

DAS REZEPT

Saucen-Vorschläge für Ihren Salat



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Back-Tipps.

Haben Sie sich vorgenommen, sich gesünder zu ernähren und häufiger auch Salat auf den Speiseplan zu setzen? Hier Vorschläge für Salatsaucen – damit es Ihnen nicht fad wird.

Fünf Salatsaucen

Zutaten und Zubereitung:

Currysalatsauce

Zutaten: 2 Esslöffel fettarme Mayonnaise, 200g Saure Sahne, 1 Teel. Curry, 3 Esslöffel Mix Pickels, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Die Mix Pickels fein hacken, die übrigen Zutaten dazugeben und verrühren.

Italienisches Dressing

Zutaten: 50g Gorgonzola, 2 bis 3 Essl. Saure Sahne, 2 Essl. Öl, 1 Essl. Essig, 5 entsteinte Oliven, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Oliven und den Gorgonzola fein schneiden und mit den übrigen Zutaten verrühren.

Gurken-Kapernsauce

Zutaten: 1 kl. Glas fettarme Mayonnaise, 50 ml Dosenmilch, 1 Essl. Tomatenketchup, 2 Essiggurken, Kapern, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Gurken und Kapern fein zerkleinern. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.

Joghurt-Senfsauce

Zutaten: 1 Becher Naturjoghurt, 1 Becher saure Sahne, 5 Essl. Senf, 2 hartgekochte Eier, 1 großen Apfel, 1 kl. Zwiebel, Salz Pfeffer, Curry

Zubereitung: Apfel, Zwiebel und die Eier fein würfeln. Die übrigen Zutaten miteinander verrühren und zu der Apfel-Zwiebel-Ei-Masse geben und vorsichtig unterheben.

Meerrettichsauce

Zutaten: 100g Saure Sahne, 2 Essl. fettarme Mayonnaise, 2 Essl. Apfelmus, 2 Essl. geriebenen Meerrettich, Zitronensaft, Salz Pfeffer

Zubereitung: Zutaten in einer Rührschüssel gut miteinander verrühren.