

LEICHTE SALATSAUCEN

Ergibt je ca. 2½ dl (ca. 8 Portionen von je 2 Esslöffel)

Varianten: (im Bild von hinten links im Uhrzeigersinn)

French Dressing

- 2 Esslöffel **Weissweinessig**
- 2½ Esslöffel **Rapsöl**
- 100 g **Joghurt nature** oder
Halbfettquark
- 1 **Ei**, hart gekocht
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** zusammen pürieren
- 2 Esslöffel **Schnittlauch**, fein geschnitten darunterrühren

Pro Portion (2 Esslöffel): 4 g Fett, 1 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 222 kJ (52 kcal)

Gemüse-Vinaigrette

- 2 Esslöffel **Weissweinessig**
- 1 Esslöffel **Rapsöl**
- 1½ dl **fettfreie Gemüsebouillon**
- 1 **Bundzwiebel mit dem Grün**,
in feinen Ringen
- 1 Päckli **Gemüsewürfeli**
(z. B. Brunoise, 70 g)
- 1 Esslöffel **Koriander** oder Petersilie,
fein geschnitten
- nach Bedarf **Salz**, **Pfeffer** alles gut verrühren

Pro Portion (2 Esslöffel): 2 g Fett, 0 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 84 kJ (20 kcal)

Basilikum-Sauce

- 1½ dl **fettfreie Gemüsebouillon**
- 100 g **mehlig kochende Kartoffeln**,
in Stücken zusammen aufkochen, Kartoffeln zugedeckt
ca. 10 Min. weich köcheln, auskühlen.
Kartoffeln mit der Flüssigkeit in einen Mess-
becher geben
- 2 Esslöffel **Aceto balsamico bianco**
- 2½ Esslöffel **Olivenöl**
- 4 Zweiglein **Basilikum**, zerzupft
- ¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** alles beigeben, pürieren

Pro Portion (2 Esslöffel): 4 g Fett, 0 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 194 kJ (46 kcal)

Haltbarkeit der Salatsaucen: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 4 Tage.
Vor Gebrauch aufrühren.



2 | Hinweis: Alle Rezepte in diesem Buch sind für 2 Personen berechnet. Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.

Wichtig: Unter der Rubrik «Servieren mit» sind Zutaten aufgeführt, die das Rezept optimal ergänzen. Die aufgeführte Zutat ist in der Nährwertberechnung enthalten.