



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 100 ml Apfelessig
- 200 ml Öl
- 50 ml Apfelsaft
- 1 EL Honig
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Senf
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- Pfeffer, frisch gemahlen
- frische Kräuter

**Mein persönlicher Tipp**

Im Kühlschrank gelagert hält sich das Dressing ca. 2 Wochen.:

**Romana Schneider-Lenz**

Referentin für Ernährung in Linz

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage  
Raffinierte Getreideküche*

## Salatdressing auf Vorrat

**Zubereitung**

- Kräuter (Basilikum, Petersilie, Zitronenmelisse etc.) frisch hacken.
- Mit Apfelessig, Öl (Raps, Distel, Sonnenblumen, Hanf etc.) und Apfelsaft in einen Mixbecher geben.
- Die restlichen Zutaten dazu mischen und gut durchmischen, damit eine homogene Masse entsteht.
- In kleine Flaschen oder Gläser füllen.

