmehl mit etwas Milch unterrühren, den Rest Milch hinzugeben, mit den Gewürzen kurz aufkochen und abschmecken.

Variationen:

Amerikanische Käse-Salatsauce Mayo M

1/2 Tasse Mayonnaise

1/2 Tasse Sahne; steifgeschlagen

1/2 Ecken Frischrahmkäse

Alles zusammen gut glattrühren.

Amerikanische Soße

6 EL Öl

Saft von ½ Zitrone

Saft einer großen Orange

1 Zwiebel

½ TL Salz

je 1 Msp. Pfeffer und Zucker
½ TL Selleriesalz

Öl mit dem Saft verschlagen. Zwiebel fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten unterrühren.
(In größeren Mengen zum Bevorraten geeignet)

Passt zu grünem Salat, Chicoree, Möhrenrohkost und gemischtem Gemüsesalat.

Ananas-Koriander Sauce

(zu gegrilltem Fisch)

Zutaten (für 6 Portionen)
1 mittelgroße Ananas (ca. 1 kg)
¾ Tasse ungesüßten Ananassaft
2 TL Limettensaft
2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
½ bis 1 TL gehackte Chilischote
2 TL gehackten Koriander
2 TL kaltes Wasser
1 TL Stärkemehl
1 bis 1-½ TL Süßstoff
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Ananas schälen, und in Stücke schneiden. Ananas, Ananassaft, Limettensaft, Knoblauch, Chili zusammen aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Koriander hinzufügen und nochmals aufkochen. Das kalte Wasser mit dem Stärkemehl vermischen und in die Sauce rühren. Aufkochen lassen und umrühren, bis sie andickt. Sauce vom Herd nehmen und 2 - 3 Min. abkühlen lassen. Mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 185 kcal, 3g Fett, 14,59 % Fett aus Kalorien

Beilagen: Warme Sauce zu gegrilltem Fisch servieren (z. B. Heilbutt, Schellfisch oder Lachs)

Bemerkung: Ananas-Koriander Sauce passt auch hervorragend zu Schwein oder Lamm.

Andalusia Dressing:

Abgezogene gewürfelte Tomaten (Concassée), Joghurt, Ketchup, Zitronensaft

Aprikosensauce

10 getrocknete Aprikosen,
Orangensaft
3 El Obstler
1 -2 El. Mandelstifte oder gehackte Pistazien

Die getrockneten Aprikosen am Vorabend in Orangensaft und Obstler (Mischungsverhältnis 1:1) eingeweichten (am Besten in ein Twist-Off-Glas geben, die Menge sollte so sein, dass die Aprikosen gut bedeckt sind).

An nächsten Tag alles zusammen in den Mixer, Apfelmus zugeben, mixen. Mandelstifte oder gehackte Pistazien unterrühren (nicht mixen).

Asiatische Ingwersauce

Zutaten für 2 Portionen
2 EL Öl (Erdnussöl)
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
¼ Tasse/n Ingwer, frisch, gerieben
¼ Tasse/n Öl (Sojaöl)
3 Chilischote(n) klein, gehackt
Sojasauce nach Geschmack

Zubereitung

Erdnussöl in kleinem Topf erhitzen, Knoblauchzehen kurz darin anbraten. Den Topf vom Herd nehmen, den Ingwer und die Sojasoße sowie die fein gehackten Chilis zufügen.

Noch mal kurz erwärmen, dann abkühlen lassen.
Passt besonders gut zu Huhn.

29.4.02 Valerie CK

Auberginen Dip M

Baba Ganoush

Zutaten (für 8 Portionen)

1000 g Auberginen

15 g Knoblauch

60 g Joghurt 0,1 % Fett

25 g Zitrone

20 g Tahini Extra (Tahini, Sesampaste, Sesamsauce)

5 g Kreuzkümmel

60 g frische Korianderblätter

Zubereitung

Die Auberginen mit einer Nadel mehrmals einstechen und als Ganzes auf ein Backblech legen. Etwa 1 Stunde lang bei 200 C im Backofen offen backen, dann eine Viertelstunde auskühlen lassen. Das Auberginenfleisch aus der Haut rauskratzen, eventuell noch ein bisschen zerkleinern und zu den anderen Zutaten in den Mixbecher einer Küchenmaschine geben. Pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Eventuell noch mit frischer Blattpetersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 50 kcal, 1,5g Fett, 27 Fett %

Beilagen: Fladenbrot (etwa 240 kcal/1.3g Fett auf 100g) in Achtel schneiden und dippen.

Bemerkung: Bei richtigem Baba Ganoush kommt mehr Tahini (60ml) hinein. Ich hab die Menge solange reduziert, bis das Gericht lf ist. Mir schmeckt es auch so sehr gut. Wenn man kein Tahini hat, kann man es mit Olivenöl austauschen, das erhöht die Kalorienzahl und das Fett ein wenig, bleibt aber knapp unter 30 %.

Auberginen Soße M

70 g gegrillte Auberginen

3 El Joghurt

1 El Öl

1 Knoblauchzehe

1 El Zitronensaft

1 El gehackte Petersilie

Meersalz

Alle Zutaten in den Mixer geben + so lange mixen, bis man eine glatte homogene Masse erhält.

Barbecue-Soße

Zutaten für 8-10 Personen

1-2 EL Espresso-Pulver,
2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
1/2 Bund Schnittlauch,
500 ml Chili-Ketchup,
1 EL Rotwein-Essig,
2 EL Öl,
Salz,
Pfeffer,
ca. 1 TL Zucker

Zubereitung

1. Espresso-Pulver in 5 EL heißem Wasser unter Rühren auflösen. Auskühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Ketchup, Kaffee, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch unterrühren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 80 kcal

Bechamel Soße:

Muskat, grüner Pfeffer, Petersilie, evtl. etwas Weißwein zugeben.

Bechamelsoße M

1 Zwiebel klein schneiden + in

2 El Butter golden dünsten
2- 3 El Mehl (ich nehme Mais) die Menge selber probieren. In 1 trockenen heißen Pfanne kurz rösten, es muss aber hell bleiben, abkühlen lassen, dann unterrühren die
1 L Milch +
1 Lorbeerblatt +
1 El Frugola (gekörnte Gemüsebrühe) dazugeben + aufkochen lassen. Die gedünstete Zwiebel dazu geben, mit
Kräutersalz +
Muskat+ Pfeffer aus der Mühle +
Stich Butter/Margarine abschmecken
Evtl. geh. Petersilie bestreuen

Biermarinade

Zutaten (für 1 Portion)

250 ml Bier
2 TL brauner Zucker
1 EL Worcestershiresauce
2 TL Chilipulver
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Reicht für 1 kg Fleisch, ca. 4 - 24 Stunden marinieren.

Nährwerte pro Portion: 198 kcal, 0,4g Fett, 1,82 % Fett aus Kalorien

Bolo's Spezial-Dressing

ich zitiere

Dieses Dressing hat einen schönen, malzigen und leicht rauchigen Geschmack,
eignet sich hervorragend für Rucola und Feldsalat, aber auch zu solchen Blattsalatsorten wie Batavia, Burgunder usw.

ca. 2 EL Balsamico (dunkel)
ca. 2 EL Olivenöl extra
ca. 1 EL Kürbiskernöl
ca. 1/2 EL süße Sojasauce
ca. 1/2 TL Rauchsatz (gibt es von Spice Island)
evtl. etwas zermanschten Knobel

Braune Sauce mit Pilzen

40 g Butter
30 g Champignons; sehr fein--geschnitten
2 Stangen Bleichsellerie; --sehr fein geschnitten
1 klein Möhre; sehr fein geschnitten
1 klein Zwiebel; sehr fein geschnitten
20 g Vollmehl; evtl. mehr
1/2 l ;Wasser, Menge anpassen
1 Lorbeerblatt
2 TL Miso
2 TL Shoyu (Sojasauce)

Obwohl diese Sauce mit Wasser zubereitet wird, verleihen ihr die geschmorten Gemüse sowie Miso und Shoyu eine schöne braune Farbe und einen vollen Geschmack. Damit die Sauce nicht pappig wird, muss das Vollmehl gründlich durchkochen.

Die Butter zerlassen und die Gemüse zugedeckt 10Min. darin schmoren lassen.

Mit dem Mehl überstäuben und unter rühren 3-4Min. schmoren lassen. Das Wasser und das Lorbeerblatt hinzufügen. Unter fortwährendem Rühren zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 4-5 Min. köcheln lassen.

Das Miso in 1EL Sauce auflösen und zurück in den Topf geben. Das Shoyu dazugeben und noch einige Minuten weiterköcheln lassen. Abschmecken und wenn nötig mehr Miso oder Shoyu hinzufügen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.

Brokkoli Dip

Zutaten (für 1 Portion)
1 1/2 Tassen Brokkoli (ca. 150 g)
1 1/2 EL frischen Zitronensaft
1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1/8 TL Knoblauchpulver
1/2 Tomate
1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote
evtl. Meersalz

Zubereitung:

Den Brokkoli zerkleinern und garen. Mit Zitronensaft, Cumin, Knoblauchpulver fein pürieren. Die Tomate klein würfeln, Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden, die Chilischote fein hacken. Mit dem Brokkolipüree von Hand verrühren. Gut gekühlt servieren. Evtl. noch etwas salzen.

Nährwerte pro Portion: 60 kcal, 0,6g Fett, 9 % Fett aus Kalorien

Beilagen: Cracker, Baguette

Bemerkung: Man sollte nicht denken, es sei ein Guacamole- Ersatz. Es sieht zwar ähnlich aus, aber es schmeckt anders. Aber lecker.

Buttersauce zu jungem Gemüse

2 feingehackte Schalotten,
1 EL guter Wein- oder -Kräuteressig,
1 klein/e Stück Lorbeerblatt,
100 g Butter

Schalotten, Essig und Lorbeerblatt werden gekocht bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Der Rest wird in ein Schüsselchen abgeseigt, das man nun auf ein leise kochendes Wasserbad stellt. Unter Rühren mit dem Holzlöffel gibt man nach und nach die Butter in Flocken hinzu und würzt mit etwas Pfeffer und Salz. Das Feuer darf nicht zu stark sein, denn die Butter soll nicht flüssig werden, sondern die Sauce muss wie dicklicher Rahm aussehen und im richtigen Moment serviert werden.

Caesar Dressing 1 Ei M

200 ml Brühe
2 EL Senf
2 Knoblauchzehen

1 Ei

1/2 EL Kapern

2 EL Parmesan

4 Sardellenfilet

etwas weißen Balsamico oder Weinessig
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Alles im Mixer pürieren und nach und nach 1/2 l Sonnenblumenöl und 1/2 l Olivenöl einlaufen lassen.

Caesar-Salatsauce

6 El Öl
5 El milder Weinessig
3 El Rotwein
2 Messerspitzen Knoblauchsatz
1 gestr. Tl Zucker
1/4 Tl schwarzer Pfeffer
30 g fetter Speck
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Toastbrot
1 Tl scharfer Senf

Das Öl mit dem Essig, dem Wein, dem Knoblauchsatz, dem Zucker, dem Pfeffer und dem Senf glattrühren.

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Blätter schneiden. Die Brotwürfel mit den Knoblauchscheiben in der Pfanne mit dem Speck mischen und 7 Minuten lang unter Rühren goldbraun rösten. Den jeweiligen Salat mit der Sauce anmachen und zum Schluss mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Die Sauce eignet sich für Kopfsalat, Paprikasalat, Zwiebelsalat, Fenchelsalat, Seefischsalat, Kartoffelsalat und Rindfleischsalat.

Carob Sauce M

Portion/en: 4

2 El Carob (evtl. 50% mehr)

1/4 l Milch

2 Eigelb
1 El Honig
1 Prise Meersalz

125 ml Sahne

Naturvanille

3 El Rum

Carob in der Milch verrühren und erhitzen. Eigelb, Honig, Salz, Sahne und Vanille verrühren und unter ständigem Rühren an die Carobmilch geben und erhitzen, bis die Sauce dick wird - sie darf aber nicht kochen!

Mit Rum abschmecken (oder dem ungarischen Aprikosenschnaps Barack Palinka).

Champignon-Sahne-Sauce M

Zutaten Sahne-Sauce

1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehen, evtl. mehr
2 El Olivenöl,

1/2 l Sahne,

40 g Parmesankäse,
Salz,
Pfeffer,
frisch gemahlene Muskatnuss,

außerdem

100 g Champignons

Eine Sahne-Sauce bereiten (siehe Rezept). Champignons in Scheiben schneiden, in die Sauce geben und nochmals kurz erhitzen.

Chumus

200 g Kichererbsen,
2 Knoblauchzehen,
Tachini (eine Sesamcreme, die es z.B., in griechischen und türkischen Geschäfte fertig zu kaufen gibt),
1 Zitrone, Saft von
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Olivenöl,
Oliven, gehackte
Petersilie

Am einfachsten ist es, wenn man Kichererbsen aus der Dose verwendet. Sonst weicht man die trockenen Kichererbsen über Nacht in Wasser ein, dem man eine Handvoll Salz zugefügt hat. Am darauffolgenden Tag wird das Wasser abgegossen und die Kichererbsen kommen in ein Sieb zum Abtropfen. Dann werden sie in einem Topf gerade mit Wasser bedeckt, dem man 2 bis 3 El Natron beigefügt hat. Darin müssen sie einmal aufkochen.

Dann kommen sie in ein Sieb, werden mit kaltem Wasser ab gespült und in heißem Wasser mit den Händen gerubbelt so dass die Häute abgehen. Die enthäuteten Kichererbsen müssen nun noch so lange kochen bis sie

butterweich sind. Erst zum Schluss salzen, wenn überhaupt.

Kichererbsen, Tachini, Knoblauch, Zitronensaft in den Mixer geben und zu einer weichen glatten Creme verarbeiten. In einer Schüssel anrichten, dabei in die Mitte eine Vertiefung machen und mit ein wenig Olivenöl füllen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Oliven dekorieren.

Cocktaildressing Mayo

1 Kleiner Apfel schälen, auf der Rohkostreibe raspeln mit 1 El. Zitronensaft mischen.

Je 1 Messerspitze Salz und frisch gemahlene weißen Pfeffer,
1 El geriebener Meerrettich und
2 El Ananassaft mit den Apfelraspeln vermischen.
1 El Salatmayonnaise,
3 El Tomatenketchup und ein El Weißwein locker mit dem Schneebesen unter die bereits gemischten Zutaten rühren.

Cocktailsauce zu Blattsalat Mayo M

4 EL Sahne
4 EL Mayonnaise
2 EL Tomatenketchup
1 EL Cognac
2 EL Orangensaft
1 TL Meerrettich
Salz
Pfeffer
Zucker

Mayonnaise mit Ketchup und Meerrettich vermengen. Sahne, Cognac und Orangensaft hinzugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend den Salat mit der Cocktailsauce beträufeln.

Creme-fraiche-Dressing Mayo M

2 EL Öl, Olivenöl
1 EL Mayonnaise
1 EL Creme fraiche

2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker, braunen
Salz
Pfeffer
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 EL Schnittlauch, gehackt

Alle Zutaten in ein Schraubglas geben und verschütteln. Schmeckt am besten zu Gurken.

Cremige Möhrensoße mit Sesam M

4 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 Möhren (ca. 375 g)
1 Sesam
1 TL Öl
1 TL Gemüsebrühe

2 (40 g) Crème fraîche

Salz
Pfeffer, weißer
1 Töpfchen Kerbel

Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken. Möhren schälen, waschen, würfeln. Sesam rösten, herausnehmen. Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten.

1/8 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, pürieren. Crème fraîche einrühren, abschmecken. Kerbel waschen, abzupfen. Kerbel und Sesam drüberstreuen.

Curry Soße I M

Für die Soße

30 g Butter
40 g Weizenvollkornmehl (Mais) feingemahlen
200 ccm Linsenkochwasser + Wasser
100 ccm Weißwein <> Wasser

100-150 g Sahne

Streuwürze
2-1½ El Currypulver
Kräutersalz

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Streuwürze, Curry + Kräutersalz einrühren.

Curry-Apfel-Sauce M

125 g Magerquark
125 g Creme fraiche oder Mayonnaise
evtl. etwas Milch zum Glattrühren
1/2 großen säuerlichen Apfel, gerieben
1/2 Zwiebel, gerieben oder sehr fein gewürfelt
Zitronensaft, Salz, Zucker, Curry, wenig Sojasauce

ð evtl. zusätzlich Sahnemehrrettich, Ananasstücke und Ananassaft aus der Dose unterrühren

Curry-Soße:

1-2 Teel. Curry und 1 El Korinthen unterrühren.

Currysauce (Nigeria) Mayo

1 sm Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 c Mayonnaise
3 El Chilisauce
2 El Currypulver
1 El Wortestersauce
; Salz
; Pfeffer

Zwiebel raffeln, Knoblauch dazupressen, mit den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kalt

stellen.

Zu: Salat, Blumenkohl, Gemüse allgemein.

Currysoße

Die Bechamelsoße mit reichlich Curry abschmecken.

Dillsauce

(zu geräuchertem Fisch)

Zutaten (für 10 Portionen)
200 g Delikatess-Senf mittelscharf
200 g Quittengelee
50 g Dill (TK)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben, durchmischen, fertig! Reste können gut in ein Schraubglas gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwerte pro Portion: 87,9 kcal, 1,38g Fett, 14,13 Fett %
Bemerkung: Passt super zu geräuchertem Lachs!

Dillsoße

In die Soße
2 El o mehr feingeschnittenen Dill geben + nach Geschmack
Zitronensaft/**Weißwein**

Dillsoße M

Zutaten (für 2 Portionen)

125 ml Milch 1,5 %
10 g Dill
30 g Helle Soße
125 ml Wasser

Zubereitung

Milch und Wasser zusammen in ein Topf gießen und erwärmen. 2 Esslöffel (30 g) Gefrorene Helle Soße einrühren und den Dill (nehme meist getrockneten) hinzugeben. Das Ganze noch mal aufkochen lassen und gelegentlich umrühren.

Nährwerte pro Portion 75,05 kcal, 2,02g Fett, 24,22 Fett %
Beilagen Passt sehr gut zu allen Fischarten.

Dressing Mayo

3 EL Branntweinessig,
5 EL Öl (halb normal, halb Olivenöl),
1 guter Schuss Zitronensaft,
ca. 3/4 TL Salz,
Pfeffer,
eine Prise Cayenne
Pfeffer und
1 Mokkalöffel Pul Biber (türk. Paprikamischung) und 1-2 TL getrockneter
Minze bereiten und drübergerben (wir geben meist noch 1 TL Ketchup und
1 TL Mayo dazu)

Passt zu einem Salat aus sehr kleingewürfelten Zutaten (Paprika, Gurke, Tomate, Zwiebel, Petersilie)

Dressing Alice (Nuss-Dressing):

Saure Sahne, Joghurt, Zitronensaft, Grapefruitsaft, fein gehackte Wal- und Haselnüsse, fein geschnittene Apfelspalten, rote und grüne blanchierte abgezogene gewürfelte Paprikaschoten, frische Kresse, Sauerkirschen

Dressing für derbere Salatsorten M

1 Becher Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
10 Erdbeeren, mit der Gabel zerquetscht
Salz und grüner Pfeffer, frisch gemahlen

Einfach alles miteinander verrühren.

Dressing für Mais Bohnen Thunfisch Salat

5 EL Weinessig
1 TL scharfer Senf
7 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker

Dressing I

1/2 Tasse weißer Balsamicoessig
1/2 Tasse Olivenöl
3 TL Meerrettich
3 TL Senf
3 TL Preiselbeergelee

alles im Salatshaker gut durchmischen... voila

Dressing II

2 EL Balsamico-Essig
2 EL Madeira
Salz
Pfeffer
Zucker
8 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 g Frühlingszwiebeln

Balsamico-Essig und Madeira in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben. Olivenöl un-
terrühren. Soße solange mit dem Schneebesen schlagen, bis sich alle Zu-
taten cremig vermischt
haben. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken. Frühlingszwie-
bel in feine Ringe schneiden, beides zur Soße geben.
Passt zu frischen grünen Sommersalaten.

Dressing III M

1 Zwiebel gewürfelt
120 g. Frischkäse

3 Tl. Dijon oder anderen scharfen Senf
1/4 Tl. Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe lauwarm
1 El. Balsamico Bianco

Dressing IV

In einen Mixer
500 ml extra Vergine Olivenöl,
250 ml Weißweinessig
1 Bund Petersilie
4-5 Zehen Knoblauch
Pfeffer aus der Mühle
1 gehäufte El Aromat

erst das Öl schleudern, dann den Essig und die restlichen Zutaten dazutun. Das Ganze hält sich sehr lange im Kühlschrank und kann nach Bedarf benutzt werden.

Dressing mit Kürbiskernöl grün aber gut!

5 El Kürbiskernöl
2-3 El Apfelessig
1 Teelöffel Waldhonig
1/2 Teelöffel Senf
1/2 Teelöffel Salz
etwas frischgemahlener Pfeffer

kräftig mischen (im Glas schütteln)

Das eignet sich vor allem für Blattsalate, Feldsalat und Rucola.

Dressing Ninon:

Joghurt, Orangensaft, Zitronensaft, gewürfelte Artischockenböden,
Orangenfilets als Garnitur

Dressing von Mattis Moni 2 Ei

- 1 Tasse guten Balsamico-Essig, weiß
- 2 EL guten Balsamico-Essig, normal
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 2 weichgekochte Eier (sollten noch warm sein)
- 1/2 Tasse Wasser (passt sicher auch Brühe)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Tasse Oliven oder Sonnenblumenöl, je nach Geschmack

Alles in einen Messbecher geben, die Eier eventuell 3 x einschneiden (warm dann emulgieren sie wunderbar mit den anderen Zutaten) und mit dem Zauberstab auf pürieren. In ein oder zwei große Schraubgläser füllen, können mehrmals geschüttelt werden, so dass die Vinaigrette immer gut gemischt ist. Ich würde noch zum Schluss kleingeschnittene Lauchzwiebeln hineingeben.

Dressing zu Grünem Salat

- 2 EL weißer Balsamico
- 1 TL Salz (Kräutersalz)
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer weiß (am besten frisch gemahlen)
- 1 TL Senf
- frischer Dill (zur Not auch TK oder getrocknet)
- 3 EL Öl (Distel, Raps...)

Einfach alles miteinander verrühren und wichtigerst ganz zum Schluss das Öl dazugeben.

Dressing zu Tomate-Mozzarella-Rucola

- 2 EL Wasser
- 1/3 TI Schwarzer Pfeffer
- 1 flacher TI Salz
- 1 geh. TI Würz IV
- 12 Spritzer Maggi
- 5 EL Balsamico
- 10 EL Olivenöl

Dressing zu Wurstsalat

(für ca. 300 g Lyoner)

Zwiebeln, Emmentaler und Schnittlauch nach Geschmack

4-5 EL Wasser
8 Spritzer Maggi
1/3 TI Salz
etwas Pfeffer
1 TI Würzmischung IV
3 EL Branntweinessig
1-2 EL Balsamico
4 EL Öl

Dressings für Rohkostsalate

Mengen:

Für eine Salatportion werden 35-40 g Creme-Dressing (Quark, Joghurt, Sahne, Tofu) oder 25-30 g Essig-Öl-Dressing benötigt.

