

Herbstliches Dressing

Diese Woche passt alles aus der Gemüsekiste in einen knackigen Salat. Deshalb schreibe ich euch ein Dressing-Rezept. Dann gestaltet ihr euren Salat wie ihr wollt und probiert dieses herbstliche Dressing aus.

Deine Zutaten aus der Kiste:

alles, was diese Woche drin ist

Was brauchst Du sonst:

1 Birne (Concord) gerieben
Kürbiskernöl
dunkler Balsamico
1/2 Teelöffel geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Birne waschen, vierteln und das Gehäuse herausschneiden
2. Birne fein reiben
3. Kürbiskernöl, dunklen Balsamico, den geriebenen Ingwer und Salz und Pfeffer dazugeben
4. Alles mit einem Schneebesen verquirlen und über den Salat geben. Etwas durchziehen lassen
5. Ein Dressing sollte immer etwas zu stark schmecken, so dass man es pur eigentlich nicht essen möchte. Dann verdünnt es sich im Salat und ist genau richtig.

Was passt dazu?

Das ist der ultimative Salat zu einem der letzten Rezepte..., die gebratenen Kürbis-Halbmonde mit Kartoffelbreivulkan.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin