



Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern

Rezepttipps

- Salatdressings selbstgemacht -

Meerrettich—Dressing:

Zutaten:

1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 EL Meerrettich (aus dem Glas), 3 EL Kräuteressig, 1 EL Honig, 1 TL mittelscharfer Senf, 4 EL saure Sahne, 4 EL Rapsöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Zucker, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch miteinander pürieren. Zum Schluss den klein geschnittenen Schnittlauch zufügen.

Kräuter—Dressing:

Zutaten:

250 ml Öl, z. B. Oliven- oder Sonnenblumenöl, 125 ml Essig, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 TL Salz, 2 TL Zucker, 2 TL mittelscharfer Senf, frisch gemahlener Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung:

Den Knoblauch mit dem Salz zu einem feinen Brei verreiben. Mit Essig, Senf, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern verfeinern.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt durch
das Sächsische Staatsministerium für Umwelt und Landwirtschaft.