Echte Sauce Vinaigrette 3 Eigelb

2 Eigelbe ;hartgekocht

1 Eigelb ;roh

8 EL Öl
4 EL Weinessig
1 TI Scharfer Senf
1 TI Kapern ; feingehackt
2 EL Estragonblätter
2 EL Petersilie ; feingehackt
2 EL Rotwein

Alles mischen, dann die gekochten Eiweiße feinhacken und daruntermischen.

Eiersauce Ei

1-2 hartgekochte Eier,
1 Prise Salz,
Pfeffer,
5 Löffel Öl,
2 Löffel Essig,
etwas Senf

Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eigelb zerreiben und mit den restlichen Zutaten der Sauce zu einer glatten Sauce vermischen. Zuletzt das gehackte Eiweiß hinzugeben.

Tipps:

Passt gut zu grünem Salat. Kann mit einer handvoll gedünsteten und zu Scheibchen geschnittenen Champignons verfeinert werden.

Eiersensoße 1 Ei M

1 Zwiebel
1 Ei Butter
Mehl

250 ml Milch, fettarm, kalt

250 ml Gemüsebrühe
; Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen
1 Ei Körnersenf
1 Ei, gehackt

Die Sauce ist einfach:

Zwiebel würfeln, in Butter glasig werden lassen. Mehl einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern. Körnersenf und gehacktes Ei einrühren.

Eigenkreation HellaWahnsinn

1/2 Tasse weißer Balsamicoessig
1/2 Tasse Olivenöl
3 TL Meerrettich
3 TL Senf
3 TL Preiselbeergelee

alles im Salatshaker gut durchmischen... voila

Einfach und schnell Mayo

1/2 Glas Gurkenwasser (aus eingelegten Gurken)
1 Ei milder Senf
1 Ei Mayo (ist auch ohne o.K.)
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, evtl. Kräuter nach Geschmack

Knoblauch
Olivenöl

Gurkenwasser, Senf, (Mayo?), Salz, Zucker, Pfeffer, gepresster Knoblauch mit dem Mixer oder Schneebesen so lange schlagen, bis alles schön aufgelöst ist. Nach und nach Olivenöl dazu geben und weiter schlagen bis alles die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
Salat mit geröstetem Knoblauchsprot servieren.

Elisabeth-Dressing:

Schüssel mit Knoblauch ausreiben, süße Sahne, Joghurt, frischer Dill, Zitronensaft

:

Erdbeersauce Karibik

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Min

Pro Person: 71 kcal, 13 g KH, 1 g Fett = 6,5 % kcal aus Fett

Zutaten:

200 g Erdbeeren

1 Mango

100 ml Orangensaft

4 EL Limettensaft

Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Die Früchte mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen. Den Orangen- und Limettensaft unterrühren und die Sauce bis zur Verwendung kalt stellen.

Erdnuss-Soße:

1 El . Erdnussmus unterrühren.

Es gilt bei Eigenkreationen ohne Sahne

1 Teil Essig

1 Teil kräftige Fleisch-, Gemüse oder Fischbrühe

3 Teile hochwertiges Öl

Deutlicher

1 Teil Flüssigkeit

3 Teile Öl

Diese Zutaten im Mixer (oder super mit dem Pürierstab) gemixt verbinden sich zu einer Emulsion die sich nicht mehr so schnell voneinander trennt und ähnlich wie die Mayonnaise schön dick wird. So bleibt sie auch an Salatblättern schön hängen.

Geschmackssache ist die Beigabe von den verschiedensten Dingen wie Kapern, Zitronensaft, Meerrettich, Senf, Knoblauch, Kräutern, Pfeffer, Salz, Zucker....

Escoffier Dressing:

Joghurt, Chili-Sauce, Zitronensaft, Paprika, 1 Spritzer
Escoffier Würzsauce oder Dijon-Senf

Essigsauce 3 Ei

2-3 hartgekochte Eier,

1 Ei Kapern,

4 Cornichons,

2 Schalotten,

etwas Schnittlauch und Petersilie,

1/2 Kaffeelöffel Senf,

Salz und Pfeffer,

etwas Zitronensaft,

1 dl Olivenöl,

1/2 dl Weinessig

Zubereitung:

Zutaten fein hacken und mit Öl, Essig und Gewürz gut vermischen.

Passt gut zu Fleisch, Aufschnitt, Blumenkohl, Spargeln, etc.

Feldsalat mit diesem Dressing

einen gestr. TL Salz

einen gestr. TL Zucker
einen gestr. TL Senf
1 EL dunklen (sehr guten) Balsamicoessig
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl

Dazu schmeckt ganz lecker selbstgemachte Croutons, einfach 2 Toastbrot-
scheiben im Toaster vorbräunen und dann in einer beschichteten Pfanne in
Butte golden rösten und dann die Croutons mit Salz bestreuen.....

Fenchelsoße

Unter die Bechamelsauce eine Handvoll feingeschnittenes Fenchelgrün
rühren.

Frankfurter Grüne Soße 1 Ei M

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei

600 g Kartoffeln

150 g Saure Sahne, 10 % Fett

150 g Joghurt 0,1 % Fett

10 g Delikatesse Senf

1 P. Grüne Soße

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen und dann pellen. In der Zwischenzeit die
Kräuter putzen und klein hacken. Mit saurer Sahne, Joghurt, Senf, Ge-
würzen mischen. Das Ei hart kochen, klein schneiden und darunter mi-
schen. Die grüne Soße zu den Pellkartoffeln reichen.

Nährwerte pro Portion 772,6 kcal, 23,22g Fett, 27,05 Fett %

Französische Essig-Öl-Sauce

5 EI Neutrales Öl

3 EI Weinessig

1 TI ; Salz gestrichen voll

1/2 TL ; weißer Pfeffer gem.

Alles zusammen verrühren.

French Dressing

1/2 TL Dijonsenf
2 EL Rotweinessig
4-5 EL Kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zucker

Senf, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Passt zu Blattsalaten, Gurkensalat und Tomatensalat.

French Dressing

5 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
2 EL Cidre
2 EL Estragonessig
1 TL Senf
½ TL Salz
1 Msp. Paprika
einige Spritzer Worcestersauce
frisch gemahlener Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen gepresst

Öl, Tomatenmark und Cidre glattrühren. Die übrigen Zutaten unterrühren. Scharf-würzig abschmecken. Diese Menge reicht für 2 Salate. Da sie im Kühlschrank 8-10 Tage hält als Vorrat gut zu bereiten.

Passt zu grünen Salaten ebenso wie zu Gemüse-, Fleisch-, Wurst und Nudelsalaten.

French Dressing

1/4 l Obstessig
1 EL Erdnussöl
1/2 TL Basilikum

1/2 TI Oregano
1 El Bienenhonig
1 Tomate, klein geschnitten
1 TI Schnittlauch
Salz nach Geschmack

French Dressing 1 Eigelb M

1 Eigelb

1 Pr. weißer Pfeffer
1 TL Dijonsenf
1 TL Zitronensaft
1 Pr. Zuckerrohrgranulat
1/8 l Sonnenblumenöl

1 Becher Sahnejoghurt (175 g)

4 -6 El. Tomatenketchup

Das Eigelb mit dem Pfeffer, dem Senf, dem Zitronensaft und dem Granulat cremig rühren. Das Öl unter ständigem Weiterschlagen und tropfenweise unterrühren. Die Mayonnaise mit dem Joghurt und dem Ketchup verrühren.

French-Dressing 2 Eigelb M

2 Eigelb,

125 ml Öl,
2 Knoblauchzehen,
40 g Dijonsenf,
2-3 El Weißweinessig,

250 ml Rahm,

Salz,
Cayennepfeffer

Aus dem Eigelb mit dem Öl eine Mayonnaise herstellen. Die Knoblauchzehe schälen und in die Mayonnaise auspressen. Mit Senf, Weißweinessig und Rahm verrühren. Dann mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Passt universell zu allen Gemüsen und Salaten.

Tomaten Fruchtige Soße

Suppe

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

250 g Staudensellerie

1 Zwiebel (50g)

20 g Butter oder Margarine

750 g pürierte Tomaten

125 g blaue Weintrauben

1 unbehandelte Zitrone; abgeriebene Schale

1 kleine Dose Aprikosen; (250g

- Abtropfgewicht)

1/8 l Weißwein

1/4 l Tomatensaft

Salz

Zitronenpfeffer

1 Bd. Minze

Zubereitung:

Staudensellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Sellerie und Tomatenpüree zugeben und 10 Minuten einkochen. Weintrauben waschen, halbieren, eventuell entkernen.

Trauben, Zitronenschale, Aprikosen mit Flüssigkeit, Wein und Tomatensaft zugeben. Abschmecken. Kurz erhitzen. Mit Zitronenpfeffer und Minze anrichten.

Pro Person ca. 210 kcal (880 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Gorgonzola-Tomaten-Sauce M

(zu Nudeln)

Portion: 4

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 Bd. Petersilie

4 El Olivenöl

3 El Weißwein

; Salz

1 Dose Tomaten; geschält Abtropfgewicht a ca. 250g

100 g Gorgonzola

Zwiebel, Knoblauch, Chilischote (entkernt) in feine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie beiseite stellen.

Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Chili, sowie die eine Hälfte von Petersilie und Knoblauch darin andünsten. Wein und Salz dazugeben. Die Tomaten mit Saft pürieren, hinzufügen und aufkochen.

Gorgonzola zerkleinern, mit der anderen Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie dazugeben und zu einer glatten Sauce verrühren.

Gorgonzolasauce II M

Portion: 4

100 g Zwiebeln

20 g Butter

1/8 l Weißwein

1/8 l ;Wasser

1 Messlöffel. Biobin

1/8 l Süße Sahne

50 g Gorgonzola

Salz

Pfeffer

Kerbel

Die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten und mit dem Wein und dem Wasser ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Käse einrühren. Biobin in die Sahne geben. Diese halb steif schlagen und unter die heiße Sauce ziehen. Jedoch nicht mehr kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Anrichten den Kerbel in die Sauce geben.

Quelle: Kraut und Rüben 02/94

Grillsoße M

1 Becher Schmand,

1 Becher Sahne,

1/2 Tube Tomatenmark,

1 Glas grüner Pfeffer (zur Hälfte ganz lassen, andere Hälfte mit der Gabel klein drücken),

1 Ei Weinbrand,

Knoblauchpulver,

Zitronensaft ,

Pfeffer, Salz

Grüner Majonäse

kanarische Sauce

1 Paprikaschote(n), grün, getrocknet

1 Bund Petersilie

1 Bund Koriander

2 Knolle/n Knoblauch

Kümmel

Safran

Salz

1 Tasse/n Öl (Olivenöl)

Essig

Getrocknete grüne Paprikaschote (kann man schnell im Ofen bei 50 Grad und etwas geöffneter Tür trocknen gleich mehrere auf Vorrat!), 1 Bund Petersilie und Koriander, wenn man hat frischen, sonst getrocknet, Knoblauchknollen, etwas Kümmel, Safran und Salz in einem Mixer zerkleinern und mit einer Tasse Öl und Essig nach Geschmack vermischen.

Guacamole (-Soße)

1 Avocado; groß, reif

2 El Zitronensaft; evtl. + 50 o/o

1 Zwiebel; fein gewürfelt

1 Tomate; fest, geschält und fein gewürfelt

1 Chilischote; evtl. + 100 o/o entkernt und gehackt

1 Knoblauchzehe; zerdrückt

1 El Essig

1 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

Koriander; gemahlen

Guacamole ist eine typisch mexikanische Sauce zu Tortillas

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und mit Zitronensaft pürieren. Zwiebel-, Tomaten- und Chiliwürfel sowie Knoblauch unterrühren, die Sauce mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Gurken-Kräuter-Dip M

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 Salatgurke

250 g Magerquark

1 EL Olivenöl

2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung:

Gurke mit der Schale raspeln und mit den übrigen Zutaten verrühren. Knoblauchzehe nach Belieben in die Creme pressen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 165 kcal, 5,5g Fett, 30 % Fett aus Kalorien

Bemerkung

Dazu schmecken mir Pellkartoffel sehr gut.

Haselnusssauce 1 Eigelb M

Portion/en: 4

Für 4 Portionen

2 EI Butter

3 gestr. EL Mehl

1/4 l Fleischbrühe oder Spargelwasser

Zitronensaft

Salz

1 Eigelb

1/8 l Sahne

100 g Haselnüsse

Aus der Butter, dem Mehl und der Brühe eine helle Sauce machen (oder ein Päckchen Helle Sauce nach Vorschrift zubereiten). Mit reichlich Zitronensaft und wenig Salz abschmecken. Mit dem Eigelb und der Sahne verfeinern. Die Haselnüsse in der Pfanne rösten. durch die Mandelmühle drehen (oder bereits gemahlene Nüsse nehmen) und unter die Sauce mischen. Warm servieren.

[Hier mein Lieblingsrezept für Feldsalat](#)

1 EL Himbeeressig
1 EL alter Balsamico
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL Walnussöl
3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Knoblauch fein hacken und mit dem Salz zu einem Brei zerreiben (mit der Messerklinge)

Knoblauch-Salzmischung, Pfeffer, und die zwei Sorten Essig mit dem Schneebesen verrühren, bis sich das Salz gelöst hat.

Öl dazu geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis sich eine dickflüssige Emulsion bildet.

Die Marinade auf eine flache Platte gießen und den Feldsalat nur leicht damit benetzen. Nicht tränken!

Manchmal gebe ich noch eine feinst geschnittene Schalotte dazu.

Diese Marinade eignet sich hervorragend, wenn es zum Salat noch etwas dazu gibt, z.B. rosa gebratene Geflügel-Leber oder eine Scheibe Pastete. Durch den süßen Himbeergeschmack kann man sich die Cumberland-Sauce zu den Pasteten eigentlich sparen.

[Honig-Senf-Dressing](#)

1 El Senf
1 El Honig
2 El Zitronensaft
5 El Öl
1 gepresste Knoblauchzehe dazu

Kräftig verrühren!

Hot Pepper Sauce

Portion/en: 8

2 Papayas; 900 g
10 Rote Chilischoten; frische
8 Knoblauchzehen
80 g Ingwerwurzel; frische
200 g Schalotten
8 El Weißweinessig
2 Tl Kreuzkümmel
4 Gewürznelken
2 Tl Kurkuma
2 Tl Koriander; gemahlen
1 Prise Zimt; gemahlen
2 Tl Brauner Zucker

Die Papayas schälen und entkernen; zwei Spalten zum Garnieren beiseite legen, das andere Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischoten längs aufschlitzen und entkernen, vier Hälften zum Garnieren beiseite legen, die anderen sehr fein hacken.

Den Knoblauch schälen und durchpressen. Ingwer und Schalotten schälen und in den Essig reiben.

Kreuzkümmel und Nelken im Mörser zerstoßen und mit allen andern Zutaten verrühren. Die Sauce durchziehen lassen und mit den Chilischoten und Papayaspalten garnieren.

Hüttenkäse Dip M

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Hüttenkäse, 10 % (1 Becher)
10 g Zwiebeln
50 g Radieschen
Schnittlauchröllchen
Gemüsebrühe, Pfeffer, Salatkräuter

Zubereitung

Hüttenkäse mit der Gemüsebrühe, Pfeffer und Salatkräuter abschmecken. Zwiebeln würfeln, Radieschen raspeln, alles vermischen und Schnittlauchröllchen dazu. Statt Radieschen kann man auch Gurke nehmen.

Nährwerte pro Portion

100,4 kcal, 3,28g Fett, 29,4 Fett %
Beilagen Brot, Knäckebrot

Ingwer-Rum-Marinade

Zutaten (für 1 Portion)

125 ml ungesüßter Ananassaft

80 ml Rum

60 ml Sojasauce

1 EL brauner Zucker

1 EL Ingwer

1/4 TL Pfeffer

Zubereitung:

Für 1 kg Fleisch, maximal 8 Stunden marinieren.

Italienische Essig-Öl-Sauce

3 El Öl; neutrales

3 El Olivenöl

4 El Weinessig

2 TI Scharfer Senf

1 TI Salz; gestrichen voll

1/2 TI Schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten gründlich vermischen und über den Salat gießen.

Italienische Salatsauce

6 El Rotwein

2 El Weinessig

1 TI ; Salz gestrichen voll

1/2 TI Schwarzer Pfeffer; gemahlen

1 TI Rosmarinblättchen, überbrüht

1 Prise/n Knoblauchsatz

1 Prise/n Cayennepfeffer

6 El Öl

1 Zwiebel; grob zerkleinert

Alles zusammen mit drei EL Wasser im Elektromixer zwei Minuten mixen.
Kühl stellen.

Jet Für Dressing (fettfrei)

Zutaten (für 1 Portion)

100 ml Rotwein- oder Sherryessig
1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zucker - ggf. durch Süßstoff ersetzen
2 Knoblauchzehen, feingehackt
2 TL Worcestershire Sauce
1 EL Dijon-Senf
1 EL frischer Zitronen Saft
200 ml Wasser
(1/2 TL Salz)

Zubereitung:

Salz im Essig auflösen, die übrigen Zutaten außer dem Wasser zufügen und gut mischen. Das Wasser zufügen und gut mischen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Das Aroma entfaltet sich besser, wenn man das Dressing einen Tag vorher zubereitet. Ergibt 300 ml.

Pro 2 EL ca. 5 Kalorien, 0 g Fett

Variationen:

Italien Dressing

Je 1 TL frisches Oregano,
Basilikum und Estragon zufügen (bei getrockneten Kräutern je 1/2 L) .

Asiatisches Dressing

1 TL Curry und
1/8 TL geriebenen Ingwer zufügen .

Mexikanisches Dressing

1 TL gemahlene Kreuzkümmel begeben.

Estragon-Dressing

3 EL frischen oder 1 TL getrockneten Estragon zufügen.

Nährwerte pro Portion: Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Noch mal verschiedenes

Joghurt Limetten Dressing M

1 Limette

1/8 l süße Sahne

1 Zweig Zitronenmelisse

1 Becher Magerjoghurt

Salz, Zucker, weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Limette auspressen und den Saft mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Sahne sehr steif schlagen und locker darunterheben. Die Melisseblättchen in feine Streifen schneiden und mit dem gut verrührten Joghurt unter das Dressing ziehen.

Passt gut zu Salaten mit Obst, Fisch oder Garnelen, zu Blatt- und Gemüsesalaten und ganz besonders gut zu Chicoree, Sellerie und Fenchel.

Joghurt-Dressing M

150 g Joghurt mit

2 EL Öl,

2 EL Essig,

Salz und

Pfeffer verquirlen.

Kann verfeinert werden mit Senf, Kräutern, Orangen oder Zitronensaft, Meerrettich, Knoblauch.

Tipp Zu Gurkensalat passt ein Joghurtdressing mit getrockneter Minze und Knoblauch

Joghurtdressing M

150 g Joghurt

3 EL Olivenöl

2 EL Wein-Essig

1 kleine Knoblauch-Zehe

2 EL gehackter Schnittlauch (ggf. gefroren)
Salz und Pfeffer

Für gemischten Salat

Joghurtsauce für Felafel M

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Soja-Sauce

10 g Zitrone

250 g Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett

25 g Minze

Zubereitung

Für die Joghurtsauce Joghurt, Sojasauce, 2 TL Zitronensaft und frisch gehackte Minze gut mischen.

Nährwerte pro Portion: 315,2 kcal, 2,9g Fett, 8,28 Fett %

Beilagen: Zusammen mit Felafel- Frikadellen und Tabouleh in Fladenbrotte füllen.

Joghurtsauce M

Kalorien: 220 kcal Kohlenhydrate: 16,80 g Fette: 11,11 g

Eiweiß: 11,72 g Cholesterin: 0,02 mg BE: 1,4

Zutaten für 1 Person:

150 g Magermilchjoghurt

40 g Magerquark

1/2 Teel. Rosenpaprika

5 g Öl

1 El . geh. Kräuter oder Tomatenmark oder

50 g frische oder eingelegte Gurke

50 g Apfel

Zubereitung:

Joghurt mit Quark, Öl und Gewürzen verrühren. Übrige Zutaten untermischen.

Joghurtsoße M

1 Salatgurke

250 Joghurt

1 EL Essig

4 EL Öl

4 große Knoblauchzehen

Joghurtsoße M

150 g fettarmer Joghurt

1 TL Öl

1 EL Zitronensaft

1 Msp. Pfeffer

½-1 TL Salz

1 Prise Zucker

Alle Zutaten vermengen. Bei Geschmack kann die Soße mit Meerrettich oder Tomatenmark, feingehackten Kräutern, zerdrücktem Knoblauch oder 1 EL Cognac abgewandelt werden.

Passt zu Rohkost, grünem Salat, Gemüsesalat

(Als Vorrat zu bereiten; hält sich 4-6 Tage)

Kalte Estragonsoße

Salsa al dragoncello

40 g Weißbrot

100 ml Öl (Oliven)

1 EL Estragon, frisch und gehackt

3 Knoblauch (Zehen)

1 EL Essig (Wein)

Salz und Pfeffer

Die Weißbrotscheiben in das Öl einlegen, dann den gepressten Knoblauch mit dem Estragon mischen. Brot und Estragon durch ein Sieb streichen und unter rühren Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut gekühlt passt die Soße sehr gut zu gegrilltem Fisch!

Kapernsauce

Die Soße mit ganzen oder gehackten Kapern + Zitronensaft abschmecken

Karamellsauce M

Portion/en: 1

160 g Butter

75 g Zucker

100 ml Milch

3 EL Sahne; geschlagen

Butter und Zucker in einer Kasserolle schmelzen und unter ständigem Rühren goldbraun karamellisieren lassen.

Unbedingt dabei bleiben und ständig rühren - am besten mit einem hölzernen Kochlöffel. Die Farbe ist enorm wichtig: ist das Karamell zu braun schmeckt die Sauce bitter - ist es noch zu hell hat sie zu wenig Aroma und schmeckt fade.

Unter kräftigem Umrühren die Milch dazugießen und miteinander aufkochen lassen. Weiterrühren bis sich die kristallisierten Karamellteile aufgelöst haben, dann im Mixer kurz aufmixen und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die halbsteif geschlagene Sahne unter die Sauce ziehen.

