

Rezept

Prep-Dressing-Konzentrat

Ein Rezept von Prep-Dressing-Konzentrat, am 12.09.2024

Zutaten

1-2 Handvoll gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Sauerampfer)	100 g Sojacreme
3 EL Dijon-Senf	1 Bio-Zitrone
70 ml Olivenöl	70 ml Rapsöl
Pfeffer	1-2 TL Salz
	3 EL Apfelessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 14 g F, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die übrigen Kräuter mitsamt Stielen und der Sojacreme im Blitzhacker fein pürieren.
2. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides mit dem Kräutermix und den übrigen Zutaten in ein Schraubglas füllen. Verschließen und so lange schütteln, bis ein homogenes Dressing entsteht. Das geht schneller, wenn eine Murmel oder Haselnuss in der Schale mitgeschüttelt wird. Sehr kräftig abschmecken.
3. Für einen ganzen Salatkopf (3 Portionen) etwa ein Viertel des Dressings mit etwas Wasser verdünnen und nach Bedarf nachwürzen.