

# Salatdressing (Grundrezept)

## Zutaten

- **Öl**, z. B. kaltgepresstes Rapsöl, Leinöl, Olivenöl
- **Säure**, z. B. Apfelessig, Weißweinessig, Balsamico, Zitronensaft
- **Süße**, z. B. püriertes Obst, Zuckerrübensirup, Apfeldicksaft
- **Würze**, z. B. Senf, Pfeffer, Knoblauch (Schärfe), Sojasauce, Miso (umami), Tomatenmark (herzhafte Süße), Zitronenabrieb (fruchtige Frische)
- **Frische Kräuter**, z. B. Dill, Minze, Petersilie (oder getrocknete Kräuter wie Oregano, Basilikum)
- **Specials**, z. B. pflanzlicher Joghurt oder Nuss-Mus für extra-cremige Dressings

## Zubereitung

Besonders leckere Salatdressings bestehen aus Öl, einer sauren Komponente und einem kleinen Schuss Süße. Je nach Geschmack geben Gewürze, Kräuter und Specials den besonderen Pepp.

Hier ein paar Ideen für köstliche Kombinationen:

- Honig-Senf-Dressing
- Orangen-Tahin-Dressing
- Zitronensaft-Olivenöl-Minz-Dressing
- Tomatenmark-Oregano-Joghurt-Dressing
- Rapsöl-Apfelessig-Kräuter-Dressing
- Sojasauce-Erdnuss-Ingwer-Dressing
- Mango-Basilikum-Chili-Dressing