Kartoffeldressing zu Feldsalat

150 g mehliges Kartoffeln

75 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

2 EL Sherryessig

Salz, Pfeffer

1 Schalotte

4 Scheiben Toastbrot

4 Champignons
100 g Feldsalat

Kartoffeln in Salzwasser garen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Brühe, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Schalotte feingehackt dazugeben. Toastbrot würfeln und zu Croutons rösten (falls gewünscht in Butter). Champignons in feine Würfel schneiden. Feldsalat durch das Dressing ziehen, auf Tellern anrichten, mit Croutons und Champignonwürfeln bestreuen.

Kartoffelsalat-Sauce

6 El Weinessig
1 Tl ; Salz gestrichen voll
1 Tl Senf
1/2 Tl ; Weißer Pfeffer feingemahlen.
8 El Öl
1 Prise/n Cayennepfeffer
1 Prise/n Zucker
2 klein. Zwiebeln ; feingewürfelt und glasig gedünstet

Alles mischen, die Zwiebelwürfel sollen musig zerdrückt werden.

Käse-Sahne-Soße: M

Etwas Sahne und 2 El . Weißwein unterrühren,
3-4 El . geriebenen Käse einrühren.

Käsesauce M

Zutaten (für 2 Portionen)

60 g Schmelzkäse 10 % F.i.Tr.

125 ml Klare Gemüsebrühe

125 ml Milch, entrahmt 0,3%

Biobin oder Nestargel

Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum evtl. Knoblauch

Zubereitung

Die Milch mit der Gemüsebrühe erhitzen, den Schmelzkäse darin auflösen und die Soße andicken. Pikant mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

144,75 kcal, 2,42g Fett, 15,05 Fett %

Beilagen Für Nudeln oder Aufläufe

Käsesoße M

Die Bechamelsauce mit

3-4 EL ger. **Parmesankäse** (o. anderen) kurz aufkochen + etwas ziehen lassen.

Kiwi-Maracuja-Sauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Min

Pro Person: 133 kcal, 27 g KH, 0,36 g Fett = 2,45 % kcal aus Fett

Zutaten:

4 Kiwis

8 Maracujas

60 g Zucker

Die Kiwi schälen, das holzige Ende entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Maracujas jeweils teilen und den Inhalt in ein grobes Sieb löffeln. Das Fruchtfleisch vorsichtig durch das Sieb streichen. Die beiden Obstsorten vermengen und mit dem Zucker süßen.

TIPP: Die Kiwi-Maracuja-Sauce passt aufgrund ihrer leichten Säure hervorragend zu Pfannkuchen, Kaiserschmarrn oder Milchreis. Wenn Sie sie zu Eis oder Sorbet nehmen wollen, empfiehlt es sich 2 EL süße Sahne dazuzugeben. Dadurch verliert die Sauce etwas von ihrer Säure.

Klassische Vinaigrette (Passt zu Blattsalaten)

1 Bund gemischte Kräuter

1 EL Kapern

2 Schalotten

4 EL Rot oder Weißweinessig

1 flacher TL Salz

1-2 TL Dijon-Senf

10 EL feinstes Speiseöl

Weißer Pfeffer

Alle Kräuter abbrausen, gut trocken tupfen und ebenso wie die abgetropften Kapern fein hacken. Die geschälten Schalotten ganz fein würfeln. Essig mit dem Salz verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Senf und Pfeffer nach Geschmack zufügen. Nach und nach mit dem Schneebesen so viel Öl darunter schlagen, bis die Mischung bindet. Kräuter, Kapern und Schalotten unterheben.

Variationen:

Zu Carpaccio von Rinder oder Lammfilet passt Knoblauch-Vinaigrette vorzüglich 4-5 Knoblauchzehen fein würfeln, mit Salz zum Brei zerdrücken. 4 EL Zitronensaft und langsam 8 EL Distelöl und 2 EL Olivenöl einschlagen bis die Sauce fast cremig ist. Mit Cayennepfeffer würzen.

Zu kaltem Spargel schmeckt die Estragon Vinaigrette die nur aus Estragonessig und Kürbiskernöl zubereitet wird. Mit Cayennepfeffer würzen, mit Kresseblättchen und Würfeln von hartgekochtem Ei bestreuen

klassisches French-Dressing

3 4 EL Oliven-Öl
1/2 TL Dijon-Senf
1 EL Weißwein-Essig (hier nimmst du dann dein Balsamico Bianco)
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Knoblauch-Buttermilch-Dressing Mayo M

¼ Liter Buttermilch

1 Knoblauchzehe
1 Stück Zwiebel
1 EL Mayonnaise
Essig
Salz
Süßstoff
Senf

Knoblauch u. Zwiebel fein pressen u. mit der Buttermilch mixen.
Die Mayonnaise dazugeben u. mit Essig, Salz, flüssigem Süßstoff u. Senf abschmecken

Knoblauchsauce Aioli 4 Eigelb

4 Eigelb

6 Knoblauchzehen
75 ml Olivenöl
1 Ei Zitronensaft
; Salz
; Cayennepfeffer

Knoblauchsauce Aioli : Die Eigelbe mit dem Handrührgerät gut aufschlagen. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken, zu den Eigelben geben und das Öl erst tropfenweise, dann mit dünnem Strahl einrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Knoblauchsoße Mayo M

3 Knoblauchzehen pürieren
4 Ei Mayonnaise mit
150 g saure Sahne verrühren mit
Meersalz +
Pfeffer würzen
Etwas Frühlingszwiebelgrün garnieren

Kokos Tomaten Soße

1 Dose Tomaten (Füllmenge 800 g)
1 Dose ungesüßte Kokoscreme (Füllmenge 280 g)
Zucker
Salz
Pfeffer
250 g Tomaten

Tomaten mit Flüssigkeit ca. 10 Minuten einkochen lassen. Kokoscreme unterrühren, aufkochen. Abschmecken. Tomaten häuten, Fruchtfleisch achteln, entkernen. In die Soße geben

Kräuter Soße:

2-3 Ei . Schnittlauch, Dill, Petersilie oder gemischte Kräuter zugeben.

Kräuter-Frischkäse-Dressing M

1 Bund gemischte Kräuter
3 Radieschen

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1/8 l Buttermilch
1 EL Sherryessig
Salz,
Zucker,
Cayennepfeffer

Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Die geputzten, gewaschenen Radieschen sehr fein würfeln. Frischkäse mit Buttermilch cremig aufschlagen, Kräuter und Radieschen untermischen und mit Essig, Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Kräuter-Joghurt-Dressing M

50 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
Salz
Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Zitronensaft

300 g Sahnejoghurt

3 EL Olivenöl
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum

Schalotten und Knoblauchzehe fein hacken und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Joghurt und Öl untermengen. Kräuter hacken und unterheben.

Kräuter dressing

3 EL Himbeeressig
Salz
Pfeffer

Zucker
6 EL Pflanzenöl
100 ml Gemüsebrühe
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
20 Kerbel

Himbeeressig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, bis sich Salz und Pfeffer aufgelöst haben. Öl und abgekühlte Gemüsebrühe zugeben, alles mit dem Schneebesen, mit dem Handrührgerät oder dem Stabmixer zu einer cremigen Soße aufschlagen. Dill, Schnittlauch und Kerbel putzen, waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Kräuter zum Schluss unter die Marinade heben.

Passt gut zu grünen frischen Sommersalaten.

Krautsalat-Sauce Räucherspeck

50 g Fettes Räucherspeck
1/4 TL ; Weißer Pfeffer gem.
4 EL Weinessig
8 EL Öl

Räucherspeck würfeln und in der Pfanne auslassen. Das Fett abgießen und die Grieben mit den übrigen Zutaten mischen. Das Speckfett heiß über den Kohl gießen und 20 Min. durchziehen lassen, dann den Kohl mit der Salatsauce mischen und erneut 20 Min. durchziehen lassen.

Kreolische Sauce

Portion/en: 8

180 g Staudensellerie; zarte Stangen nehmen
6 Frühlingszwiebeln
100 g Grüne Oliven; ohne Stein
3 Knoblauchzehen
2 Grüne Chilischoten; frisch
3 Limetten
3 EL Tomatenmark; 2-3
Salz
1 Prise Zucker
1 Tomate; zum Garnieren

Das Selleriegrün zum Garnieren beiseite legen. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und sehr fein würfeln. Die Oliven ebenfalls sehr

fein würfeln.

Knoblauch pellen und durchpressen, Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und sehr fein hacken. Die Schale von einem Drittel der Limetten dünn abreiben, alle Limetten auspressen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Tomatenscheiben und Selleriegrün garnieren.

Kümmelschaum 3 Eigelb

5/16 Weißwein trocken

1/2 TI Zerstoßener Kümmel
1/2 TI Getrockneter Fenchel
10 Pfefferkörner
3 Pigmentkörner
1/2 Lorbeerblatt

3 Eigelb

20 g Kalte Butter
Salz
Pfeffer

1. Den Weißwein mit dem Gewürzzutaten in einem Topf aufkochen. Bis auf ein Drittel der Menge ankochen lassen.
2. Durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb schütten.
3. Eigelb zugeben und in einem heißen, nicht kochenden Wasserbad zu einem luftig-dicklichen Schaum aufschlagen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter Flöckchenweise unterrühren.

Lauchcreme M

1 Becher Frischkäse
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern
1 Bund Lauchzwiebel(n)

Zubereitung

Den Frischkäse mit dem Creme fraiche vermischen. Dann die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden und unter die Masse geben. Sollte die Masse zu fest sein, mit etwas Milch verdünnen.

Schmeckt super zu Grillfleisch oder einfach nur zusammen mit Baguette.

Lauwarmes Balsamico-Honig-Dressing

4 EL Balsamico
4 EL Himbeeressig
4 EL Honig (sollte schön flüssig sein)
8 EL Oliven oder neutrales Öl
Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Balsamico und Himbeeressig 2-3 Minuten kochen lassen. Honig und Olivenöl einrühren, salzen und pfeffern. Fertig ! Passt sehr gut zu eher kräftigeren Salaten (Radicchio, Eichblatt, Rucola & Co.)

Lieblingsdressing

1 TL Dijonsenf,
1/3 Eierlöffel Salz,
1/2 Eierlöffel Zucker, etwas frisch gemahlener Pfeffer und 1 Salatlöffel weißen Balsamico mit einem kleinen Spiralquirl sehr gut verquirlen. Anschließend Öl in dünnem Strahl reinlaufen lassen und weiterquirlen.

Louis Dressing Mayo M

(à la Renee abgewandelt)

3-4 EL Mayo oder Salatcreme

1 Becher saure Sahne

Chilisauce
Limettensaft
gehackte Frühlingszwiebeln (reichlich)
gehackter Estragon oder Schnittlauchröllchen (ebenfalls reichlich)
Salt & Pfeffer

Passt sehr schön zu kunterbunt gemischten Salaten; ich habe allerdings auch schon mal Kartoffelsalat mit diesem Dressing gemacht.

Mandel-Soße:

1 El . Mandelmus,
1 El . Weißwein unter die Soße
rühren, mit etwas Sahne verfeinern und mit gerösteten, blättrig
geschnittenen Mandeln bestreuen.

Mango Chutneysoße

4-5 El Mangochutney grob hacken, in die Bechamelsoße 1 X kurz aufkochen.

Mangosauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Min

Pro Person: 130 kcal, 28,8 g KH, 0,5 g Fett = 4,2 % kcal aus Fett

Zutaten:

400 g Mango

200 g rote Johannisbeeren

20 g abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

50 g Zucker

1 TL Speisestärke

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und pürieren. Die roten Johannisbeeren putzen und waschen, pürieren und durch ein Sieb streichen oder passieren.

Beide Fruchtcremes vermischen, mit der abgeriebenen Orangenschale und dem Zucker vermischen und in einem gusseisernen Topf erhitzen. Die Speisestärke mit Wasser vermengen. Sobald die Fruchtmasse kocht, die Stärke unter ständigem Rühren unterziehen und noch einmal aufkochen lassen, die bis die Masse eindickt. Warm oder kalt servieren.

TIPP: Schmeckt gut zu Milchreis, aber auch als „Topping“ über eine Scheibe Apfelbrot.

Marinade für Sparerips

3 Knoblauchzehen

2 El Tomatenmark

2 El scharfer Senf (z. B.- Löwensenf)

3 El Sojasauce

5 EI Öl
1 EI Paprikapulver
Salz, Cayennepfeffer,
-Tabasco

Den Knoblauch mit Salz zerreiben und mit den anderen Zutaten zu einer Paste verrühren.
Schon fertig!!

Mayonnaise 1-2 Eigelb

1-2 Eigelb

1 Msp Meersalz
1 TI Senf (Senfkörner frisch gemahlen)
2 TI Essig o. Zitronensaft
¼ l Öl

Eigelb mit Salz verrühren, unter ständigemiterrühren Senf, dann Essig/Zitronensaft, zuletzt tropfenweise Öl zugeben, pikant abschmecken.
Eigelb + Öl müssen gleiche Temperatur haben

Meerrettich-Senf-Dressing Mayo M

180 g Mayonnaise
4 EI geriebener Meerrettich

125 g saure Sahne oder Joghurt

1/2 TI Senf
frisch gemahlener Pfeffer
Salz nach Geschmack

Meerrettichsauce M

Portion: 6 Portionen

2 EI Butter
2 EI Mehl
1/4 l Weißwein

1/4 l Sahne

2 Lorbeerblätter
1 Sk Zitronenschale

1/2 TI Senfkörner
1/2 TI Pfefferkörner
2 Wacholderbeeren

100 g Crème fraîche

1 frische Meerrettichstange
Kerbel

Die Butter in einem Saucetopf schmelzen, das Mehl darin aufräuschen lassen, mit Wein ablöschen und cremig kochen, dann die Sahne sowie die Gewürze zufügen und etwa 20 Minuten leise köcheln. Die Sauce dann durch ein Sieb streichen, die Crème fraîche einrühren. Die Sauce mit einem Schuss Kochsud auf die gewünschte Konsistenz bringen, mit Salz abschmecken.

Die Meerrettichstange schälen und erst kurz vor dem Servieren so viel davon reiben und in die Sauce rühren, wie man mag. Die Sauce zum Schluss mit einer Prise Zucker abschmecken. Wie herzhafte die Sauce nach Meerrettich duftet, ist natürlich Geschmackssache.

Tipp: Notfalls kann man auch geriebenen Meerrettich aus dem Glas verwenden.

Meerrettichsoße M

In die Bechamelsoße 1 Apfel (mit der Schale) + 1 Stück Meerrettich reiben (Menge nach Geschmack).

Mit Zitronensaft,
Kräutersalz

Einer Prise Fruchtzucker +

2 El saure o. süßer Sahne abschmecken.

Noch einmal heiß werden aber NICHT mehr kochen lassen

Milde Chili Sauce

1 1/2 kg Tomaten
2 Anaheim Chiles (große, - grüne, mittelscharfe)
1 lg Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3/4 c Zucker
1 El ; Salz
1 1/2 c Apfelessig
3/4 TI Zimt, gemahlen

3/4 TI Nelken, gemahlen

1/2 TI Ingwer, gemahlen

1 Cup = ca 250 ml

Anaheim Chilis sind recht große, grüne, milde bis mittelscharfe Chilis. In türkischen Läden gibt es ähnliche (die langen, spitzen Paprika). Tomaten vierteln und entkernen. In einem Mixer Tomaten, Chilis, Zwiebel und Knoblauch pürieren. In eine große Pfanne füllen und Zucker, Salz, Essig und Gewürze zugeben. Auf kleiner Flamme unter häufigem Rühren eindicken lassen, bis die Menge sich auf ca 1 l reduziert hat (ca 1 1/2 h). Abkühlen lassen.

Milde, grüne Knoblauchcreme M

Portion/en: 1

250 g Knoblauch

240 ml Süße Sahne

50 g Glatte Petersilie

1 Kästchen Kresse

1 Zweig Bohnenkraut

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Knoblauchzehen schälen, in einen Topf mit kaltem Wasser geben, zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten aufwallen lassen. Knoblauchzehen abseihen. Vorgang fünfmal wiederholen, beim letzten Mal mit Salzwasser. Inzwischen die leichtgesalzene, ungeschlagene Sahne mit dem Bohnenkraut zum Kochen bringen, sofort vom Feuer nehmen und zugedeckt ziehen lassen. Petersilie und Kresse abzupfen, waschen, abtrocknen und sehr fein wiegen. Bohnenkraut aus der Sahne nehmen und diese erneut erhitzen. Die abgetropften Knoblauchzehen hineingeben, auf kleiner Flamme fünf Minuten köcheln, im Mixer mit Butter und Kräutern so lange schlagen, bis eine sämige hellgrüne Sauce entstanden ist.

Mildes Sahne-Salatdressing M

1 El Essig

1 1/2 El Öl (Am besten Livio oder Sonnenblumenkernöl)

1 EL Zucker

1 Prise Salz

100 -150 g Sahne (Je nach Geschmack)

Wenn du es zitronig magst kannst du am besten eine Zitrone auspressen und ihn mit dem Saft abschmecken.

Millenium-Sauce Miracel M

1 Glas Miracel Whip

2 Becher Joghurt

2 TL Sambal Olek

Knoblauch (nach Geschmack)

Kräuter (nach Geschmack)

Knoblauch pressen, Kräuter hacken und alles mit Miracle, Joghurt und Sambal mischen. Etwa 1 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Passt zu Grillfleisch, Fisch, Fondue, Raclette, Tortillas, Chips, Brot usw

Mole Verde

300 g Dosentomatillos

5 lg Frische Chilis; Anaheim-- ODER Poblano

60 g Zwiebel; fein gehackte

3 Maistortillas; in kleine-- Stücke zerpfückt

4 Knoblauchzehen; anpassen

100 g Spinat; frisch oder TK

750 ml Brühe

Die Chilis waschen, halbieren, Kerne und Innenhaut entfernen, grob hacken.

Tomatillos abtropfen lassen. Mit allen anderen Zutaten (außer der Brühe) in einen Mixer geben und pürieren.

Möglicherweise sind mehrere Arbeitsgänge notwendig, es sei denn der Mixer ist sehr groß.

Das Püree unter die Brühe rühren. Diese Mischung ungefähr eine Stunde lang köcheln lassen. Nach Geschmack würzen. Mehr Brühe zugeben, wenn die Sauce zu dick wird.

Obatzer mit Paprika M

Zutaten (für 2 Portionen)

70 g Camembert 13%

100 g Laugenbrezel/-brötchen

140 g Magerquark

50 g Zwiebeln

100 g rote Paprika

5 g Schnittlauch

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Camembert mit Quark im Mixer oder mit Mixstab zerkleinern. Die Paste mit Zwiebel und Paprika mischen. Schnittlauch zugeben. Mit dem Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Obatzten noch etwas ziehen lassen. Eventuell passen auch noch Essiggurken dazu. Mit Brezel, Vollkornbrot oder dunklen Brot servieren.

Nährwerte pro Portion: 260 kcal, 5,7g Fett, 19,73 Fett %

Beilagen: Rettich, in dünne Scheiben geschnitten, gesalzen. Ca. 1/2 Stunde ziehen lassen

Olivensoße

Die Soße mit

4-5 El Tomatenmark +

2 El geh. Oliven kurz aufkochen.

Evtl. mit Kräutersalz +

1 Msp Cayennepfeffer nachwürzen

Orange-Honey-Dressing

fein gehackter Knobi

grobes Salz

Dijon-Senf

Honig

Orangensaft

einfaches Olivenöl (nimm bitte kein 'extra Vergine' oder ähnliches, das würde den Salat geschmacklich glatt erschlagen)

Pfeffer

Knobi mit Salz, Senf, Honig und Orangensaft mit einem Schneebesen verrühren. Dann das Öl unter ständigem Rühren langsam (!) zugießen, bis das Dressing schön cremig ist. Passt eigentlich zu jedem Blattsalat.

Warmes Salatdressing (habe ich mal bei Alfredissimo gesehen)

Sonnenblumenöl erhitzen, Mandelstifte darin anrösten, Knoblauch dazu pressen und kurz mitdünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Balsamico ablöschen. Frische oder TK-Kräuter (in der Sendung haben sie die Mischung 'Französische Kräuter' verwendet) einrühren, Honig und Senf untermischen; ordentlich umrühren. Evtl. mit Salz & Pfeffer abschmecken. Passt zu gemischten bunten Blattsalaten mit Sprossen, Radieschen, etc.

Papayasauce

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Min

Pro Person: 84 kcal, 19 g KH, 0,25 g Fett = 2,5 % kcal aus Fett

Zutaten:

1 große reife Papaya (ca. 400 g Fruchtfleisch)

50 g Akazienhonig

1 große Kiwi

Die Papaya schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Den Akazienhonig mit 50 ml Wasser verrühren und erwärmen, damit sich der Honig vollständig auflöst. Zu dem Fruchtピューree geben. Die Kiwi schälen und das holzige Ende entfernen. Das Fruchtfleisch erst in Scheiben und diese in kleine Würfel schneiden. Die Kiwiwürfelchen zum Schluss mit einem Löffel vorsichtig unter die Papayasauce heben.

Paprika-Rahm-Sauce: M

Paprika und Zwiebeln in wenig Fett (man kann auch einen Teil durch Mineralwasser ersetzen) dünsten, mit Wasser aufgießen, mit Gemüsebrühe (Instand), Salz, reichlich Paprikapulver (rosenscharf) und etwas Tomatenmark würzen, evtl. Zucchini- oder Möhrenwürfel zugeben, köcheln. **Saure Sahne (10 %)** einrühren, aufkochen, mit etwas Stärke binden. Saure Sahne hat erheblich weniger Kalorien als süße Sahne, ich glaube ca. 120 : 300 kcal. Allerdings ist auch der Geschmack anders.

Kommentar: Ansonsten sind v. a. Tomatensaucen sehr gut geeignet inkl. alle Varianten (mit versch. Kräutern, Champignons, Gemüse z. B. Paprika, Möhren, Sellerie, Zucchini, etc.)

Sahnesauce kann man (wie oben beschrieben) zu einem Großteil aus Milch oder Kondensmilch herstellen (erfordert aber meist später noch Binden der Sauce), ist natürlich nicht gar so gut, aber geht. Für Käsesauce verwende ich in Diätzeiten meist Gorgonzola. Da reicht für mich ein winzig kleines Eckchen, und die gesamte Sauce schmeckt danach.

Manche Menschen sollen auch Béchamelsauce ohne Fett herstellen können. Ist mir noch nie gelungen, aber wenn es klappt und man keine Sahne und keinen Käse mit verwendet hat die "Dicke" auch gar nicht so viel Kalorien. Noch etwas Gemüsebrühe und Knoblauch dazu, fertig und auch gut zum Überbacken geeignet. (Z. B. Lasagne)

Pariser Gourmet-Salatsauce

6 El Neutrales Öl
2 Eigelbe; hartgekocht
1 Tl Salz; gestrichen voll
1/2 Tl ; Weißer Pfeffer gem.
1 Tl Scharfer Senf
6 El Weinessig
2 El Zitronensaft
2 Tl Zucker; gestrichen voll
1 Prise/n Knoblauchsatz

Alles gut vermischen.

