

Basilikum-Dressing

Sommerzeit - Salatzeit. Doch welches Dressing? Hier mal etwas Neues!

Deine Zutaten aus der Kiste:

Basilikum
Bunte Möhren
Salat
Gurke
Kohlrabi

Was brauchst Du sonst:

einen Pürrierstab
2 Esslöffel Öl
2 Esslöffel hellen Essig
2 Esslöffel Joghurt Natur
1/2 Teelöffel Senf
1/2 Gurke aus der Kiste
das ganze Basilikum
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Berechne einen Salat zu, wie auch immer Du ihn magst mit den Zutaten aus der Kiste
2. Das Dressing: der Trick ist das Pürieren der Zutaten.
3. Gurke waschen und die Hälfte kleinschneiden, dass der Pürrierstab es packen wird.
4. Das Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und mit den Gurkenstückchen in eine Plastischüssel geben.
5. Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Öl und Joghurt dazugeben
6. Fein pürieren und abschmecken. Eine Salatsoße sollte immer so schmecken, dass man sie pur nicht gerne hat - dann ist sie im Salat genau richtig. Sie muss etwas zu sagen haben (zu salzig, zu scharf ect, dann passt das)
7. Das Dressing hat so einen Anklang an Zaziki - nur auf Basilikum-Art. Du kannst natürlich auch die Lauchzwiebeln mit verwursten, wenn Du Zwiebeln gerne hast
8. Alles über den Salat geben, durchmischen und genießen

Passt gut dazu:

Käsestücke, Cracker

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin