



Gesunde Salatsaucen

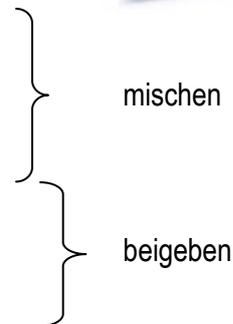
Variante 1

- 2 dl Bouillon
- 2 dl Apfelessig oder Balsamico
- 3 dl Rapsöl/Olivenöl gemischt
- 1 Esslöffel Senf
- Kräuter, Salz, Zwiebeln
- Herbamare oder sonstige Gewürze, je nach Belieben



Variante 2

- 2 Eier mixen
- 15 g Salz, 15 g Bouillon oder Saporì
- 60 g Senf, 20 g Kräuter nach Wahl, 5 g Tabasco
- 30 g Knoblauch & 70 g Zwiebeln, fein hacken
- Salz, Zwiebeln
- Herbamare oder sonstige Gewürze, je nach Belieben
- 200 g Apfelessig
- 200 g Wasser
- 1 TL Rapsöl, langsam eintröpfeln (wie Majonnaise)
- 1 Kfl. Thymian, 1 Kfl. Majoran,
- 1 Kfl. Pfeffer weiss gemischt begeben und nach Belieben abschmecken



mischen

begeben

Variante 3

- 1 dl Apfelessig
- 1 Ei, 1 Tasse Peterli und Schnittlauch, ½ Zwiebel, 2 Knoblauch
- 1 Kfl. Rosmarinnadeln
- ½ Rüebli fein geraffelt, 1 Kfl. Thymian
- 1 EL Sojasauce, ¼ Kfl. Meersalz
- Herbamare oder sonstige Gewürze, je nach Belieben
- 2 dl Rapsöl
- 1 dl Quark, alles gut mischen und mixen!

Variante 4

- 1.5 EL Walnuss- und Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Orangensaft
- mit Honig, Senf, Pfeffer abschmecken
- Salatsaucen mit Eier kühl stellen und innter 1-2 Wochen brauchen