Pesto Vinaigrette

5-6 EL Weißweinessig (Balsamico Bianco)
4 TL Pesto
150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

5 EL Essig mit der Pesto-Sauce in eine Schüssel geben. Langsam das Öl zu geben und dabei kräftig schlagen bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Abschmecken und nach Belieben noch etwas Essig dazugeben.

Passt zu grünem Salat, Nudelsalat, und fast allen Gemüsesalaten.

Petersiliensauce

Viel Petersilie fein hacken, etwas Olivenöl dazugeben, 1-2 Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Knoblauch nach Belieben!

Pfeffersauce (Kamerun)

100 g Pfefferschote, frisch scharf; rot oder grün
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 sm Tomate
1 Bouillonwürfel
Öl

Alle Zutaten fein hacken, gut mischen und in ein sehr sauberes, gut schließbares Glasgefäß füllen. Mit Öl auffüllen bis die Mischung gut bedeckt ist.

Diese Sauce kann zum Nachwürzen vieler afrikanischer Gerichte verwendet werden, sie verleiht ihnen ihre typisch scharfe Note.

Pikante Apfel-Zucchini-Creme M

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Magerquark
1 kleine Zucchini
1 TL Olivenöl
1 Apfel
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Koriander
Pfeffer
Fondor
30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Zucchini und Apfel grob raspeln. Quark und Öl vermischen und den Apfel darunter rühren. Knoblauch über der Quarkmasse durchpressen. Fein geschnittenen Koriander und Zucchiniraspeln zugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer und Fondor abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Bestreuen des Aufstriches auf z.B. Brötchen nehmen.

Nährwerte pro Portion: 625,04 kcal, 19,36g Fett, 27,88 % Fett aus Kalorien

Beilagen: Brot, Brötchen

Pikante Soße

Kalorien: 108 kcal Kohlenhydrate: 5,64 g Fette: 8,59 g
Eiweiß: 2,05 g Cholesterin: 0,02 mg BE: 0,5

Zutaten für 1 Person:

30 g Zwiebeln
30 g Sellerie oder Lauch
30 g rote oder grüne Paprikaschoten
10 g Öl
20 g Tomatenmark
50 g Wasser
1 Msp. Senf
1 Prise Thymian
1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Das in Streifen geschnittene Gemüse in heißem Öl andünsten, Wasser aufgießen und erhitzen. Soße in ein Wasserbad erwärmen, Tomatenmark zugeben, würzen.

Preiselbeer-Orangen-Dressing 2 Eigelb

2 Eigelb,
125 ml Öl,
1 große unbehandelte Orange,
2 El Senfpulver,
50 g Preiselbeermarmelade,
3 El Rotweinessig,
Salz,
Cayennepfeffer

Aus Eigelb und Öl eine Mayonnaise herstellen. Orangenschale fein abreiben und 125 ml Saft auspressen. Das Senfpulver mit dem Orangensaft glattrühren. Dann die Mayonnaise mit Orangenschale, Orangensaft, Prei-

selbeermarmelade, Rotweinessig vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer herzhafte würzen.

Passt hervorragend zu Herbstsalaten (z.B. Eichblattsalat mit Feigen, Orangen und Nüssen).

Provence-Essig-Sauce

6 El Olivenöl
5 El Weinessig
3 El Rotwein
1 Prise/n Knoblauchsatz
1 Tl ; Zucker gestrichen voll
1/2 Tl Rosmarinblättchen, kurz mit kochendem Wasser überbrüht
1 klein. Zwiebel; feingewürfelt

Alles zusammen gut verrühren.

Remoulade fettarm

Zutaten (für 3 Portionen)

100 g Gewürzgurken Sauerkonserve

150 g Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett

18 g Delikatess Senf (2 Essl.)

1 kleine Msp. Kurkuma (Gelbwurze)

Salz, Pfeffer,

Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Gurke kleinwürfelig schneiden und mit dem Joghurt den Gewürzen und Kräutern verrühren. Fertig

Nährwerte pro Portion: 61,66 kcal, 1,19g Fett, 17,37 Fett %

Bemerkung: Eignet sich gut zu Fisch und Gegrilltem

Remouladensoße

Zuletzt 2 Essiggurke

1 El Kapern

3-4 Sardellenfilets +

frisch geh. Kräuter
alles feingehackt, darunter geben. Mit Senf abschmecken.

Rote Salatsauce mit Estragon Mayo M

1/2 Tasse Mayonnaise

4 EL Tomatenketchup

3 EL Sahne

2 EL ;Wasser

1 TL Paprikapulver, edelsüß gestrichen voll

Einige Estragonblätter

Die Estragonblätter waschen, abtropfen lassen, grob zerkleinern.
Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren.

Russian Dressing:

Joghurt, Chili-Sauce, süße Sahne, rote und grüne blanchierte
abgezogene gehackte Paprikaschoten, Salatkräuter, geraspelte gekochte
Rote Bete

Safransauce

4- 5 EL Senffrüchte grob hacken, in die Bechamelsoße kurz aufkochen, mit
½ TL Safran,
einem Schuss Portwein/Sherry abschmecken.

Sahne-Joghurt Dressing M

200 g Sahnejoghurt

2 EL Crème fraîche

4 EL Zitronensaft

4 EL Orangensaft

2 TL Senf

1 TL Meerrettich (gerieben aus dem Glas)

Salz

Cayennepfeffer
1 TL Zucker
1 Stück Orangenschale
1 Stück Zitronenschale

Joghurt mit Crème fraîche, Zitronen und Orangensaft gut verrühren. Senf und Meerrettich gründlich untermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Je ein Stück Orangen und Zitronenschale von unbehandelten Früchten in feine Streifen schneiden, unter die Soße mischen. Passt zu grünen Sommersalaten.

Sahnedressing M

50 g **Mayonnaise** oder **Joghurt**

50 ml **Flüssige Sahne**

4 EL Walnussöl
4 EL Sherryessig
Etwas Zitronensaft
Frische Kräuter, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Sherryessig, Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Mayonnaise, Sahne und Öl unterschlagen und die Kräuter unterheben.

Tipp Die flüssige Sahne durch Ketchup und etwas Weinbrand ersetzen, ergibt eine süße Cocktailsauce, die sehr gut zu Eisbergsalat oder Shrimpscocktail passt.

Salatdressing für gemischten Salat

mit Karottenjulienne, Gurken und Tomatenwürfel, grünem Salat, Radieschen, evtl. Paprika -

4 EL weißer Balsamico
5 EL Olivenöl
Ca. 2 TL Salz
Kräftig Weißer Pfeffer
Prise Cayenne
1 Mokkalöffel pul Biber

Salatsauce M

200 g Schlagsahne
Saft von einer halben Zitrone
1 2 TL. Zucker
1 Prise Salz
1 TL. getrocknete Salatkräuter -geht notfalls auch ohne!
3 EL Essig
1 Prise Salz
1 2 TL Zucker
1 EL Salatöl
1/2 TL milder Senf

150 g Vollmilchjoghurt

1 2 TL. Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

2 EL Schlagsahne

2 EL frische Kräuter

Sämige mayonnaisige Sauce zu Salat mit vielen Zutaten Ei

4 EL Traubenkernöl, Olivenöl, Pflanzenöl
3 EL Estragon-Essig (oder weißer Balsamico)
2 EL Wasser
Saft einer halben Orange

1 hartgekochtes Ei

1 TL Senf (Idealerweise französischer)

Das Eigelb zerdrücken (das Eiweiß feinhacken und zum Schluss über den Salat streuen), langsam und stetig das Öl einarbeiten, dann Senf, Orangensaft, Essig und Wasser einrühren (das geht am besten im Food-Processor mit Hochgeschwindigkeit), mit etwas Salz und frisch gemahltem Pfeffer abschmecken.

Ist eine eher sämige mayonnaisige Sauce zu Salat mit vielen Zutaten und gebratenem Fleisch bzw. Fisch mit etwas mehr Wasser kann man sie dünner und etwas indirekter im Geschmack gestalten.

Sauce Bearnaise 3 Eigelb

125 ml Weißwein mit
3 Ei Estragonessig,

1 feingehackte Zwiebel +
0,5 Tl grob zerdrückten weißen Pfeffer aufkochen + zweidrittel einkochen.
-----Danach abseihen,
3 Eigelb zugeben, ----wie bei der Sauce Hollandaise aufschlagen,
zerlassenes Fett (125 g Butter + 125 g Margarine) tropfenweise zugeben.
Cayennepfeffer +
Petersilie +
Estragon +
Kerbel zuletzt untermischen.

Sauce Hollandaise **3 Eigelb**

Für 8 Portionen

3 Eigelb

0,5 Tasse Wasser
1 Tl Zitronensaft
125 g Butter
125 g ungehärtete Margarine
Meersalz
1 Prise weißer Pfeffer f a M

Eigelb mit lauwarmen Wasser + Zitronensaft im Wasserbad schlagen, bis die Masse dickschaumig ist.
Das warme Fett tropfenweise in die aus dem Wasserbad genommene Eigelbsoße rühren, würzen.
Nicht stark erhitzen weil sie sonst gerinnt.
Im Wasserbad warm halten.

Sauce Mornay **2 Eigelb** M

Unter die heiße Bechamelsauce
2 mit $1/8$ l süße Sahne verquirlte Eigelb ziehen,
2 El ger. Parmesan darin schmelzen lassen.
Noch einmal heiß werden + ziehen, aber NICHT mehr kochen lassen.

Sauce Vinaigrette

150 g Schalotten,
1/2 Bund Petersilie,
1 kleiner Bund Kerbel,

4 Estragonstiele,
1 Bund Schnittlauch,
6 El Weißweinessig,
1 TL Dijon-Senf,
Salz, weißer Pfeffer,
150 ml Öl

Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie, Kerbel und Estragon von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit 150 ml Wasser verrühren. Dabei zuerst die Kräuter beimischen und dann das Öl. 30 min ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals aufschlagen. Zusammen mit dem Essig servieren.

Tipps:

Passt gut zu Blattsalaten, Gemüse, kaltem Fleisch und Sülze.

Scharfe Kräutersoße

2 Chilischote(n), rot
50 g Kräuter, gemischt
½ Zitrone(n), Schale und Saft
2 TL Senf
2 Zehe/n Knoblauch
50 ml Öl (Olivenöl)
50 ml Gemüsebrühe (Glas)
Salz

Zubereitung

Chilis putzen, waschen. 1 Schote fein würfeln, Kräuter abbrausen, trocken schütteln, wie die Zitronenschale fein hacken. Alles mit Zitronensaft und Senf verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Öl, Fond unterziehen. Salzen. Mit der übrigen Schote garnieren.

Schwedische Mayonnaise

Zuletzt 1- 2 El dickes Apfelmus
2 El geriebenen Meerrettich + etwas
frischen Orangensaft untermischen

Senf-Sauce 1 Ei + 3 Eigelb

Nicht erschrecken, die Soße ist für 6 Personen. Also:

3 Eigelb,

1 Ei,

3 Esslöffel mittelscharfer Senf,

100 - 120 ml Gemüsebrühe,

Salz, Pfeffer,

1 Prise brauner Zucker über sehr heißem Wasserbad ca. 4-5 Min dick aufschlagen, aber nur mit dem Schneebesen, nicht mit dem Rührgerät, dann noch ca. 3 Min kalt weiterschlagen. Schmeckt köstlich zu vielen gedünsteten Gemüsesorten wie z. B. Spargel, Möhren usw.

Senf-Sauce M

" Ich habe gestern zum gedünsteten Fisch eine Senfsoße gemacht und zwar so:

0.3 %ige Milch

Senf

etwas Soßenbinder

Hat lecker geschmeckt, aber vielleicht als Tipp: Nicht unbedingt Löwensenf nehmen, und wenn, dann nicht so viel, wie ich gestern :-) !! War auch von der Konsistenz her O.K. Früher gab's bei mir nur Sahnesoßen :- (!! Man lernt halt doch dazu....

Senfsoße

In die Bechamelsoße ca

2 El Senf geben.

Besonders gut schmeckt die Senfsoße mit Moutarde de Meaux, einen französischen Senf mit grob gemahlene Senfkörner

Sesam Soße Tahini

1 Tasse Sesamsamen

1 TI Meersalz

Wasser nach Bedarf

Sesamsamen in eine Pfanne geben , bei mittlerer Hitze unter ständigen Rühren rösten. Die gerösteten Samen vom Herd nehmen. In einem Mörser oder Schüssel geben, Salz dazu geben + die Samen zu einem Brei stoßen Wasser dazu geben, bis man eine ziemlich flüssige Masse erhält, abkühlen lassen + in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Soja Bolognese M

100 Gramm Sojabohnen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 Gramm Tomaten
1 Rote Paprikaschote
2 Essl. Olivenöl
1/2 Tl. Edelsüßer Paprika
200 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Frischer Pfeffer

ZUM GARNIEREN

50 Gramm Geriebener Greyerzer
Einige Frische Basilikumblättchen

Bolognesensauce: Die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann Einweichwasser weggießen und die Bohnen in 600 ml sprudelndem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwas 25 Minuten gar kochen. Abtropfen lassen und im Mixer grob zerhacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen. Tomaten für etwas 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen , häuten und ohne Stielansätze in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im erhitzten Öl glasig dünsten. Paprikawürfel untermischen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomatenwürfel sowie das Paprikapulver zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomatensauce etwas 15 Minuten bei mittelstarker Hitze einkochen lassen und anschließend pürieren. Dann die gehackten Sojabohnen untermischen, die Sauce erneut erwärmen und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

Soße ohne Fett ? M

Mehl in der Pfanne rösten, bisschen abkühlen lassen, Milch draufgießen, einköcheln lassen, Salz, Pfeffer etc. eignet sich als Basis für jede Soße, z.B. Kräuter, Senf, Tomate, Curry
Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt

Spanische Salatsauce 4 Ei

4 Eier ;hartgekocht

2 Knoblauchzehen; fein gehackt
6 El Öl
1/2 TL ; Salz
1 TL Paprikapulver; gestrichen
1/4 TL Cayennepfeffer
2 El Weinessig

Alles zusammen mit zwei El Wasser glattrühren. Sollte es der entsprechende Salat erfordern, lässt sich die ziemlich dicke Sauce mit Essig und Wasser (zu gleichen Teilen) verdünnen.

Standard-Dressing M

40 ml gutes Öl
40 ml Balsamico Bianco

120 ml Joghurt

1 1/2 TL Senf
2 TL Zucker
1 TL Salz.

Ich nehme immer einen hohen Becher, stelle den auf eine Zu-Wiege-Waage, schmeiß die Zutaten zusammen und püriere das.
Kann beliebig abgewandelt werden, je nach Art des Salates.
Im Kühlschrank gut eine Woche haltbar.

Süße Tomatensauce

800 g geschälte Tomaten
1/4 Tasse Pflanzenöl
Knoblauchsatz

in einem Topf miteinander vermischen; Knoblauchgeschmack sollte dominieren; dann

1/3 Flasche Ketchup
100 g Tomatenmark
1 Tasse Rotweinessig
Zitronensaft von 1 frischen Zitrone
1 EL brauner Zucker
Zimt

zugeben und abschmecken, jetzt muss man den Zimt herausschmecken, dann (ca 40 Minuten) schmoren lassen, bis alles ziemlich dickflüssig ist

ergibt Sauce für ca ein Dutzend Personen und kann 1 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden; im Tiefkühler sogar ein paar Monate

ich benütze die Sauce als Marinade auf dem Grill und als (warme) Saucenbeilage

Süßsaure Soße Majo/M

120 g Majonäse/Quark/Jogurt
1 Msp gem Paprika
1 Prise Pfeffer
2 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
1 El gehackte Zwiebel

den Zucker in Essig auflösen. Alle Zutaten in eine Terrine geben + gut mit einander verrühren. Die Essig - Zucker Mischung dazu alles vermengen. Im Kühlschrank in einem Schraubglas mit Deckel aufbewahren

Tahinisaucе scharf

2 El Tahini
1 El Flüssigwürze
1 Zitrone; den Saft davon
125 ml Sojamilch
3 Knoblauchzehen
Kräutersalz
80 ml; Wasser

Tahini mit Wasser und Soja-Drink zu einer Creme verrühren, Knoblauch feinhacken und mit den übrigen Gewürzen unter die Creme mischen. Ist die Creme noch zu dick, dann mit Sojamilch in die gewünschte Konsistenz bringen. Abschmecken!

Variation: An Stelle von Knoblauch, 1 gehäuften TL frisch geriebenen Meerrettich unter die Creme rühren.

Tataren Sauce 2 Eigelb M

4 Portionen

2 Eigelb; hart gekocht
250 ml Öl
1 TI Senf
Salz
Pfeffer

2 Ei Sauerer Rahm
125 ml Weißwein

Eigelb durch das Sieb streichen, salzen, pfeffern, mit Öl beträufeln, Zutaten vorsichtig dazu und gut umrühren.

Wenn die Sauce zu dick wird, mit wenig Sauerem Rahm und Wein verdünnen.

Tatarensoße: 1 Ei

Wie Remouladensoße,
zusätzlich 1 hartgekochtes, **gehacktes Ei** untermischen + mit Cayenne-
pfeffer würzen.

Teufelssauce 4 Ei

4 Ei(er), hart gekocht
2 Zwiebel(n)
6 EL Öl
2 EL Senf, mittelscharf
2 EL Essig
Salz

Pfeffer, frisch gemahlener
Zucker
Paprikapulver, edelsüß
Cayennepfeffer
1 TL Estragon Blättchen
1 Apfel, gerieben
5 EL Wein, rot
2 TL Tabasco
2 EL Tomatenketchup

Zubereitung

Eier pellen und nur das Eigelb durch ein Sieb streichen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Eigelb mit den Zwiebelwürfeln, Speiseöl, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Estragonblättchen unterrühren. Apfel schälen und reiben. Den geriebenen Apfel, Wein, Tabasco und Ketchup zur Sauce geben und unterrühren. Nach Belieben nochmals nachwürzen. Das übrig gebliebene Eiweiß würfeln und vor dem Servieren auf die Sauce streuen. Die Sauce passt gut zu gegrilltem Fleisch oder zum Fondue.

Thousand Island Dressing 1 Ei

50 g Mayonnaise,
0,5 TL scharfe rote Tabascosauce,
einige Tropfen Worcestersauce verrühren und mit
1 Prise gemahlener Piment,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
etwas Jodsalz abschmecken.
1,5 EL fein gehackte rote Paprikaschote,
1 EL fein gehackte grüne Paprikaschote,
1 EL fein gehackte grüne Oliven,
2 EL fein geschnittener Schnittlauch darunter rühren.
1 hart gekochtes Ei pellen, fein hacken und ebenfalls darunter rühren.

Passt z Blattsalaten
Kartoffelsalaten
Nudelsalaten
Reissalaten
Salaten aus gedämpftem Gemüse
Gemüsesticks, als Dip.

Thousand Islands Dressing 2 Eigelbe M

1/4 rote Paprikaschote im Backofen erhitzen, bis die Schale platzt, die Schale dann abziehen und die Schote fein hacken.

2 hartgekochte Eigelbe durch ein Sieb streichen und mit 50 g. Salatmayonnaise, je 3 Löffel Sahne und Tomatenketchup, je 1 Prise Salz und Chilipulver, mit Gurkenwürfeln, den Schotenwürfel und einer geraspelten Schalotte mischen.

Thousand-Island-Dressing Mayo

6 El Mayonnaise
1 Tl Paprikapulver, edelsüß
4 Tropfen Tabascosauce
1 El Weinessig
2 El ; heißes Wasser
2 El Paprikaschoten ; feingewiegt

Mit dem Schneebesen verrühren.

Thousand-Island-Sauce Mayo M

4 El Mayonaise
4 El Quark
3 El Sahne
Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 El Tomatenketchup
etwas Honig
¼ Paprikaschote, grün
¼ Paprikaschote, rot
1 Gewürzgurke
1 Zwiebel

Mayonnaise, Quark und Sahne miteinander verrühren, Paprikaschoten, Zwiebel und Gewürzgurke sehr fein hacken. Ketchup und Honig hinzugeben, würzen. Kann mit Cognac oder Tabasco verfeinert werden. Passt prima als Beilage zum Grillen.

Tiroler Salatsauce M

3 El Tomatenmark

2 Zwiebeln; feingewürfelt
1 Tl Scharfen Senf
6 El Öl
4 El Weinessig
1 El ; Wasser
1 Tl Zucker

3 El Sahne

Alles, außer der Sahne und dem Zucker unter ständigem rühren, aufkochen lassen; dann sofort abkühlen. Dann den Zucker und die Sahne einrühren und die Sauce wieder kühl stellen.

Tomaten Fruchtige Soße

Suppe
(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

250 g Staudensellerie
1 Zwiebel (50g)
20 g Butter oder Margarine
750 g pürierte Tomaten
125 g blaue Weintrauben
1 unbehandelte Zitrone; abgeriebene Schale
1 kleine Dose Aprikosen; (250g
- Abtropfgewicht)
1/8 l Weißwein
1/4 l Tomatensaft
Salz

Zitronenpfeffer

1 Bd. Minze

Zubereitung:

Staudensellerie putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Sellerie und Tomatenpüree zugeben und 10 Minuten einkochen. Weintrauben waschen, halbieren, eventuell entkernen.

Trauben, Zitronenschale, Aprikosen mit Flüssigkeit, Wein und Tomatensaft zugeben. Abschmecken. Kurz erhitzen. Mit Zitronenpfeffer und Minze anrichten.

Pro Person ca. 210 kcal (880 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Tomaten Soße I M

1 Zwiebel	schälen, würfeln
2 EL Margarine	erhitzen, Zwiebel darin anbraten
1 P. pürierte Tomaten	zugießen, aufkochen lassen
Salz, Pfeffer, (Oregano)	würzen
etwas Zitronensaft	zufügen
2 EL Sahne	verfeinern

Tomatensauce

Je 250 ml Weißwein + gekörnte Gemüsebrühe/Fleischbrühe

Salz+ Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1- 3 Knoblauchzehen

250 g Tomaten geviertelt

10 min stark kochen, passieren

Tomatensauce III M

Kalorien: 125 kcal Kohlenhydrate: 5,00 g Fette: 10,39 g

Eiweiß: 2,43 g Cholesterin: 0,03 mg BE: 0,4

Zutaten:

1 Zwiebel

10 g Butter

1 Dose Tomaten (800 g EW)

100 g Schlagsahne (28% Fett)

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken, in der Butter glasig dünsten. Die Tomaten mit dem Schneidestab pürieren und zu den Zwiebelwürfeln geben. 10 Minuten einkochen lassen. Die Sahne untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tomatensauce Kalte mit Koriander

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Fleischtomaten
2 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine grüne Chilischote
Salz und Pfeffer
1 Bund Koriander

Zubereitung

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und unter die Tomatenwürfel mischen. Die Chilischote aufschlitzen, entkernen und sehr klein schneiden. Alles gut durchmischen, würzen. Den Koriander hacken und mit der Sauce verrühren.

