

HEIDEPÄNZ

Inklusives Kinder- & Familienzentrum

Basis Salat-Soße

Honig, Senf, 1 Teil Essig/Fruchtsäure, 2 Teile Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Honig, Senf und Essig/Fruchtsäure verrühren.

Per Hand mit einem Schneebesen oder alternativ mit dem Mixer das Öl langsam mit der Essig-Basis vermischen, bis eine gebundene Masse entsteht. (Gegebenenfalls mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist)

Für eine Variation mit frischen Kräutern und/oder Obst die gleiche Essig-Basis in einer Schüssel anrühren.

Alternativen, Variationen

- ✚ Mittelscharfer Senf, Dijan-Senf, Dijan-Senf fein,...
- ✚ Balsamicoessig hell oder dunkel, Kräuternessig, Apfelessig, Himbeeressig
- ✚ Sonnenblumenöl, Olivenöl, Distelöl, Rapsöl, Weizenleinöl, Leinöl
- ✚ Fruchtsäure/Fruchtsaft von der Zitrone, Limette, Grapefruit

Salatsoße mit frischen Kräutern

Kräuter wie zum Beispiel Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill

Salatsoße mit frischem Obst

Obst wie zum Beispiel Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Passionsfrucht, Mango

- ✚ Joghurt für eine Joghurtsoße

Die Pänz wünschen einen „Guten Appetit“!