



## Rezept Bewegungsdimension Salat-Dressing a la Speciale „Eri“

Geschmacksexplosion, die jeden langweiligen Salat zum gesunden Erlebnis macht!

### Zutaten | Zubereitung:

- 1 Zitrone ausgepresst
- ½ -1 Limette ausgepresst
- ½ -1 Orange ausgepresst – (ersetzt in allem zu viel Essig – besser für Säure-Basenhaushalt!)
- 1 -2 EL Laktose freier Naturjoghurt (Alternative: Quark, oder ganz ohne Milchprodukte)
- 1 TL scharfer Senf
- ½ TL Meerrettich (ich verwende einen mit Preiselbeere-Geschmack, geht aber auch ganz neutral)
- 1 TL selbstgemachte Aprikosenmarmelade für die Süße von Mama (geht auch jede andere Geschmacksrichtung oder Agaven Dicksaft od. Holunder Sirup – alles als Kontrast zur Säure und zu Essig genommen werden)
- 1 ordentlicher Spritzer Balsamico Creme
- ½ TL Cashew oder Mandelmus (kann man auch weglassen, wenn nicht zur Hand)
- je -2 EL dunklen Balsamico, weißen Balsamico, Rosé Balsamico, Holunder Balsamico, Brombeer-/ Himbeer-Balsamico (was gerade zur Hand ist, ich mach max. 3 Sorten dazu, weniger ist mehr)
- Alles sehr gut mit dem Löffel verrühren, schütteln und vermischen

### Gewürze

- frischer Pfeffer nach Belieben
- Prise frisches Himalaya Salz – sparsam dosiert
- Gartenkräuter oder mediterrane Kräuter, alles was zur Hand ist an Kräutern nach belieben
- 1 Prise Curry
- 1 Prise Paprika
- 1 TL geröstete Mandelsplitter und /oder 1 TL gerösteten Sesam (seeehr lecker)
- 1 EL geröstete Kürbiskerne und / oder Sonnenblumenkerne - je nach persönlichem Geschmack



Nochmal alles gut verrühren/ vermischen, bis es cremig ist

50-100ml kaltes Wasser dazu (je nach Geschmack und Vorliebe für die Dicke des Dressings – lieber erst weniger, mehr kann man immer noch ergänzen!)

Zum Schluss mit Öl binden (alles Öl immer zuletzt, damit sich die Zutaten vorher alle gut vermischen und auflösen!)

## **Ölmischung:**

- 4-5 EL Olivenöl
- 3 EL Leinöl
- Je 1 EL Rapsöl, Walnussöl, Haselnussöl, Sesamöl, Arganöl, Avocado-Öl, Basilikum-Öl, Chili-Öl, Hanf-Öl, Pistazien-Öl etc. (was gerade zur Hand ist und bevorzugt wird - ich mach immer alles rein!)

Noch einmal alles kräftig durchmengen, rühren, bis es eine sämige Konsistenz ergibt (wenn zu dick, einfach mit Wasser verdünnen).

Fertig!

Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten // Schwierigkeit simpel // Zubereitungsgefäß: Rührschüssel oder Messbecher oder große Glasschüssel etc. // Portionen: Für ca. 1 Liter auf Vorrat

## **TIPP:**

- Die Flüssigkeit am einfachsten mit einem Trichter in ein Vorratsgefäß oder leere Wasserflasche umfüllen
- Das Dressing hält durch den Essig im Kühlschrank und geschlossen gut 2 Wochen
- Es schmeckt zu allen Salatvariationen – auch fertige Salate vom Supermarkt - hervorragend und kann Portionsweise mit in die Arbeit genommen werden um schnell einen Salat zu zaubern!
- So macht Salat-Essen so richtig Spaß und ist nicht aufwendig!

Guten Appetit!