Nährwerte pro Portion: 26 kcal, 0g Fett, 0 Fett %

Bemerkung: Diese mexikanische Soße passt hervorragend zu Tortillas, Tachos, aber auch zu Fleisch- Geflügel oder Nudelgerichten.

Tomatensauce mit Knoblauch, Basilikum & schwarzen Oliven

Zutaten (für 2 Portionen)

5 große Tomaten
1 mittlere Zwiebel (klein gehackt)
1-2 Zehen Knoblauch (klein gehackt)
1 Bund Basilikum

Weißwein

1/2 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Tomatenmark
schwarze Oliven (Packung)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl kurz glasig werden lassen. Zwischenzeitlich Tomaten in groben Stücken klein schneiden. Hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Tomatenmark - nach belieben - hinzugeben sowie einen guten Schuss Weißwein. Oliven hinzugeben - evtl. auch ein wenig Olivenwasser. Pfeffern und salzen (Vorsicht, Olivenwasser beinhaltet bereits Salz). Kurz aufkochen lassen und anschließend von der Platte nehmen,

damit die Tomaten nicht verfallen. Basilikum grob schneiden und hinzufügen.

Nährwerte pro Portion: Leider keine Nährwertangaben vorhanden.
Beilagen: Spaghetti von Barilla (Nr. 1, 3 oder 13)

Tomatensauce nach indischer Art

Portion/en: 1

9 Tomaten; enthäutet und- zerkleinert
3 TI Kreuzkümmel; gemahlen
2 1/2 TI Koriandersamen; gemahlen
3/4 TI Gelbwurz; Kurkuma
3/4 TI Cayennepfeffer
; Schwarzer Pfeffer
6 Cm Ingwerwurzel; geschält und grob gehackt
10 Knoblauchzehen; fein gehackt
200 ml ;Wasser
6 El Pflanzenöl
4 Zwiebeln; gehackt
8 El Joghurt
; Salz

Nach Geschmack

Garam Masala
Sahne

Ingwer und Knoblauch mit Wasser im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht.

In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren dünsten, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Die Ingwer-Knoblauch-Paste zufügen und rühren, bis das Wasser aus der Mischung verdampft ist und das Öl wieder sichtbar wird.

Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Gelbwurz zugeben und 20 Sekunden weiterrühren. Sofort die zerkleinerten Tomaten zufügen und auf mittlere Hitze verringern. Unter weiterem Rühren die Mischung 3 bis 4 Minuten dünsten und dabei die Tomatenstücke mit einem Schaumlöffel zerdrücken.

Ein Esslöffel Joghurt zugeben und verrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren.

Mit Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren nach Geschmack mit Garam Masala und Rahm verfeinern.

Tomatensauce rohe

Zubereitungszeit ca. 30 Min

Kühlzeit 1-2 Std.

546 kcal, 18 g Fett = 29 % 73 g KH

Zutaten:

1 kg reife Tomaten

1 Knoblauchzehe

6 EL Olivenöl

Salz

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Die Tomaten halbieren, die Kerne und etwas Saft ausdrücken, das Fruchtfleisch würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse zum Tomatenfleisch drücken. Das Ganze mit dem Öl mischen und alles 1-2 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Die Sauce durch ein feinmaschiges Sieb drücken oder mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatensoße

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Öl

6 EL Tomatenmark (erlaubt ?)

10 abgezogene Tomaten

2 Lorbeerblätter

1/2 TL Oregano

1 Streifen Zitronenschale

Kräutersalz +

Pfeffer aus der Mühle

6 EL Weißwein

1- 2 EL Sojasoße

Die feingehackten Zwiebeln + Knoblauch in Öl golden dünsten. Tomatenmark + die abgezogenen Tomaten, Lorbeerblätter, Oregano, Zitronenschale, Kräutersalz, Pfeffer + Weißwein zugeben. Leise köcheln lassen. 15 - 30 min.

eventuell durchseien, sonst Zitronenschale + Lorbeerblätter entfernen.
zum Schluss Sojasoße beugeben, nicht mehr kochen.

Tomatensoße vegetarisch

2 Servings

- 1 a 500 g-Dose Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 0.5 Sellerieknolle
- 1 Zweig Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter
- 1 El Tomatenmark
- 0.4 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 TI Oregano
- 0.5 TI Basilikum
- 1 TI Mehl

Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Petersilie hacken, Knoblauchzehen zerdrücken. Karotte, geschälten Knollensellerie stückeln. Gemüse in Öl dünsten. Tomaten und Tomatenmark zufügen, mit Brühe ablöschen, würzen.

Mehl und Butter verkneten, in die Soße geben.

Tsatsiki M

250 g Quark,

100 g Jogurt pur(kann man auch weglassen, wenn nicht vorhanden),

1/2 Gurke,

1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack und Frische auch mehr...),

Salz,

einen Schuss Öl (ich nehme immer , es kann auch Olivenöl sein)

Türkisches Dressing Ei

zu einer Art Bauernsalat aus Gurke, Tomate, Paprika, Zwiebel, weiße Bohnen, gekochte Hähnchenbrust, hartes Ei
(Gurke, Tomaten und Hähnchenbrust grob würfeln. Zwiebel und Paprika in grobe Streifen schneiden. Diese Zutaten mit den Bohnen vermengen und auf 2 Teller anrichten. Mit Eierscheiben dekorieren)

3 EL Butter
3 EL Olivenöl
3 EL Honig
3 EL Essig
3 flache Mokkalöffel Pul Biber
kräftige Prise Cayennepfeffer

Butter braun rösten, Olivenöl zugeben. Honig und Essig zugeben heiß werden lassen und vom Herd geben. Gewürze einrühren und sofort über dem Salat verteilen.
Salzen erst beim Essen auf dem Teller.

Tzatziki I M

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Joghurt 1,5 %
1 Salatgurke (ca. 350 g)
4 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
einige Tropfen Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Die Gurke schälen und auf einer groben Reibe auf eine Serviette reiben und ausdrücken, damit der austretende Saft entfernt wird. Joghurt in eine Schüssel geben, die geriebene Gurke und die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben und gut verrühren. Dann das Öl, etwas Salz und einige Tropfen Zitronensaft dazugeben und nochmals verrühren. Einige Zeit in den Kühlschrank stellen und gut gekühlt servieren.

Nährwerte pro Portion: 137 kcal, 3g Fett, 19,71 % Fett aus Kalorien

Beilagen: Fladenbrot, Baguette

Tzatziki II M

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Becher Magerquark 250 g

1 Becher Biojoghurt 0,1 %, 500g (von Strothmann)

1/2 Salatgurke

3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Magerquark mit dem Joghurt vermengen, (wer es sämiger mag, nimmt etwas weniger Joghurt.) Die Gurke schälen, Kerne entfernen. Gurke raspeln und mit Salz bestreuen. Ziehen lassen und das Wasser der Gurke abgießen. Danach mit dem zerkleinerten Knobi zu dem Quark geben. Umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 105 kcal, 0,2g Fett, 0 Fett %

Bemerkung: Schmeckt sehr lecker und man merkt nicht, dass es sich um eine fettarme Tzatziki- Variante handelt.

Vanillesauce M

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 30 Min

Pro Person: 111 kcal, 19,8 g KH, 1,9 g Fett = 15,13 % kcal aus Fett

Zutaten:

1 Vanilleschote

500 ml Milch (1,5 % Fett)

3 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

30 g Speisestärke

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen und zur Milch geben, die ausgekrazte Vanilleschote ebenfalls in die Milch geben. Den Vanillezucker dazugeben und die Milch vorsichtig zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Vanilleschote aus der Milch fischen. Sobald die Milch kocht,

die Stärke zur Milch geben und kräftig durchrühren. Unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen und in einen Krug gießen, sofort servieren

Vanillesauce 6 Eigelb+ 3 Ei M

6 Eigelb (L)
3 Eier (L)
125 g Zucker
2 Vanilleschoten

500 ml Schlagsahne

1 Prise ;Salz

Eigelb, Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers dickschaumig aufschlagen. Vanilleschoten aufschlitzen, Mark herauskratzen. Sahne mit Salz, dem Vanillemark und den -schoten aufkochen. Schoten herausnehmen und die Vanillesahne nach und nach unter die Eimasse rühren. Anschließend im heißen Wasserbad cremig aufschlagen und im kalten Wasserbad kalt rühren.

Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Schneidestab aufmixen.

Vanillesauce Cremige 1 Ei +5 Eigelb M

1/2 l Milch
2 Vanilleschoten

5 Eigelb

1 Ei

100 g Zucker

Milch mit aufgeschlitzten Vanilleschoten und ausgekratztem -mark aufkochen. Inzwischen Eigelb und Ei mit dem Zucker in 5 Minuten cremigschaumig aufschlagen. Heiße Vanilmilch durch ein Sieb direkt in die Eimasse geben und verrühren. Im Topf bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen so lange rühren, bis die Creme dicklich ist. Durch ein Sieb gießen und bis zum Servieren kalt stellen.

Vanillesoße 2 -3 Eigelb M

125 g Puderzucker

3 Eigelb

1/4 l Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Für die Sauce den Puderzucker mit 3 Eigelb verschlagen. Die Sahne mit Vanillezucker aufkochen, die Eimasse dazugeben und im Wasserbad schaumig schlagen.

Vinaigrette

100 ml Gemüsebrühe

2 El Weißweinessig

1/4 Tl Meerrettich

1/2 Tl Senf

1 Schalotte, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 El Kaltgepresstes Olivenöl

1 El Kräuter, feingehackt (Dill, Schnittlauch, Estragon, Kerbel, Petersilie...)

Salz, Pfeffer, Zucker

Gemüsebrühe mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Meerrettich, Senf, Schalotte und Knoblauch verrühren, dann das Öl mit dem Pürierstab unterschlagen und die Kräuter vor dem Servieren untermengen. Ideal für Blattsalate.

Vinaigrette Sauce:

Weinessig, Olivenöl, Salatkräuter

Ravigot- Sauce:

Wie Vinaigrette-Sauce, aber zusätzlich mit etwas Senf, gehackten Zwiebeln und Kapern

Walnussauce, Salsa di noci M

Portion: 4

250 g Walnusskerne; (*)

50 g Pinienkerne

1 Brötchen in Wasser eingeweicht

1 Knoblauchzehe

; Salz

50 g Joghurt

4 EL Olivenöl extravergine

Majoranblätter

(*) 250 g Walnusskerne entsprechen ca. 1 kg Nüsse mit der Schale.

Die Genueser Küche ist stark von arabischen Einflüssen geprägt: dieses Rezept findet sich in ähnlicher Form bereits in antiken persischen Rezeptsammlungen.

Für dieses Rezept sollte man die Zutaten mit der Hand im Moerser zerstoßen, man kann aber auch einen Mixer oder Pürierstab nehmen!

Die Walnusskerne werden mit kochendem Wasser überbrüht, um sie leichter häuten zu können. Die gehäutete Nüsse werden dann Portionsweise in den Moerser klein gestoßen.

Dann nach und nach die übrigen Zutaten dazugeben, außer Joghurt und Öl (das eingeweichte Brötchen vorher gut ausdrücken): wenn nötig, etwas Wasser zugeben, mit Salz abschmecken. Sobald eine dickliche, homogene Masse entstanden ist, diese in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel Joghurt und Öl einarbeiten. Zum Schluss den gehackten Majoran drüberstreuen.

Servieren: etwas Butter auf den heißen Teigwaren schmelzen lassen, die Sauce auf den Nudeln verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Weißer Grundsauce M

3 EL Mehl, leicht gebräunt

500 ml Magermilch

1/2 TL Salz

1/8 TL weißer Pfeffer

Die Milch bei mittlerer Hitze nach und nach zum Mehl geben und mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce dick wird. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben.

Diese Sauce ist auf verschiedenste Weise ergänz- und einsetzbar: mit etwas Senf wird eine feine Senfsauce draus, mit Chili und Tomate eignet sie sich gut als "Unterlage" für eine dünne Käseschicht zum Überbacken, man

kann sie als weiße Sauce auch mit etwas Muskat abschmecken und einen Teil der Milch mit Gemüsekochwasser (Blumenkohl, Kohlrabi) ersetzen. Oder mal frische Kräuter zufügen und zu gedünstetem Gemüse servieren, oder mit etwas Zitronensaft zu Fisch... Oder, oder, oder.... der Kreativität ist keine Grenze gesetzt!

Würzige Frischkäsekugeln M

Zutaten (für 3 Portionen)

1 rote Zwiebel

1-2 EL Milch 0,3%

200 g Exquisa fitline oder vital

1/2 Bund Petersilie

Salz, weißer Pfeffer

1 1/2 EL eingelegte Pfefferkörner,
Cayennepfeffer

Zubereitung

Frischkäse und Milch glattrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Creme in 3 Portionen teilen. 1/3 mit der Hälfte Zwiebelwürfel, 1/3 mit der Hälfte der gehackten Petersilie und das übrige Drittel mit 1 EL grünem Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren. Aus den Cremes z.B. mit einem Eisportionierer je 1 große Kugel formen. Kugeln jeweils mit der übrigen Hälfte Zwiebeln, Petersilie und 1/2 EL grünem Pfeffer betreuen.

Nährwerte pro Portion: 93 kcal, 0,39 g Fett, 3,77 Fett %

Bemerkung: Berechnet mit Exquisa fitline!

Zwiebel Dip M

Zutaten (für 1 Portion)

500 g Magerquark

200 g Joghurt 1,5 %

1 P. Zwiebelsuppe

Zubereitung:

Alles miteinander vermengen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion: Leider keine Nährwertangaben vorhanden.
Bemerkung: Ist ein prima Dip für allerlei Rohkost, wie z. B. Paprika, Karotten oder Tomaten.
Die genauen Angaben kann ich jetzt nicht auswendig, ist aber low fat.

Marinaden

Amerikanische Marinade für Geflügel und Schwein

1 Zwiebel, feingerieben
4 EL Öl
2 EL Weinessig
4 EL Orangensaft
4 EL Tomatenketchup
1 EL Worcestersoße
1 Spritzer Tabasco
¼ EL Oregano, zerrieben

alles vermischen und über Nacht im Kühlschrank einwirken lassen. Die Fleischstücke dann ca. 1 Stunde darin marinieren

Ananas-Karamell M

125 g Zucker
abgeriebene Schale und Saft einer Orange
3 EL Wasser

50 g Sahne

4 Kugeln Vanilleeis

1 TL grüner Pfefferkörner
4 Scheiben Ananas, frisch und ohne Strunk
2 TL Puderzucker

für den Orangen-Karamell den Zucker, Orangenschale und Wasser in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
Zum Kochen bringen und 4 5 Minuten köcheln lassen, bis sich ein goldgelber Karamell gebildet hat.

Von der Kochstelle nehmen, den Orangensaft und die Sahne unterrühren, wieder auf die Herdplatte stellen und zu einer glatten Sauce verrühren, Warmstellen/halten

Pfefferkörner grob hacken und die Ananasscheiben von beiden Seiten damit einreiben; je eine Seite mit Puderzucker bestreuen

die Scheiben mit der gezuckerten Seite nach unten auf den Grillrost legen und bei mittlerer Hitze 6 7 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind

die Ananasscheiben auf 4 Teller geben, je 1 Kugel Vanilleeis draufgeben und mit dem warmen Orangen-Karamell begießen

Aprikosen-Senf-Marinade

1 Tasse Aprikosenmarmelade
¼ Tasse Apfelessig
3 EL grobkörniger Senf

Zutaten in einem kleinen Topf unter beständigem Rühren zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Hält sich im Kühlschrank (mit Deckel) bis zu zwei Wochen.

Besonders gut als Marinade für im Ofen gebratene Pute (noch besser schmeckt auf gebratener geräucherter Pute).

Falls etwas übrig bleibt, zum Fleisch servieren

Barbecue-Marinade

3 gehackte Zwiebeln
1 gehackte Pfefferschote
3 EL Paradiesmark
1 EL Weinessig
1/4 l Öl
Cayennepfeffer
Paprikapulver
Salz

Pfeffer
Worcestersauce

Zwiebel und Pfefferschoten im Öl anschwitzen, Paradeismark einrühren, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Worcestersauce sowie Weinessig hinzugeben. Kurz aufkochen und auskühlen lassen. Grillgut mit der erkalteten Marinade bestreichen.

Basilikumbutter

250 g Butter
2 handvoll frisches Basilikum
2 Zehen Knoblauch
Salz

Butter einige Zeit vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird.

Basilikumblätter in einen hohen Behälter geben, dazu den Knoblauch pressen und etwas salzen. Kurz (!) mit dem Stabmixer die Blätter zerkleinern und die weiche Butter dazu geben. Mit dem Stabmixer alles zu einer glatten Masse pürieren. In ein Gefäß (möglichst mit Deckel) geben und kaltstellen.

Schmeckt Klasse zu getoasteten Brot, Fladenbrot oder zu Gegrilltem.

Sehr Dekorativ ist es, die fertige Butter für eine Party, in eine rote Paprikaschote zu füllen.

Bier-Senf-Marinade für Schwein und Rind

3 EL Olivenöl
1 2 EL Bier
1 TL Senf
1/2 TL Senfkörner
3 Stiele Petersilie klein gehackt
1 TL Thymian
1/2 TL Kräutersalz
1/2 TL weißer gem. Pfeffer + ein wenig schwarzer gem. Pfeffer

ö vermischen und Fleisch in Marinade mind. 2 h ziehen lassen

Cowboy-Marinade für Steaks

125 ml Olivenöl
125 ml Rum
1 EL Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
1 TL Majoran, getrocknet
Tabasco

gegrillte Champignons

Einfach mit Salz und Pfeffer würzen, ein bisschen Speck und eventuell eine Tomatenscheibe drauf und ab auf den Grill

Jamaika-Marinade

½ Tasse Rum
½ Tasse Sojasoße
¼ Tasse Ananassaft
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
½ TL gemahlener Ingwer
1 kleingehackte Knoblauchzehe
Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.
Zum Marinieren von Roastbeef, Schweinefleisch oder Wild geeignet.

Kartoffeltaler

1 kg Kartoffeln schälen, knapp 15 min garen.
Kalt abspülen, abtropfen lassen und in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden.
Aus Öl,
Paprika edelsüß und rosenscharf,
Kümmel (oder auch nicht),
weißem Pfeffer,
je 1 El Majoran und Thymian, getrocknet,
eine Marinade rühren. Die Kartoffeltaler auf Holzspieße stecken, mit der Marinade bestreichen, auf den Grill legen und knusprig braten.

Kräuter-Marinade

1/2 Bund gehackte Petersilie
1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kresse
1/2 Bund Rosmarin
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill
einige Pfefferminzblätter
1/2 l Sonnenblumenöl
Saft einer Zitrone

Alle gehackten Kräuter mit Zitronensaft und Öl vermischen und einige Zeit rasten lassen. Das portionierte Fleisch in die Marinade einlegen und verschlossen im Kühlschrank ein bis zwei Tage aufbewahren. Kurz vor dem Grillen das marinierte Fleisch pfeffern und mit Küchenkrepp abtupfen.

Marinade für Spareribs

1 kg Spareribs
4 EL Sojasauce
4 EL Öl
gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Aprikosenmarmelade
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer

Sojasauce, Öl, Pfeffer und die Konfitüre verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und sehr klein hacken, ebenfalls unter die Marinade mischen.

Die Spareribs waschen, abtrocknen und eventuell in Portionsstücke zerschneiden.

Die Spareribs gründlich mit der Marinade einpinseln, mindesten 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Abtropfen lassen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen 20-30 Minuten grillen, zwischendurch mehrfach wenden und mit der Marinade bestreichen.

Paprika mit Feta gefüllt M

Einfach Feta zerdrücken und mit Kräutern verfeinern und die Masse in Paprikaschoten füllen.
Nach Belieben noch Zwiebeln zugeben

Pfirsiche mit Käse M

850 ml Pfirsiche halbiert (Dose)
200 g Weichkäse (französisch)
8 TL Preiselbeeren

Pfirsiche abtropfen lassen und auf die Alufolie setzen. Käse in kleine Stücke schneiden und auf die Pfirsiche geben. Auf dem heißen Grill ca. 8 Min. garen. Mit 1 TL Preiselbeeren servieren

Süßscharfe Marinade

100 g feine Zwiebelringe
¼ l kräftiger Weißwein
1/8 l Sojasauce
1 zerquetschte Knoblauchzehe
4 EL Öl
1 Prise Cayennepfeffer oder
1 Spritzer Tabasco Tomaten-Kräuter Marinade für Koteletts oder Spareribs

4 EL Hot Ketchup
1 Spritzer Kräuteressig
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Kräuter der Provence
1 EL Öl
1 EL Dijon-, Zwiebel oder Englischer Senf
2 Spritzer Tabasco Jalapeno Sauce

Diese Marinade vor dem Grillen abtupfen und anschließend als Sauce servieren.

Zitronen-Knoblauch-Marinade

Zutaten (für 1 Portion)
125 ml Brühe
80 ml Zitronensaft
2 EL Öl
1 TL brauner Zucker

3 Knoblauchzehen
1/4 TL roter Pfeffer
1/2 TL Minze

Zubereitung:

Für 1 - 1,5 kg Schwein oder Hähnchen 4 - 24 Stunden marinieren. Für Scampi die Minze durch Oregano und Thymian ersetzen und nur kurz marinieren.

Zutaten (für 1 Portion)

Diverse Zutaten, siehe unten.

Zubereitung:

Bananen-Curry

Ein bis zwei Bananen zerdrücken, etwas Joghurt untermischen und mit Curry und Salz, evtl. etwas Zitrone abschmecken.

Eine ganz schnelle Sauce

Tomatenketchup mit kleingeschnittener Ananas, Ananassaft und etwas Cognac verrühren.

Cocktailsauce

Joghurt mit Ketchup verrühren bis es schön rosa ist, Portwein nach Geschmack dazu, salzen, pfeffern.

Knoblauchsauce

Joghurt mit Knoblauch nach Geschmack, Salz, Pfeffer verrühren.

Currysauce

Magerjoghurt glattrühren, kräftig mit Curry und etwas Paprika würzen, kleine Apfelstücke drunter mischen.

Schnittlauchsauce

Magerquark würzen mit Aromat, Salz, Maggi, Pfeffer, Paprika, Chili und frischen Schnittlauch reinschnippeln. Alles glattrühren.

Nährwerte pro Portion: Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Zucchinischeiben

in Olivenöl und Zitrone einlegen, frischen Thymian dazu, pfeffern und aufn Grill.

