



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



Foto: Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

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.