



Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald
Inh. Heidrun Quintino
Liesingstr. 11, 63457 Hanau
Tel. 0177-7455109
info@kochkurs-hanau.de
kochschule-hanau.de | kräuterpension-am-wald.de

QUINTESSENZ

...aus dem Vorrat...

Heute:

Zwei verschiedene Salatdressings, die sich ca. 1 – 2 Wochen im Kühlschrank halten.

Viel Spaß bei der Vorbereitung!

Eure Heidrun



Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald
Inh. Heidrun Quintino
Liesingstr. 11, 63457 Hanau
Tel. 0177-7455109
info@kochkurs-hanau.de
kochschule-hanau.de | kräuterpension-am-wald.de

Tahin-Cashew-Dressing

Das brauchst Du:

200 g Cashewnüsse – mindestens eine Stunde eingeweicht
– am besten über Nacht
2 EL Tahin (Sesampaste)
Saft einer Zitrone
3 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
4-5 EL helle Sojasoße
400 ml Wasser
Optional: eine frische Rote Beete

So einfach geht's:

Alle Zutaten (vorzugsweise in einem Hochleistungsmixer)
für ca. 1 Minute pürieren.

Achso

Das Dressing hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.





Öl-Senf-Dressing

Das brauchst Du:

- Saft einer Zitrone
- 4 EL süßer Senf / alternativ: 1-2 EL normaler mittelscharfer Senf verrührt mit 2- 3 EL Agavendicksaft oder Birkenzucker
- 1-2 Knoblauchzehen
- 150 ml Olivenöl oder Rapsöl
- 1-2 EL Leinöl (optional)
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Sojasoße

So einfach geht's:

Den Saft der Zitrone, Senf, klein gehackte Knoblauchzehen und nach Geschmack etwas Sojasoße mit einem Teelöffel Salz, etwas Pfeffer verrühren.

Dann das Ganze mit Rapsöl und ggf. einem Schuss Leinöl auffüllen. Schließlich mit dem Wasser zu einem dünnflüssigen Dressing verrühren und noch mal abschmecken.

Mit dem Pürierstab das Dressing am Ende noch einmal hochziehen – so emulgiert alles wunderbar.

Achso

Ich bereite das Dressing immer schon auf Vorrat vor. Es hält sich mindestens 1 Woche. So hat man immer schnell einen Salat zubereitet.