Salat

24 Stunden Salat 4 Ei

12 Personen

Der Reihe nach in eine große Schüssel geben

- 1 Eisbergsalat, in Streifen
- 2 grüne Paprika, in Würfel
- 300 g gegarte Erbsen
- 1 große Gemüsezwiebel, in Streifen
- 4 gek. Eier, in Scheiben
- 1 kl. Dose Kidneybohnen
- 1 kl. Dose Mais

Über den geschichteten Salat eine Sauce aus
150 g Creme fraiche

250 g Mayonnaise

Zubereitung

Den Salat mit geraffeltem Gouda (ca. 200 g) bedecken und 24 Stunden ziehen lassen.

Abwandlung Bevor Sie mit den Schichten anfangen, den Boden der Schüssel mit Kresse ausstreuen.

Bunter Schichtsalat

- 1 Kleiner Kopf Rotkohl geraspelt
 - 2 Fleischtomaten gewürfelt
 - 1 Salatgurke gewürfelt
 - 2 Ds. Mais
 - 1 Gemüsezwiebel gewürfelt
- alles übereinanderschichten
Dressing aus Salatkrönung

1 Tüte Gartenkräuter mit Knoblauch

1 Tüte Petersilie Kräuter

10 El Wasser

2 El Olivenöl

1 El Knoblauchöl

zusammenrühren.

Nach Geschmack noch mit etwas Zucker und Pfeffer Nachwürzen.

Kurz vor dem servieren über den Salat geben und alles vermischen.

Bunter Schichtsalat 5 Ei M

5 Eier,

1 Kopf Eisbergsalat,

5 mittelgroße Tomaten,

1 Bund Radieschen,

1 Salatgurke,

500 g Möhren,

200 g mittelalter Gouda,

4 El Salatmayonnaise,

300 g Joghurt,

23 El Zitronensaft,

Salz, weißer Pfeffer

Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, waschen. Salat in Streifen, Tomaten, Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden. Möhren und Käse grob raspeln. Alles nacheinander in eine Schüssel schichten. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Salat gießen und nach Belieben zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen

Frischer Schichtsalat

Zutaten:

1/4 Kopf Eisbergsalat

70 g Maiskörner

2 kleine Stangen Lauch

1 kl. Dose Ananas

5 -6 Möhren

1/2 Staude Staudensellerie

3 4 frische Pfirsiche ersatzweise aus de Dose -

1 EL gehackte Petersilie

Marinade:

3 EL Apfelessig

1/4 l Ananassaft

Saft 1 Zitrone

1 EL gehackte Kräuter Petersilie, Zitronenmelisse, Dill, Schnittlauch

Zucker

Salz

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Eisbergsalat putzen und waschen und in feine Streifen schneiden.
Mais abtropfen lassen wenn es eine Dose ist -.

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Ananas abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Möhren putzen und in Stifte schneiden.

Staudensellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Pfirsiche wenn frisch dann häuten in Spalten schneiden.

Die Hälfte des Eisbergsalates in eine große Schüssel geben.

Dann Mais, Lauch, Möhren, Staudensellerie, Pfirsiche schichten.

Mit Eisbergsalat abschließen.

Die Marinade aus den genannten Zutaten rühren und pikant abschmecken.

Den Salat damit beträufeln und mind. 3 Stunden ziehen lassen.

Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Wenn Pfirsiche aus der Dose verwendet werden, so kann der Saft mit dem Ananassaft vermischt werden..

Frucht-Schicht-Salat M

~Besonders für Partys geeignet~

300 g frische Pfirsiche in Scheiben (oder aus der Dose abgetropft)

300 g frische Heidelbeeren

300 g frische Erdbeeren (in Scheiben)

300 g frische grüne Trauben (möglichst kernlose)

2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
1 TL abgeriebene Zitronenschale

250 g Quark

200 g süße Sahne

50 g Puderzucker
65 g Walnüsse (gehackt)

In einer großen (durchsichtigen) Glasschüssel Pfirsiche, Heidelbeeren, Erdbeeren und Trauben einschichten. In einer separaten Schüssel Quark, Zitronensaft und Zitronenschale mischen. In einer weiteren Schüssel süße Sahne mit Puderzucker steif schlagen. Quarkmasse mit geschlagener Sahne vermischen und über die Früchte geben glatt streichen und mit den gehackten Walnüssen betreuen. Schüssel abdecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Man kann auch noch etwas Amaretto unter die Sahne heben

Italienischer Pastasalat M

500 g Penne
150 g Kirschtomate(n)

100 g Parmesan, frischer

Oliven, schwarze
Basilikum, frisches
Balsamico, weißer
Öl (Olivenöl)
Salz
Pfeffer
n. B. Zucker

Die Nudeln nach Angabe al dente kochen, anschließend etwas abkühlen lassen.

Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln, je nach Größe. Den Parmesan in feine Scheiben schneiden, nicht raspeln. Die Oliven dazugeben.

Dann wird aus ca. 3 EL Olivenöl, 5-7 EL Balsamico-Essig (wichtigwenn dunkler verwendet wird bekommt der Salat eine unappetitliche Farbe, schmeckt aber auch sehr lecker!), Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker das Dressing gemischt und schließlich alles zusammen mit den Nudeln vermengt.

Dann den Salat mindestens eine Stunde ziehen lassen und bei Bedarf noch etwas nachwürzen. Schließlich mit den Basilikum-Blättern und einigen Oliven dekorieren!

Dazu passt sehr gut Weißbrot. Der Salat eignet sich auch bestens als Beilage zum Grillen.

Italienischer Schichtsalat I M

500 g "Penne" Nudeln gekocht

500 g Mozzarella

600 g Tomaten

für die Soße

400 g leichte Salatsoße

entweder Soße selber machen

oder 1 Flasche leichte Salatsoße kaufen

oder 2 Becher Sahne mit

3 Päckchen "Würzige Gartenkräuter" mischen.

Dann

500 g Naturjoghurt

Salz

Pfeffer

Zucker

nach Geschmack zugeben.

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 fein gehackte Zwiebel

untermengen.

Fertigstellung

Mozzarella in dünne Streifen schneiden, Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden (evtl. salzen und pfeffern).

Diesen Salat habe ich in einem Kochkurs gemacht. Es ist kein typischer Schichtsalat, aber wir haben ihn auf alle Fälle geschichtet und dann in den Kühlschrank gestellt. Es ist ein Brotsalat aus Italien und der Koch hat gesagt, dass er dieses Rezept von einer ital. Hausfrau hat.

Italienischer Schichtsalat II M

(8 Portionen)

Zutaten

500 g Nudeln (z. B. Penne)

Salz,

weißer Pfeffer

Zucker
1 Bund Petersilie
1-2 Töpfchen Basilikum
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
400 g leichte Salatcreme

300 g Vollmilch-Joghurt

7 EL Milch

600 g Tomaten

500 g Mozzarella-Käse

Zubereitung

. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Kräuter waschen.
Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles im Universalzerkleinerer hacken. Mit Öl, Salatcreme, Joghurt und Milch verrühren. Kräftig abschmecken..
Nudeln abschrecken, abtropfen und abkühlen. Tomaten waschen.
Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit Nudeln und Kräutersauce in eine Schüssel schichten. Mit Sauce abschließen. Ziehen lassen.

Kartoffelsalat mit Tomate und Feldsalat

(4 Portionen)

Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln
1/8 l Fleisch oder Gemüsebrühe
1-2 EL körniger Senf
max. 50 ml Weißweinessig (am besten mit sehr wenig beginnen und dann nach Geschmack zugeben)
4 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
200 g Cocktailtomaten
100 g Feldsalat
1 Zwiebel

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und heiß pellen. Noch warm in Scheiben schneiden. Brühe, Senf, Essig, und Öl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinadevorsichtig mit den Kartoffeln mischen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Alles vorsichtig mit den Kartoffeln mischen und dann bald servieren, sonst wird der Feldsalat matschig.

Krautsalat

für 8 Personen

1 kg Weißkraut
25 g Salz
1 TL Kümmel
100 g Pflanzenöl
125 ml Essig
60 g Zucker
300 ml Wasser
1 mittelgroße Zwiebel

Krautkopf teilen, Strunk entfernen und fein hobeln. Mit kleingehackter Zwiebel und restlichen Zutaten gut vermengen und ziehen lassen.

Mediterraner Schichtsalat

300 g Zucchini, in Scheiben
500 g Strauchtomaten, in Scheiben
400 g gegrillte, eingelegte Paprika, a. d. Glas, halbiert
250 g Zwiebeln, in ringe geschnitten
400 g Feta, zerbröseln
150 g Ciabatta, in dünnen Scheiben
1 EL. flüssiger Honig
1 TL. Senf
1 Knoblauchzehe, gepresst
4 EL Weißweinessig
2 EL Weißwein
8 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Ciabatta leicht tosten. Honig mit Senf, Knobi, Essig, Wein, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Abwechselnd je eine Schicht Brot, Paprika, Feta, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten in eine Lasagneform (ca. 2, 5 l) schichten. Dabei jede Schicht mit Vinaigrette beträufeln, Gemüseschichten leicht salzen und pfeffern. Zugedeckt 2-3 Stunden durchziehen lassen. Mit einem scharfen Messer in Portionsstücke schneiden.

Mozzarella-Nudel-Salat M

Zutaten

250 g dreifarbige Farfalle-Nudeln (Schmetterlingsnudeln)

Salzwasser

1 EL Olivenöl

250 g Mozzarella

250 g Cocktailtomaten

200 g (möglichst kleine) Champignons

2 Bund Rauke

60 g Pinienkerne

Für die Salatsauce

5 EL Weißweinessig

2 EL Basilikumessig (oder Kräuternessig)

1 TL Salz

2 TL Zucker

knapp 1 gestr. TL geschroteter Pfeffer

150 ml Olivenöl

5 EL Wasser

1 Pck. (25 g) TK-Basilikum (oder 1 Topf frisches Basilikum)

1. Nudeln in Salzwasser und Öl nach Packungsanleitung garen, dann auf ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

2. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen, nach Belieben halbieren.

3. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen. Kleine Champignons ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Rauke verlesen, putzen, waschen, trockentupfen und grob zerpfücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

4. Für die Salatsauce die beiden Essigsorten mit Salz, Zucker und Pfeffer gut verrühren. Öl und Wasser nach und nach hinzugießen. Basilikum unterrühren (frisches abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden).

5. Die Salatsauce mit den Nudeln mischen und 1-2 Stunden durchziehen lassen.

6. Mozzarella, Cocktailtomaten, Champignons und Rauke unterheben. In einer Schüssel anrösten und mit Pinienkernen bestreuen.

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten M

250 g Nudeln
100 g Tomate(n), getrocknete in Öl
600 g Zucchini
2 Zwiebel(n), rote

200 g Schlagsahne

Balsamico, weißer
1 Bund Basilikum
Sonnenblumenkerne

Die Nudeln bissfest garen. Die Tomaten abtropfen lassen dabei das Öl auffangen würfeln.

Zucchini und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Das Tomatenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Die Sahne zugießen, einmal aufkochen lassen und von der Platte nehmen. Sofort die Nudeln und Tomatenwürfel zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Zum Schluss das kleingehackte Basilikum und die angerösteten Sonnenblumenkerne untermischen.

Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Partysalat

Für die Marinade

4 EL Apfelessig
1 EL scharfer Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
5 EL Öl

Für den Salat

250 g Tortellini (Packung)
etwas Salz
300 g kleine, feste Champignons
1 EL Öl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g TK-Erbesen
½ frische Ananas
½ grüne Paprikaschote
½ rote Paprikaschote

425 g Maiskörner aus der Dose

Für die Marinade den Apfelessig mit dem Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl darunter schlagen.

Die Tortellini nach Packungsbeschreibung bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Während die Tortellini kochen, die Champignons putzen und abreiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin kurz braten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Erbsen dazugeben und ebenfalls nur kurz mitgaren.

Die Ananas in Scheiben schneiden, die Schale und den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und kleinwürfeln.

Den Mais abtropfen lassen.

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Marinade wenden, dann nochmals würzig abschmecken.

Den Salat 1 bis 2 Stunden zugedeckt durchziehen lassen.

Schichtsalat 5 Ei M

5 Eier,

1 Kopf Eisbergsalat (kleiner),

5 Tomaten (mittelgroß),

1 Bund Radieschen,

1 Salatgurke (klein),

375 g Möhren,

150 g Goudakäse (jung),

4 EL Salat-Mayonnaise,

300 g Magermilch-Joghurt,

Salz,

Pfeffer,

3 EL Zitronensaft,

Petersilie,

Salatblätter für den Salat, Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Salat und Gemüse putzen und waschen. Salat in feine Streifen, Tomaten, Radieschen und Gurke in Schei-

ben schneiden. Möhren und Käse grob raspeln. Salat, Möhren, Gurke, Tomaten, Eier und Radieschen in eine große Schüssel schichten. Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen und über den Salat gießen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie garnieren. Frikadellen auf Salatblättern anrichten. Zu den Frikadellen schmecken Remoulade und ein scharfer Tomaten-Dip oder Ketchup. Den Schichtsalat dazu reichen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schichtsalat **Miracel**

1 Eisbergsalat
1 große Dose Gemüsemais
je 1 rote, grüne u. gelbe Paprika
1 Gemüsezwiebel
1 Pck. TK-Erbesen

1 großes Glas **Miracel Whip**

und Zucker

Den Eisbergsalat putzen waschen und in feine Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel putzen und entweder in Streifen oder in Würfel schneiden. In eine große Schüssel erst die Hälfte des zubereiteten Eisbergsalats geben, darauf die anderen zubereiteten Zutaten Mais, Paprika, Gemüsezwiebel und die Erbsen schichten. Zum Schluss mit dem restlichen Eisbergsalat abdecken. Dann obendrauf das Miracel Whip verteilen und mit etwas Zucker bestreuen. Das ganze über Nacht im Kühlschrank stehen lassen und erst kurz vor dem Servieren umrühren.

Schmetterlingssalat mit frischen Erdbeeren

500 g gekochte Eiernudeln
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
100 g frische Champignons
4 Tomaten
200 g frische Erdbeeren
1 Bund Zitronenmelisse
1 Bund Pfefferminze
1 Kästchen Kresse

Die gekochten Eiernudeln in eine Schüssel geben.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.
Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Die Tomate mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden.
Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren.
Die Kräuter verlesen, waschen und fein hacken.
Mit den übrigen Zutaten zu den Nudeln geben und alles vorsichtig miteinander vermischen.
Für die Sauce die Gemüsebrühe mit dem Weißwein, dem Obstessig und dem Erdnussöl verrühren.
Mit Meersalz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen und mit Weinbrand aromatisieren.
Den Salat mit der Sauce anmachen, ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend servieren.

Schneller Penne-Schichtsalat M

Zutaten für
6 8 Personen
500 g gekochte Penne

500 g Mozzarella
600 g Tomaten
400 g leichte Salatsoße (Fertigprodukt)
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel

Zubereitung.

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein hacken und unter die Salatsoße rühren. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2. Nudeln, Tomaten und Mozzarella abwechselnd in eine große Schüssel schichten, zwischen jede Schicht etwas Salatsoße geben. Den größten Teil der Salatsauce zum Schluss darüber geben. Ziehen lassen. Nach Belieben vor dem Servieren mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen. Tipp sie können die Salatsoße auch selber herstellen dazu 1 Becher Sahne mit 400 g Naturjoghurt verrühren, frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.) und gehackte Zwiebel und Knoblauch einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Spargel-Schichtsalat 4 Ei M

1 kl. Glas **Miracel** Whip mit
1 **Becher Sahne** verrühren (man kann auch mehr nehmen),

1 Beutel Reis kochen, in eine Schüssel geben,
mit Sahnemischung bedecken,
4 gekochte Eier in Scheiben schneiden, wieder mit Sahnemischung be-
decken,
1 kl. Dose Mais Sahnemischung
1 Dose Mandarinen Sahnemischung
1 kl. Dose Spargel in Stücke geschnitten
Sahnemischung über das ganze
1 Flasche Currysoße geben und gut durchziehen lassen. Nicht durchrüh-
ren. Mit Toastbrot oder Baguette servieren. Schmeckt super lecker und
frisch vor allem im Sommer zum Grillen.

Spinatsalat M

Zutaten für 4 Pers.:

500 g frischer Spinat

200 g süße Sahne

2 EL Essig

2 kl. Knoblauchzehen

etwas Salz

Zubereitung:

Vorhandene Stiele entfernen, Spinat in kaltem Wasser waschen und ab-
tropfen lassen.

Blätter etwas kleiner zupfen.

Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unter die restlichen Zu-
taten mischen.

Soße über den vorbereiteten Spinat geben.

Tomaten-Eier-Schichtsalat 10 Ei

10 hartgekochte Eier

1 kg Tomaten in Scheiben schneiden

Zwiebel (nach Belieben) würfeln.

Der Reihe nach lagenweise in eine Schüssel schichten.

Die Zwiebeln jeweils mit Salz und Pfeffer würzen.

Mayonnaise mit

Senf verrühren und darüber streichen.

Dann wieder neu einschichten.

Die letzte Schicht sollte aus mit Mayonnaise bestrichenen Tomaten bestehen.

Den Salat mit Schnittlauch garnieren und vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

Tsatsiki M

250 g Quark,

100 g Jogurt pur(kann man auch weglassen, wenn nicht vorhanden),

1/2 Gurke,

1-2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack und Frische auch mehr...),

Salz,

einen Schuss Öl (ich nehme immer , es kann auch Olivenöl sein)

Salat Fisch

Schichtsalat mit Thunfischsauce 3 Ei M

(für 4 6 Personen)

1 Dose Thunfisch in Öl zusammen mit dem Öl,

4 EL Naturjoghurt,

6- 8 EL Gemüsebrühe,

4- 5 EL Olivenöl und

2- 4 TL Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

200 g gemischten Blattsalat (z.B. Lollo Rosso) waschen und gut abtropfen lassen.

½ Gurke halbieren und in Scheiben schneiden.

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 115 g) abtropfen lassen.

3 Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen und in Scheiben schneiden.

2 3 hart gekochte Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Alles in eine Glasschüssel schichten, wobei die erste und die letzte Schicht Salat sein sollte. Restliche Sauce darauf verteilen.

24 Std. ziehen lassen

.Man kann zusätzlich noch in Streifen geschnittenen Bratenaufschnitt oder gekochten Schinken mit einschichten.

Thunfisch-Bohnen-Schichtsalat 4 Ei M

Zutaten

150 g TK-grüne-Bohnen

4 Eier

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 255 g)

1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)

1 Dose Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht 150 g)

2-3 gekochte Pellkartoffeln

2 mittelgroße, rote Zwiebeln

für die Sauce

150 g Naturjoghurt

1 geh. EL Salatmayonnaise

2 EL Tomatenketchup

2 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Zucker

Zubereitung

Grüne Bohnen nach Packungsanleitung bissfest garen. Sie dann in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Eier hart kochen, pellen, vierteln und etwas abkühlen lassen. Kidneybohnen und weiße Bohnen getrennt in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Für die Sauce Joghurt, Mayonnaise, Tomatenketchup und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Salatzutaten in ein hohes Glas schichten, dabei die Kartoffel und Eierschicht jeweils mit etwas Salz bestreuen. Nach jeder vierten Schicht etwas von der Sauce auf die Zutaten geben. Die restliche Sauce auf die Salatoberfläche geben. Den Salat etwas 1 Stunde durchziehen lassen.

Toskanischer Brotsalat Thunfisch

250 g zerrupftes altes! Weißbrot

3 Fleischtomaten, evtl. geschält, gewürfelt

150 g Thunfisch in Lake, abgetropft und zerrupft

2 rote Zwiebeln

50 g Basilikumblätter in feine Streifen

Alles in einer Schüssel schichten. Kurz vor dem Servieren mit folgender Marinade übergießen

Rotweinessig!

Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

leider habe ich keine Mengenangaben, es sollten ca. 150 ml Marinade sein.

Mit Essig hier nicht sparen!

Und dann ist mir noch eingefallen, dass ich ein ganz tolles Rezept für eine süße Nachspeise habe, es ist zwar kein Salat, aber es wird in einer Schüssel geschichtet und auch in den Kühlschrank gestellt. Am Besten schmeckt es auch, wenn es etwas durchgezogen ist.

Tropischer Salat 6 Ei M Scampi

Für den Salat

200 g Scampi

1/2 frische Ananas

200 g Palmherzen

3 Scheiben gekochter Schinken

6 hartgekochte Eier

Für die Salatsauce

3 EL Mayonnaise

3 EL Creme fraîche

1 EL Tomatenketchup

2 EL süße Sahne

1 EL Cognac
2 EL Orangensaft
etwas Salz, Cayennepfeffer

Zum Garnieren

1/2 Kopfsalat
2 feste Tomaten
1 TL gehackte Petersilie

Für die Salatsauce Mayonnaise, Creme fraîche, Tomatenketchup, süße Sahne, Cognac und Orangensaft verrühren.
Mit Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack pikant würzen.

Die Scampi in einem Sieb kurz kalt abspülen, gründlich abtropfen lassen.

Die Ananas gründlich schälen, mit einem spitzen Messer die Augen heraus schneiden, die Frucht dann längs achteln, von dem harten Innenkern befreien und in dünne Stücke schneiden.

Die Palmenherzen abtropfen lassen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Schinken würfeln.

Die Eier schälen und mit dem Eierschneider in Scheiben teilen.

Die Salatzutaten vorsichtig mit der Salatsauce vermischen, damit die Eischeiben nicht zerbrechen.

Zum Garnieren den Kopfsalat zerpfücken, die Blätter waschen und trockenschleudern.

Eine Servierschale damit auslegen und den Salat hineinfüllen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, achteln, entkernen und von den grünen Stängelansätzen befreien.

Den Salat mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Salat Fleisch

24 Stunden Salat 6 Ei Schinken

Ca 10 Personen

In einer flachen Schüssel (am besten Glas) mit flachem Boden von unten nach oben schichten

1 Glas Sellerie in Streifen (abgetropft)

6 hartgekochte Eier in Scheiben

6 Scheiben gekochten Schinken gewürfelt

1 Dose Mais (abgetropft)

1 mittelgroße Dose Ananas (abgetropft)

1 Dose Pilze (abgetropft)

1 großes Glas Miracel Whip darüber streichen

2 mittelgroße Stangen Porree in sehr dünne Streifen schneiden

geriebenen Käse (freiwillig)

NICHT verrühren, 24 Stunden ziehen lassen.

Acht-Schicht-Salat 6 Ei M Schinken + Thunfisch

1 Kopfsalat in Stücke zupfen

eine Salatgurke hobeln

2 Zwiebeln in Ringe schneiden

6-7 Tomaten in Scheiben schneiden

6-7 hartgekochte Eier in Scheiben schneiden

250 g Kochschinken in Würfel schneiden

250 g Gouda in Würfel schneiden

eine Dose Thunfisch in Öl gut abtropfen lassen und in Stücke zupfen.

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine Schüssel schichten und jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen.

250 ml Sahne,

200 g Joghurt,

150 g Mayonnaise,

Salz und Pfeffer mixen und über den Salat gießen.

2-3 Stunden durchziehen lassen.

