

Klare Salatsauce (Vinaigrette)

Zutaten für 10 Personen

0,1 kg Zwiebeln, rot oder weiß, geschält
50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Essig (Wein- oder Obst)
0,5 l Gemüsebrühe, fertig, gekocht, kalt
1 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle
Salz nach Bedarf
Muskat, Prise, nach Geschmack
10 g Blattpetersilie, geschnitten
10 g Schnittlauch, in Röllchen
50 ml Trauben oder Walnuss Öl

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und kurz in dem Sonnenblumenöl angehen lassen, vom Herd nehmen, mit Essig ablöschen und mit der kalten Gemüsebrühe auffüllen, abkühlen.



Küchentipp:

Die Zwiebeln sind durch das anschwitzen leichter verträglich und die Vinaigrette ist länger haltbar.

2. Mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und einer Prise frisch Muskatnuss abschmecken.



Küchentipp:

Frisch gemahlene Gewürze (Mühle oder Mörser) haben ein besseres Aroma.

3. Mit Blattpetersilie und Schnittlauch abschmecken, dann ziehen lassen.



Küchentipp:

Kräuter erst zum Schluß unterheben wegen Farbe, Vitaminen und den Mineralstoffen.

4. Kurz vor der Verarbeitung mit dem Trauben-Walnuss-Öl vollenden.



Küchentipp:

Hochwertige Öle nicht erwärmen sonst verlieren die Essentiellen Fettsäuren ihre Wirkung.



Küchentipp:

Kräuter immer mit hochwertigen Ölen in Verbindung bringen, damit sich die fettlöslichen Vitamine entfalten können.

Ableitungen/ Abwandlungen:



Variationen

Mit anderen Kräutern der Saison oder den Frankfurter Kräutern abschmecken.

Mit Senf, Meerrettich oder Knoblauch abrunden.

Gekochtes gehacktes Ei, angebratene Speckwürfel als Einlage

Gedämpfte Gurken, Zucchini, Tomaten, Rote Bete, oder Karottenwürfel als Einlage

Frisch gekochte Kartoffel mit der Kartoffelpresse hineindrücken.



Küchentipp:

Gut bei Feldsalat, Sauce bleibt besser haften.



Serviertipp:

Zum anmachen für Blattsalate aller Art der Saison, Rohkost-Gemüsesalate die aus zarten, feinen Gemüsen sind.



Küchentipp:

Erst kurz vor dem Servieren anmachen, damit sie nicht zusammenfallen, frisch und knackig bleiben.



Küchentipp:

Bei Essenverteilung auf Stationen in Krankenhäusern kann die Salatsauce auch Extra (Plastiktöpfchen) oder auf den Salat gegeben werden.

Fällt dadurch nicht so schnell zusammen.

Allergenkennzeichnung:

Zu beachten die zusätzlichen Zutaten in der Gemüsebrühe

Diät-Eignung

Vollkost

Reduktionskost (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Fettstoffwechselstörung (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Diabetes mellitus (weniger Öl nehmen)

Purinarmekost (nur die Hälfte vom Öl nehmen)

Vegetarische Kostform