Curry-Schichtsalat 5 Ei Schinken

5 Eier kochen, in Scheiben schneiden

5 Scheiben gek. Schinken würfeln

1 Dose Champignons geschnitten

1 Dose Mandarinen

1 Dose Spargelabschnitte

1 Beutel Reis gekocht

1 Glas Miracel Whip

1 Flasche Curry Sauce

Zutaten der Reihe nach in eine Glasschüssel schichten. Schmeckt ohne Gewürze sehr gut.

Fruchtiger Schichtsalat 6 Ei M Lachsschinken

Schichtweise in eine Schüssel geben

1 Stange Lauch, klein schneiden

2 Äpfel, geraspelt

150 g Jagdwurst, gewürfelt

6 Ringe Ananas, gewürfelt

1 kleines Glas Selleriesalat (ohne Brühe)

12 Scheiben Lachsschinken (klein geschnitten)

1 kleine Dose Mandarinen, abgetropft

6 Eier (hart gekocht) klein geschnitten

1 kleine Dose Mais (ohne Brühe)

1 Bund Petersilie, kleingehackt

alles einen Tag ziehen lassen, dann

1 Glas Miracel Whip und

1 Becher süße Sahne hinzugeben und vermischen.

Griechischer Schichtsalat M Hackfleisch

6 Port

2 El Thomy reines Sonnenblumenöl

350 g Hackfleisch gemischt

1 Beutel Maggi fix für Pfannen-Gyros

3 Tomaten

1 Zwiebel

6 Peperoni, eingelegt

4 El Oliven schwarz, entsteint

250 g Speisequark 20%ig

1 Be (150 g) Nestle LC1 Natur

2 Beutel Maggi Salat mit Pfiff " Joghurt-Kräuter

1 Salatgurke

In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch unter Rühren darin anbraten.

Maggi-Fix für Pfannen-Gyros mit dem angebratenen Hackfleisch mischen, in

eine Salatschüssel geben und kurze Zeit abkühlen lassen.

2 Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, oder mit der Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln.

3 Peperoni in Ringe schneiden, mit 3 EL Oliven, Tomatenwürfeln und Zwiebelscheiben auf dem Hackfleisch verteilen.

Speisequark, Nestle LC1 Natur und Maggi Salat mit Pfiff "Joghurt-Kräuter" verrühren,

Salatgurke putzen, waschen, schälen.

Auf dem Salat verteilen. Über Nacht, jedoch mindestens 6 Stunden durchziehen lassen.

1 Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, in Achteln schneiden.

Den Salat mit 1 EL Oliven, 3 Peperoni und den Tomatenachteln garniert servieren.

Herzhafter Schichtsalat **Miracel** **M** **Speck**

Ally's

Zubereitungszeit 30 Minuten

Menge für 6 Portionen

1 Kopf Eisbergsalat

4 Äpfel

1 Zitronensaft

200 g Speckwürfel

285 g Gemüsemais

2 rote Paprika

200 g Käse, geraspelt

500 g Miracel Whip oder Miracel Whip Balance

1.) Speckwürfel in einer heißen Pfanne knusprig braten und auskühlen lassen.

2.) Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

3.) Äpfel in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

4.) Paprika in Stücke schneiden, Mais gut abtropfen lassen.

5.) Alle Zutaten abwechselnd in eine große Schüssel schichten.

6.) Den Salat mit Miracel Whip bedecken und servieren

Kartoffel Schichtsalat **Mayo** **M** **Fleischwurst**

6 mittelgroße gekochte Pellkartoffeln, längs halbieren, in Scheiben schneiden

4 Zwiebeln, in hauchdünne Scheiben schneiden

1 kleine Dose Ananas, abtropfen lassen 4 saure Äpfel, in Stifte hobeln, mit Zitronensaft beträufeln

400 g Fleischwurst würfeln

2 Gläser Selleriesalat je 190 g Abtropfgewicht, gut abtropfen lassen
Sauce:

250 g Mayonnaise

150 g Joghurt

Salz

frisch gem. Pfeffer

Kartoffel-Schichtsalat 6 Ei Schinken

6 Pellkartoffeln

6 hart gekochte Eier

6 Scheiben gekochten Schinken

1 kleine Dose Ananas

1 kleines Glas Sellerie

1/2 Gemüsezwiebel

6 dünne Stangen Lauch

2 Boskop Äpfel

alles klein schneiden, in eine große Schüssel geben und mit einem großen Glas Miracel Whip abdecken.

24 Stunden ziehen lassen.

Leichter Schichtsalat 3 Ei M Schinken

Zutaten

für 4 Personen

6 EL Maiskeimöl

100 g Salatgurke

200 g Karotten

1 Stck. roter Paprika

2 Beutel Salatkrönung Würzige Kräuter klare Marinade

150 g Schinken

250 g Joghurt

200 g Jungzwiebeln

120 g gekochte Maiskörner

3 gekochte Eier

2 Beutel Salatkrönung Kräuter-Knoblauch Joghurt-Dressing

150 g geraspelter Bergkäse

Zubereitung in 30 Minuten

Jungzwiebeln in Scheiben schneiden. Karotten und Schinken in Streifen schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Salatgurke in Scheiben schneiden. Paprika in Stücke schneiden.

Salatkrönung Würzige Kräuter mit Maiskeimöl und Salatkrönung Kräuter-Knoblauch mit Joghurt laut Packungsanweisungen zubereiten.

Paprika in eine Schüssel geben, dann darauf schichtweise Maiskörner und Gurken verteilen, mit Salatkrönung Würzige Kräuter übergießen. Darauf die Karotten und Schinkenstreifen verteilen, mit zwei Dritteln vom Jungzwiebel bestreuen und mit Eierscheiben belegen.

Eierscheiben mit Salatkrönung Kräuter-Knoblauch Joghurt-Dressing bestreichen, übrigen Jungzwiebel und Bergkäse darüber streuen.

Maissalat mit Parmesan Schinken

1 kleine Dose Mais

1 Salatgurke

100 g Cocktailtomaten

100 g luftgetrockneter Schinken

80 g Kresse

50 g schwarze Oliven

50 g Parmesan am Stück

Für das Dressing

1 Knoblauchzehe

4 EL Rotweinessig

1 EL Tomatenmark

1 TL Thymian

1 Prise Zucker

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Mais abtropfen lassen.

Gurke und Tomaten waschen, Gurke in Scheiben hobeln, Tomaten vierteln und den Schinken in Streifen schneiden.

Kresse abbrausen.

Geschälten, gepressten Knoblauch mit Essig, Tomatenmark und Thymian verrühren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, danach das Öl kräftig unterschlagen.

Mais, Gurke, Tomate, Schinken, Kresse und Oliven gut mischen, mit dem Dressing beträufelt auf vier Tellern anrichten.

Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Nudel Schichtsalat 7 Ei M Schinken

Zutaten

250 g Gabelspaghetti

Salz, Öl,

ca. 200 g frische Schinkenwurst oder gerauchte Schinkenwurst oder Schinken oder Salami oder Bratenaufschnitt

1/2 Glas eingelegte Gurken

ca. 200 g Allg. Emmentaler

7 hartgekochte Eier

1 kleines Glas Miracel Whip

1 Becher saure Sahne,

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch, frische Kräuter

Zubereitung

Die Nudeln im Salzwasser mit dem Öl nach Anweisung auf der Packung gar kochen.

Abschütten, kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Wurst in kleine Würfel schneiden, die sauren Gurken und den Käse ebenfalls.

Die Eier in Scheiben schneiden. Die saure Sahne mit dem Miracel Whip, den Gewürzen und den Kräutern mischen.

Die Zutaten der Reihe nach, immer jeweils eine Lage (Nudeln, Wurst, Gurken, Käse, Eier, 2/3 des Dressings) in Schüssel schichten, mit Nudeln abschließen und das restliche Dressing darüber verteilen, aber nicht verrühren.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren (ausnahmsweise) alles vermischen und evtl. noch etwas abschmecken.

Variante Anstatt saurer Sahne Naturjoghurt und wer will kann noch 1 Zwiebel klein schneiden und mit einschichten.

Nudel Schichtsalat Schinken

(Mengenangaben auf 250 g Nudeln,
500 g Tomaten,
250 g Zwiebelringe,

200 g Schinken, nach Anzahl der Personen variieren)

Spaghetti in gut gesalzenem Wasser garen, abschütten, gut abspülen, erkalten lassen.

In einer großen Schüssel im Wechsel mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Lachs-Schinken schichten. Auf jede der Schichten etwas Joghurt-Sauce mit viel frischem Schnittlauch geben.

Gut abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Tag ziehen lassen, dann vorsichtig umrühren und mit frischer Petersilie und Basilikum bestreut servieren.

Party Salat 8 Ei gekochter Schinken.

ca. 10-12 Pers.

8 Eier,

2 Gläser je 370 g) Selleriestreifen,

1 Dose (540g) Mais,

2 Dosen (je 480 g) Ananas

4 säuerliche Äpfel,

3 Stangen Porree (Lauch),

400 g gekochter Schinken.

12 Stunden gekühlt durchziehen lassen.

Abwandlung

Der Reihe nach in eine große Schüssel schichten 1 Eisbergsalat in Streifen, 2 grüne Paprika in Würfeln, 300 g gegarte Erbsen, 1 g. Gemüsezwiebel in Streifen,

4 gekochte Eier in Scheiben, 1 kl. Dose Kidneybohnen und 1 kl. Dose Mais.

Über den geschichteten Salat eine Sauce aus 150 g Joghurt, 150 g Creme fraiche und 250 g Miracel Whip geben. Den Salat mit geraffeltem Holland Gouda bedecken und 24 Stunden ziehen lassen.

Manuelas Schichtsalat

Der Salat wird einen Tag vor dem Servieren zubereitet, damit er gut durchziehen kann.

Schichtsalat 3 Ei M Schinken

Zutaten für 4 Portionen

100 g Salatgurke

200 g Karotten

150 g Schinken

250 g Joghurt

200 g Jungzwiebeln

120 g gekochte Maiskörner

150 g geraspelter Bergkäse

1 rote Paprika

3 gekochte Eier

6 EL Maiskeimöl

2 Beutel Salatkrönung Würzige Kräuter klare Marinade

2 Beutel Salatkrönung Kräuter-Knoblauch Joghurt-Dressing

Zubereitung

1. Jungzwiebeln in Scheiben schneiden. Karotten und Schinken in Streifen schneiden. Eier in Scheiben schneiden. Salatgurke in Scheiben schneiden. Paprika in Stücke schneiden.

2. Salatkrönung Würzige Kräuter mit Maiskeimöl und Salatkrönung Kräuter-Knoblauch mit Joghurt laut Packungsanweisungen zubereiten.

3. Paprika in eine Schüssel geben, dann darauf schichtweise Maiskörner und Gurken verteilen, mit Salatkrönung Würzige Kräuter übergießen. Darauf die Karotten und Schinkenstreifen verteilen, mit zwei Dritteln vom Jungzwiebel bestreuen und mit Eierscheiben belegen.

4. Eierscheiben mit Salatkrönung Kräuter-Knoblauch Joghurt-Dressing bestreichen, übrigen Jungzwiebel und Bergkäse darüber streuen.

Unser Tipp

Salat vor dem Servieren mit Radieschen und Kräuterlinge zum Streuen Frühlingskräuter garnieren.

Schichtsalat 5 Ei gek. Schinken

1/2 Eisbergsalat
1 rote Paprika
1 grüne Paprika

400 g gekochten Schinken

1 Paket TK-Erbesen
2 Zwiebeln
2 TL Senf

5 hartgekochte Eier

1 Glas 500 g Miracel Whip

1 Päckchen TK-gemischte Kräuter

Den Salat klein zupfen, darauf die geschnittenen Paprika geben. Darauf die gefrorenen Erbsen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Senf anbraten. Den kleingeschnittenen Schinken danach auch anbraten. Alles in die Schüssel geben. Die Eier klein schneiden und auf den Salat geben. Zum Schluss die Mayonnaise über dem Salat verteilen und die Kräuter. Das ganze über Nacht durchziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren umrühren.

Lauch-Schichtsalat v. den Landfrauen 5 Ei M gek. Schinken

Schichtweise in beschriebener Reihenfolge in eine Schüssel geben und erst beim Servieren durchrühren

1 Dose Ananasstücke,
1 Glas Sellerie in Streifen,
5 Scheiben gek. Schinken in Würfel,
1 Dose Mais,
2 geraspelte Äpfel,
5 hartgekochte Eier in Scheiben,
1 Dose grüne Bohnen
1 Glas Miracel Whip (200 g)

1 Becher süße Sahne verrühren und darüber gießen

Zum Schluss ganz klein geschnittenen Porree, aber nur das ganz zarte Grün

Wichtig 1 Tag ziehen lassen.

Schichtsalat 5 Ei M gek. Schinken

(Tupper)

Zutaten und Zubereitung

2 kleine Glas Sellerie

1 Stück geriebener Apfel
5 Stück hartgekochte Eier in Scheiben geschnitten
1 kleine Dose Mais
1 kleine Dose Ananas

200 300 g gekochten Schinken

In dieser Reihenfolge in eine Schüssel einschichten.

250 g Miracel Whip

1 Becher süße Sahne

im Mix-Fix schütteln, schichtweise über den Salat geben und über Nacht ziehen lassen.

Schichtsalat 6 Ei M Fleischwurst

6 Pellkartoffeln (600 g)
6 kleine Äpfel
6 hartgekochte Eier
6 Gewürzgurken
6 Zwiebeln (ich lasse sie weg)
6 Scheiben Fleischwurst (300 g) alles in Scheiben oder Stücke schneiden.

Sauce

150 g Mayonaise

1 Becher Joghurt

1 gestr. EL Senf
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Mischen und gut durchziehen lassen.

Schichtsalat 6-8 M gek. Schinken

1 Eisbergsalat zerpfücken
3 Paprikaschoten gewürfelt,
3 Zucchini in Scheiben
3 Zwiebeln in Ringe
250 g gekochter Schinken in Würfeln

400 g geriebener Gouda

1 Glas Miracel Whip Balance

6-8 gekochte Eier in Scheiben

Schnittlauch und Paprikapulver zum garnieren

Alles der Reihe nach einschichten und mit den Schnittlauchröllchen und Paprika garniere. Über Nacht durchziehen lassen.

Schichtsalat M Speck

1 Kopf Eisbergsalat, in Streifen klein geschnitten

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika, in Streifen kleingeschnitten

1 große blaue Zwiebel in Streifen klein geschnitten

ca. 300 g tiefgefrorene Erbsen

1 Glas Miracel Whip

1 Stck. Gouda geraspelt

300 g durchwachsener in Würfeln ausgebratener durchwachsener Speck
alles der Reihe nach in eine Schüssel schichten 24 Std. ziehen lassen und
erst kurz vor dem servieren einmal durchmischen.

Schichtsalat Miracel M Schinken

1 Eissalat, zerpfeifen

1 Staudensellerie, in feine Scheiben schneiden

5-6 rote Zwiebeln, in hauchfeine Scheiben hobeln

400 g gefrorene Erbsen

1 Glas Miracel Whip

300 g gerieb. Gouda

300 g Schinken, gewürfelt

In dieser Reihenfolge einschichten, über Nacht ziehen lassen.

Schichtsalat 10 Sorten 8 Ei M gek Schinken

für 15 Personen

1 Glas ger. Sellerie (od. Bohnen)

2 Äpfel

2 dünne Stangen Lauch (oder 2 Paprikaschoten gewürfelt)

1 Salatgurke (oder gek. Möhren in Scheiben)

6-8 Tomaten in Scheiben

1-2 Gemüsezwiebeln

1-2 Dosen Mais

200 g gekochter Schinken

8 hart gekochte Eier

1 großes Glas Miracel Whip

1 Becher süße Sahne

(mit Salz und Pfeffer abschmecken)

Alles in dieser Reihenfolge in eine Schüssel schichten, mit der Soße (aus Sahne und Mayonaise) übergießen und 24 Stunden ziehen lassen.

Schichtsalat 7 Sorten 5 Ei M gek. Schinken

Menge 6 Personen

1 Dose Sellerie, geraspelt (kleines Glas)

1 Dose Mais

5 Scheibe gek. Schinken (etwas dicker)

5 Stück Eier hartgekocht

1 Dose Ananas, kleine Dose

2 Stück Äpfel (Zitrone beträufeln) (keine Dose ?)

250 g Miracel Whip

9 Ei Sahne

2 Lauchstangen

In einer großen Schüssel den abgetropften Sellerie auf dem Boden verteilen. Darüber dann den angetropften Mais. Den Schinkenscheiben in Würfel schneiden und auf dem Mais verteilen. Die hartgekochten Eier pellen und klein schneiden und auf dem Schinken verteilen. Nun erst die Ananas und dann die geschälten und in Würfel geschnittenen Äpfel (mit Zitrone beträufelt) oben drauf geben. Aus dem Miracel Whip und der Sahne eine Soße herstellen und über dem Salat verteilen. Als letztes den gewaschenen und in dünne Streifen geschnittenen Lauch darüber verteilen. Das Ganze sollte mindestens 12 h ziehen können. Ich mache diesen Salat gerne am Vortag.

Schichtsalat a la Annette 8 Ei Schinken

Zutaten

1 Dose Mais,

2 Stangen Porree,

1 Dose Ananas,

400 g gekochten Schinken,

7-8 hartgekochte Eier,

1 Tüte geriebenen Käse,

1 kl. Glas Miracel Whip,

Miracel Whip mit Ananassaft mischen. Die Zutaten wie oben schichtweise in eine Schüssel geben mit der Sauce übergießen und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Schichtsalat a la Kraft Miracel Putenbrust,

20 Minuten, 4 Portionen

1 Eisbergsalat, in Streifen

1 Dose(n) Mais

1 Salatgurke, in Scheiben

300 g geräucherte Putenbrust, in Streifen

1 rote Paprika, in Streifen

1 rote Zwiebel, in Ringen

3 El. Schnittlauchröllchen

300 ml Miracel Whip

25 g Sonnenblumenkerne, geröstet.

1 El. Schnittlauchröllchen

Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine Glasschale schichten. Miracel Whip so auf dem Salat verteilen, dass die Oberfläche komplett bedeckt ist.

Vor dem Servieren mit Sonnenblumenkernen und 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.

Schichtsalat Fruchtiger 10 Ei M Schinken

1 kleines Glas Selleriesalat mit Brühe

1 mittlere Dose Mais ohne Brühe

2 Stangen Lauch in feine Ringe schneiden

1 mittlere Dose Ananas in Stücke, ohne Saft

250 g gek. Schinken, würfeln

10 gekochte Eier in Scheiben schneiden

250 g Miracel Whip über die Eier geben

250 g gerieb. Emmentaler darüber streuen

mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M gek. Schinken

für 8-10 Pers.

1 großes Glas Sellerie, gestiftelt

1 Dose Mais

1 1/2 Stangen Lauch, in dünne Ringe geschnitten

6 Scheiben gek. Schinken, gewürfelt

3 Äpfel, geschält, gestiftelt

5 hartgekochte Eier

alles einschichten

dann Sauce darüber:

250 g **Miracel** Whip,

nach Geschmack mit

Joghurt natur oder 1 Becher Sahne geschmeidig gerührt

Zum Schluss 250 g Käse, mittelalter Gouda, geraspelt oder milder Hartkäse, z. B. Leerdamer geraspelt, dick drüberstreuen. Gekühlt und zugedeckt mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M gek. Schinken

für gut 4 Personen

Zutaten der Reihenfolge nach in eine Schüssel geben!

1 Glas Sellerie in Streifen

4 -5 gekochte Eier in Scheiben

4- 5 Scheiben gekochter Schinken in Streifen

1 Dose Mandarinen

1 Dose Ananasstücke

1 2 Äpfel in Würfel

1 2 Stangen Lauch in Scheiben bilden den Abschluss!

1 Glas (250 300 g) **Miracel Whip** rührt man mit

einem **Becher süßer Sahne**

geschmeidig, schmeckt mit etwas Salz und Pfeffer ab und gibt es über die Zutaten. Der Salat sollte mindestens 1 Tag durchziehen!

Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei M Schinken

1 Glas Selleriesalat

1 großer Apfel

5 Scheiben Ananas, gewürfelt

5 Scheiben gekochter **Schinken**

1 Dose Mais

5 Eier gekocht

1 Stange Lauch in Ringe geschnitten

Die Seiten einer Schüssel mit den Eiern auslegen. Restliche Zutaten einschichten.

Marinade 1 Glas **Miracel Whip**,
1 Becher Sahne verrühren. Zwischen jede Schicht Sauce geben. 1 Tag durchziehen lassen.

Schichtsalat Fruchtiger 5 Ei gek. Schinken

Eine Dose Ananas in Stücke
300 g gekochten **Schinken**, kleingeschnitten
5 gekochte Eier, in Schieben geschnitten
ein Glas Puszta Salat
eine Dose Mais
2 saure Äpfel, geraspelt
ein Glas Sellerie.

Alle Zutaten nacheinander in eine Glasschüssel schichten.

250 g Miracel Whip und einen halben Becher Sahne miteinander vermischen und über den Salat streichen.

Als letzte Schicht eine Stange Lauch in Ringe geschnitten darüber verteilen

Schichtsalat Fruchtiger 6 Ei M gek Schinken

von unten nach oben

1 Glas (340ml) Sellerie gut ausdrücken

6 hart gekochte Eier

5 Scheiben gekochten Schinken

1 kleine Dose Mais

1 kleine Dose Ananas in Stücken

500 g säuerliche Äpfel

Sauce

1 Becher süße Sahne,

1 kleines Glas Miracel Whip

2 Stangen Porree

Alle Zutaten schneiden und schichtweise in eine Schüssel geben, dann Miracel Whip und Sahne verquirlen und über die Zutaten gießen. Zum Schluss den Porree in dünne Scheiben schneiden und den Salat damit abdecken. Am Tag vorher zubereiten, keine Gewürze zugeben. Dazu Knoblauchbrot

Schichtsalat Fruchtiger Mayo Fleischwurst,

10 Portionen

6 Kartoffeln,
2 Gläser (A 320 ml) Selleriesalat,
1 Dose (446 ml)
Mandarinen,
2 Zwiebeln,
4 säuerliche Äpfel,

400 g Fleischwurst,
1 Bund Schnittlauch,
1 Glas (500 ml) Salat Mayonaise
schwarzer, gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

-

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Selleriesalat und Mandarinen abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und Ringe schneiden. Äpfel waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und in Stifte schneiden. Fleischwurst häuten und in Streifen schneiden. Alle Zutaten abwechselnd in eine große Schüssel schichten. Schnittlauch waschen und klein schneiden. Mit Thomy Salat-Mayonnaise verrühren und mit Pfeffer würzen und abschmecken. Über den Salat geben und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Brennwerte je Portion 1637 kJ (391 kcal)
Nährwerte je Portion E 10 g, KH 34 g, F 23 g

Schichtsalat Fruchtiger Curry 5 Ei gek Schinken

Zutaten

5 gekochte Eier

5 Scheiben gekochter Schinken

1 Dose Champignons
1 Dose Mandarinen
1 Dose Spargelabschnitte
1 Beutel Reis
1 Glas Miracel Whip
1 Flasche Currysoße

Zubereitung

Eier in Scheiben schneiden, Schinken würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Reis kochen, Mandarinen und Spargelabschnitte abtropfen lassen. Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel schichten. Schmeckt ohne Gewürze sehr gut.

Schichtsalat ganz anders **Miracle** **M** **Schinken**

Zutaten

1 Eisbergsalat

4 Äpfel

Saft einer Zitrone (zum beträufeln der Äpfel)

200 g geräucherten kleingeschnittenen **Schinken**

1 kleine Dose Mais

2 rote Paprikaschoten (kleingeschnitten)

200 g geriebenen Käse (Emmentaler)

1 großes Glas **Miracle** Wip Balance

Schinken kross anbraten und abkühlen lassen dann alles in mundgerechte Stücke schneiden und alles nacheinander in eine Schüssel geben. Zum Schluss **Miracle** Wip darüber.

Schichtsalat Kartoffel **5 Ei** **Schinken**

Zutaten

1 Glas Selleriesalat (Streifensellerie)

2 Paprikaschoten

2 große Möhren

1 Dose Mais

1 Packung Käsescheiben (250 g)

1 Dose Ananas in Stücken

5 Scheiben gekochter **Schinken**

5 mittelgroße Tomaten

1 Salatgurke

1 Dose Kidneybohnen (= rote Bohnen)

5 hartgekochte Eier

1 Glas Salat**mayonnaise**

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

Zubereitung

Die Konservenware abgießen und dabei den Saft auffangen. Die übrigen Zutaten klein schneiden.

Diese in der Reihenfolge der Zutatenliste in eine möglichst durchsichtige Salatschüssel schichten, dabei NICHT vermischen. In einer durchsichtigen Schüssel sieht man die Schichten einfach besser und es ist dekorativer!

Die Salatmayonnaise mit etwas aufgefangenem Saft vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über den Salat geben.

Den Salat 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

PS Passt auch prima zu Grill und allen anderen Partys! :o)

Schichtsalat mit Champignons 6 Ei M Schinken

Zutaten

6 hartgekochte Eier

6 Scheiben gekochter Schinken

1 Salatgurke

1 Zwiebel

1 großes Glas Gewürzgurken

1 Glas Champignonköpfe

für die Salatsoße

1 großes Glas Miracel Whip

1 Becher süße Sahne

Zubereitung

Der Salat sollte in einer großen Schüssel angerichtet werden.

Zuerst die Salatsoße herstellen. Miracel Whip und die Süße Sahne gut vermischen.

Den Boden der Glasschüssel mit den in Scheiben geschnittenen Eiern belegen, dann von der Salatsoße darüber geben, bis die Eier leicht bedeckt sind, danach den in kleine Stücke geschnittenen Schinken über die Eier schichten. Dann wieder etwas Soße darüber verteilen. Die dritte Schicht besteht aus der Salatgurke (ungeschält), die in Scheiben geschnitten in die Schüssel gelegt wird. Darüber kommen die Zwiebelwürfel, wieder Soße. Jetzt das große Glas Gewürzgurken würfeln und als nächste Schicht darüber geben, wieder Soße. Zum Schluss noch die Champignonköpfe

darüber nebeneinander legen, die restliche Soße über die Pilze geben. Den Salat unbedingt 24 Stunden durchziehen lassen.

Schichtsalat mit Currysoße 5 Ei Schinken

5 gekochte Eier, Eier in Scheiben schneiden,
5 Scheiben gekochter Schinken, Schinken würfeln,
1 Dose Champignons, Champignons in Scheiben schneiden.
1 Dose Mandarinen Reis kochen, Mandarinen und
1 Dose Spargelabschnitte, Spargelabschnitte abtropfen lassen
1 Beutel Reis erst Reis, dann Zutaten der Reihe nach in eine
1 Glas Miracel Whip Schüssel schichten.
1 Flasche Currysoße Schmeckt ohne Gewürze sehr gut.

Schichtsalat mit Gemüse und Schinken 4 Ei M

(6-8 Portionen
400 g Blumenkohl in Röschen teilen, kochen,
abtropfen und auskühlen lassen.
400 g gek. Schinken würfeln
400 g TK Erbsen kochen, abschrecken, abtropfen
4 hartgekochte Eier schälen in grobe Würfel schneiden
250 g Kirschtomaten
2 Zwiebeln schälen und würfeln
Alle Zutaten in angegebener Reihenfolge
einschichten. Salatsoße darüber ziehen, zudecken.
Über Nacht stehen lassen.

Salatsoße

250 g Remoulade mit

2 El. Schmand.

4 El. Sahne oder Milch verrühren.

Mit 1 El. Sherry,

Tabasco,

Salz,

Zucker abschmecken.

Garnitur

mit gekochten Erbsen und halbierten Kirschtomaten
überstreuen.

Schichtsalat mit Pilzen und Gurken Miracel M Schinken

Zutaten und Zubereitung

1 großes Glas **Miracel Whip**

3 süße **Sahne**

etwas Essig und Pfeffer
als Soße verrühren

Nach den folgenden Punkte von 1 bis 4 die Soße übergießen

6 hart gekochte **Eier** in Scheiben

6 Scheiben gekochter **Schinken**

1 Salatgurke ungeschält in Scheiben

1 kleines Glas Gewürzgurken

2 kleine Dosen Champions (ganz)

Schichtsalat mit Putenstreifen M

Zutaten für ca. 68 Personen ?????

1 Eisbergsalat in kleine Stücke teilen

1-2 Dosen Mais abtropfen lassen

500 g Putenbrust in Streifen schneiden, würzen, braten, erkalten lassen

1 rote große Paprika in Stücke oder Scheiben schneiden

1 große Salatgurke in Scheiben schneiden

1 großes Glas Miracel Whip etwas

flüssige Sahne

Salat in eine Schüssel geben. Mais, Fleisch, Paprika und Gurke darüber schichten. Miracel Whip mit etwas Sahne verrühren und über den Salat gießen. Über Nacht ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren vermengen.

Schichtsalat mit Thunfischsoße 5 Ei M Putenbrust

Zutaten für 8-10 Personen

5 Eier

400 g Porree (Lauch)

Salz, weißer Pfeffer

5 mittelgroße Tomaten

1 kleine Salatgurke

1/2-1 Eisbergsalat

300 g geräucherte **Putenbrust** im Stück

1 Knoblauchzehe

1 Dose (200 g) **Thunfisch-Filetstücke** im eigenen Saft

1 Glas (250 g) Salatcreme (z. B. Miracel Whip Balance)
1-2 EL Zitronensaft

100-150 g Schmand oder stichfeste saure Sahne
evtl. 2 EL Kapern (Glas)

Zubereitung

1. Eier hart kochen. Abschrecken und auskühlen lassen.
2. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten dünsten. Abtropfen und auskühlen lassen. Tomaten und Gurke waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Putenbrust in Stifte schneiden. Eier schälen, in Scheiben schneiden.
3. Knoblauch schälen, hacken. Thunfisch abtropfen lassen. Beides mit Salatcreme, Zitronensaft und Schmand pürieren, abschmecken. Evtl. Kapern unterheben.
4. Salatzutaten, bis auf einige Ei und Tomatenscheiben, abwechselnd in eine Schüssel schichten. Mit der Soße vollständig bedecken. Zugedeckt mind. 2 Stunden ziehen lassen. Mit Ei und Tomate garnieren.

Zubereitungszeit 50 Min.

kcal 220 kJ 920 Eiweiß 16 Fett 14 KH 6 Broteinheiten

Schichtsalat Salattorte 7 Ei M Schinken

1 Kopfsalat
2-3 Karotten, raspeln
1 Salatgurke in Scheiben schneiden
2-3 Zwiebeln, in Scheiben schneiden
2-3 Tomaten in Scheiben schneiden
1 Stange Lauch in Scheiben schneiden
1 Rettich raspeln
7 hartgekochte Eier in Scheiben schneiden
7 Scheiben gek. Schinken, 7 Scheiben Gouda
Dressing:
2-3 große Becher Joghurt,
1 Glas Miracel Whip,
verschiedene Kräuter

Schichtsalat - Partysalat 8 Ei M Schinken

für ca. 15 Pers.

Der Reihe nach in eine große Schüssel schichten

1 Glas geraspelte Sellerie oder grüne Bohnen, abtropfen lassen

2 Äpfel klein schneiden und mit Zitrone beträufeln

2 dünne Stangen Porree in dünne Streifen schneiden (wahlweise 2 Paprikaschoten würfeln)

1 Salatgurke und/oder geriebene Möhren

6-8 Tomaten in Scheiben schneiden

1-2 Gemüsezwiebeln in Ringe schneiden

1-2 Dosen Mais

200 g gek. Schinken, klein schneiden

8 gekochte Eier in Scheiben schneiden, damit den Salat abdecken.

Darüber 1 großes Glas Miracel Whip, dann

1 Becher süße Sahne leicht anschlagen, darüber geben.

Den Salat nicht salzen, jedoch ab und zu eine Prise Pfeffer.

Gut 24 Stunden ziehen lassen.

Schichtsalat -Fruchtiger 8 Ei M gek. Schinken

1 Glas geraspelter Sellerie

1 Dose Mais

1 Dose Ananas

300 g gek. Schinken (klein schneiden)

6-8 gek. Eier in Scheiben

3 Stangen kleingeschnittener Lauch

3 geraspelte Äpfel

1 großes Glas Miracel Whip

400 g geraspelter Gouda

Alle Zutaten (wie aufgeführt der Reihe nach) in eine Schüssel einschichten (sonst keine Gewürze o. sonst. Flüssigkeiten).

24 Stunden ziehen lassen.

Schichtsalat -Fruchtiger M gek Schinken

2 Äpfel geraspelt

1 Glas Sellerie in Streifen

1 kl. Dose Ananasstücke

1 Dose Mandarinen

6 Scheiben gekochter Schinken würfeln

1 Glas Remouladensoße mit

1 Becher süße Sahne verrühren
Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen
4 Stangen Lauch in feinen Scheiben
in dieser Reihenfolge schichten!

Schichtsalat-Fruchtiger 5 Ei M gek Schinken

Zutaten

1 Glas eingelegte. Sellerie

5 gekochte Eier

500 g gekochter Schinken

1 Ds. Mais

1 Ds. Ananas

2 Äpfel

1 Stange gelber Lauch

500 ml Mayonnaise

3 Vollmilchjoghurt

Zubereitung

a) Kochen Sie die Eier, lassen Sie den Sellerie, die Ananas und den Mais abtropfen. Würfeln Sie den Schinken, die Äpfel und die Eier. Schneiden Sie den Sellerie und die Ananas in Stücke. Waschen Sie den Lauch und schneiden Sie ihn in Ringe. b) Verrühren Sie den Joghurt mit der Mayo.

c) Schichten Sie nun die Zutaten in folgender Reihenfolge:

Sellerie, Eierwürfel, Schinkenwürfel, Mais, Ananasstücke, Äpfel, Hälfte der Lauchringe.

Mehrere Löcher in den Salat stoßen und die Sauce darüber geben. Mit dem restl. Lauch garnieren. Den Salat dann 24Std. an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Schichtsalat-fruchtiger 8 Ei M gek. Schinken

für 12 Personen

Zutaten

8 Eier

2 Gläser (je 370 g) Selleriestreifen oder Scheiben

1 Dose (540 g) Mais

2 Dosen (je 480 g) Ananas

4 säuerliche Äpfel

3 Stangen Porree

400 g gek. Schinken

Salatsauce

500 g **Mayonnaise** (Appel o. Thomy)

500 ml (0,5 l) Sahne

Zubereitung

Eier in Wasser 10 Min. kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Achtel oder Scheiben schneiden. Sellerie, Mais und Ananas auf ein Sieb geben. Ananas in Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Schinken in Würfel oder Streifen schneiden. Für die Sauce Mayonnaise und Sahne verrühren. Die Zutaten abwechselnd mit der verrührten Mayonnaise in eine große Schüssel schichten und 12 Stunden ruhen lassen.

Schnuckeliger Schichtsalat 5 Ei M Schinken

Zutaten

1 Kopf Eisbergsalat

2 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 Paket tiefkühl Erbsen (Kochen), wahlweise oder zus. 1 Dose Mais

1 Gemüsezwiebel (gehobelt)

5 gekochte Eier

1 Paket rohen Schinken, gewürfelt (anbraten), wahlweise

1 Paket Kochschinken

Als Dressing

1 großes Glas **Miracel** Whip

1 kleiner Becher Joghurt

1 Becher Saure Sahne (Schmand)

1 Paket Tiefkühlkräuter

Käse zum Überstreuen (Gouda)

Zubereitung

Zutaten in eine Schüssel übereinander schichten, Dressing über das Gemüse gießen, Käse darüber streuen und über Nacht ziehen lassen.

Tomaten-Schichtsalat Ei M Schinken,

In eine Schüssel etwas Remouladensoße geben.

Darauf eine je Schicht in Scheiben geschnittene Tomaten,
gewürfelten **rohen Schinken**,

gewürfelten Käse (Gouda oder Emmentaler) und ganz
viel Schnittlauch.

Wieder etwas Remouladensoße und noch mal eine Schicht von allem.

Dann wieder etwas Remouladensoße darüber und mit Scheiben oder Ach-
teln von **hartgekochten Eiern** dicht belegen und mit Schnittlauch
bestreuen!

Fisch + Fleisch, Soßen + Marinaden

Afghanische Hackfleischsauce,

Gurme Gima -

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
60 ml Öl

500 g Rinderhackfleisch
3 Ei Tomatenmark
1/2 TI Cayennepfeffer
1/2 TI Currypulver, scharfes
1 TI Korianderkörner, gemahlene

Zwiebeln pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Öl in einer
großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden braun anbraten.

Tomatenmark mit 100 ml Wasser und den Gewürzen verrühren und zum
Fleisch geben. 5 Minuten kochen lassen, dann 250 ml Wasser dazugeben
und weitere 40 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen lassen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Pro Portion 279 kcal / 1165 kJ
15 g Eiweiß
24 g Fett
2 g Kohlenhydrate

Dressing von einem Spitzenkoch M

200 ml Branntweinessig
200 ml Pflanzenöl
100 ml Olivenöl
450 ml Walnussöl
500 ml frisch zubereitete, aber erkaltete Rinderbrühe
125 g süßer Senf

300 g Naturjoghurt

20 g Salz

1 Schnapsglas Noilly Prat (Wermut)

6 (oder mehr) gepresste Knoblauchzehen

Pfeffer zum Abschmecken

(feingehackte Zwiebel nach Geschmack bitte erst beim Anrichten des Salates zugeben wg. der Haltbarkeit)

Eigenkreation

200 ml Rinderbrühe (habe es auch schon Instant gemacht)
180 ml guter Branntweinessig
10 ml Rotweinessig
10 ml Balsamico Bianco
440 ml Pflanzenöl (wer's milder mag bis 500 ml ist auch abhängig v. der Essigsorte bzw. Mischung)
3-4 große Zehen Knoblauch (gepresst)
2 TL Senf (mögl. Dijonsenf)
2 TL getrocknete Salatkräuter
Salz, Pfeffer, Zucker
(evtl. ein paar Tr. Maggi oder Worcestersauce zugeben.)

Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen. (Evtl. mit Joghurt, Zitronensaft, Essig und Ölsorten variieren)

Dressing hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche

Am leckersten zu einem Salatteller mit gemischtem grünen Salat, Mais, roten Bohnen, weißem und rotem Rettich gestiftelt, Paprikaringe, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Karottenjulienne, Sprossen, evtl. g. Bohnen, Oliven. Evtl. Thunfisch und Käse oder Schinkenwürfel oder geschnetzelte in Curry gebratene Pute drauf.

gefüllte Champignons

1 Päckchen Frischkäse (Mirree mit Kräutern, z. B.)
2 Scheiben kleingehackter gekochter Schinken
1 EL Sherry
Pfeffer
Paprikapulver

alles mischen, Stiele der Champignons abbrechen, Füllung rein und ab auf den Grill. Die Menge reicht für ca. 400 g Pilze.

Grüne Salatsauce mit Dill Mayo M Sardellenpaste

1/2 Tasse Mayonnaise

8 EL Sahne; steifgeschlagen

1 Zitrone; Saft auspressen

2 EL ;Wasser

2 EL Petersilie; gewiegt

2 EL Dill

1 TI Sardellenpaste

1 TI Zucker gestrichen voll

Alles gut verrühren.

Honig-Senf-Marinade M

für Puten-/Hähnchenfleisch

Für 4 Portionen Puten/Hähnchenfleisch

6 EL Senf

6 EL Honig

3 EL süße Sahne

3 EL Schmand

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

õ gut verrühren, bestreichen und direkt auf den Grill

Italienische Tomatensauce

1 El Butter/Öl
¼ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Sellerie +
Karotte
Einige Blättchen Basilikum,
etwas geh. Petersilie
500 g Tomaten
1 Döschen Tomatenmark
0,5 l Fleischextrakt. (300 -400 g **mageren Speck**, durch den Wolf, mehr
o. weniger, jeder wie er will)

Gemüse fein wiegen + in Butter/Öl andünsten. Die geh. Kräuter + die geschälten (vorher heiß überbrühten) Tomaten dazu geben+ zugedeckt leise kochen lassen, bis die Sauce dicklich wird. Verwendet man Tomatenmark, so wird es nach bedarf verdünnt + im übrigen ebenso verfahren. Mit Fleischextrakt abschmecken. Wird die Sauce etwas sämig gewünscht, so stäubt man das angegünstetes Gemüse leicht mit Mehl.

Kartoffel-Speck-Dressing

1 Mehliges Kartoffel, gewürfelt
Etwas Gemüsebrühe
Etwas Rotweinessig
100 g Gerauchter Bauch, fein gewürfelt
1 El Schnittlauch, gehackt
Salz, Pfeffer
Zucker

Kartoffel-Speck-Dressing Die Kartoffel in Gemüsebouillon garen und mixen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Essig abschmecken. Den Speck in der Pfanne knusprig braten. Das Kartoffeldressing über Feldsalat oder Eisbergsalat geben, den Speck darüber gießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Marinade für Forellen

4 Forellen
Pfefferkörner
150 ml Rotwein
1 TL Zucker
2 EL Senf
1 TL Rosmarin

1 TL Thymian
Salz
4 Lorbeerblätter
1 EL Öl

Forellen vorsichtig waschen und trocken tupfen. Wein, Zucker, Senf, Salz und die zerdrückten Pfefferkörner mit der Hälfte der getrockneten Kräuter vermischen.

Je ein Lorbeerblatt in die Fische legen und in der Marinade ziehen lassen. Mit Öl bestreichen und von jeder Seite 5-8 Minuten grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit die restlichen Kräuter in die heiße Glut streuen.

marinierter Lachs

4 Lachskoteletts waschen und trockentupfen.

100 ml Weißwein,

Saft von 1 Zitrone,

4 EL Himbeeressig,

1 EL Honig,

2 cl Wacholderschnaps,

1/2 Bund Dill,

einige zerdrückte Wacholderbeeren mischen und über den Lachs träufeln, ca 1 Std marinieren.

Dann aus der Marinade nehmen, leicht salzen und in Grillpfannen von jeder Seite etwa 5 min grillen. Zwischendurch immer mal wieder mit Knoblauchbutter bestreichen

Mexikanische Sauce mit Huhn oder Pute M

Mole Poblano

Zutaten für 4 Portionen

6 kleine Chilischote(n), scharf

2 Chilischote(n) (Chipotle - rauchiger Geschmack)

4 Putenschnitzel oder Hähnchenfilets

1 EL Fett (Margarine oder Butter)

1/2 Tasse/n Mandeln, geschält

1/2 Tasse/n Erdnüsse, aus der Schale

1 Tortilla/s oder Toast

4 EL Sesam

1/8 TL Nelken, gemahlene

1/4 TL Zimt

1/2 TL Anis

3 Tomate(n) oder eine Dose
1 **Kuvertüre**, (ca. 3 kleine Quadrate)
Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
1 TL Zucker

Zubereitung

Chilischoten waschen und, wenn erwünscht, entkernen.
Fleisch in Brühe 10 Minuten kochen. Herausnehmen, mit Küchentrepp abtrocknen und Brühe aufheben.
In einer Pfanne Fleisch anbraten und beiseite stellen. Im Mixer Mandeln, Erdnüsse, Tortilla, 2 Esslöffel Sesamkörner, Nelkenpulver, Anis, Zimt, Tomaten und Chilischoten pürieren. Fett in einer Kasserolle erhitzen und die pürierte Masse hinzufügen. Diese ungefähr 5 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Dann ungefähr 2 Tassen von der Brühe hinzufügen und umrühren. Schokolade unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fleischteile in eine Pfanne mit Deckel geben und Soße darüber gießen. Alles ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Die Soße sollte die Konsistenz von flüssiger Sahne haben. Mit Reis und Mais servieren. Aber auch als Dipp für Tortillachips oder als Füllung von Enchiladas mit Guacamole. Vorsicht!!!! Macht süchtig!!

29.5.03 Dampedei CK

Remouladensoße

Zuletzt 2 Essiggurke
1 Ei Kapern
3-4 **Sardellenfilets** +
frisch geh. Kräuter
alles feingehackt, darunter geben. Mit Senf abschmecken.

Schwedische **Mayonnaise**

Zuletzt 1- 2 Ei dickes Apfelmus
2 Ei geriebenen Meerrettich +etwas
frischen Orangensaft untermischen

Tapenade

150 g schwarze o. grüne kernlose Oliven
6 **Sardellenfilet**

1 Knoblauchzehe (entfiel) gehackt
3 E Kapern
2-3 E frisches Basilikum gehackt
½ t Zitronenpfeffer nach belieben, stattdessen Pfeffer
1 E Zitronensaft
4-6 E Olivenöl

als Dip, als Belag für Plätzchen usw.

Donnerstag, 5. Dezember 2002

Tatarensoße: 1 Ei

Wie Remouladensoße,
zusätzlich 1 hartgekochtes, gehacktes Ei untermischen + mit Cayenne-
pfeffer würzen.

Thunfisch- Dip Ei M

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei

150 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve (1 Dose)

150 g Joghurt 0,1 % Fett

40 g Miracel Whip Joghurt (2 EL)

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Ei kochen und kleine Würfel schneiden. Thunfisch abgießen, Saft auffan-
gen. Joghurt, Mayo, Zitronensaft und Saft von Thunfischdose verrühren. Ei
und Thunfisch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion 195,5 kcal, 5,75g Fett, 26,47 Fett %

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans,

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Samstag, 20. August 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans