

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

# 1 SALAT - 50 DRESSINGS



GU

# DAS PRINZIP: SALATDRESSING

## BALANCE

Das Wichtigste: ein harmonisches Gleichgewicht von Säure, Fett und Aroma. Irgendwas fehlt noch? Dann hilft meist 1 Prise Zucker.

## AROMA

Für den richtigen Geschmack sorgen Aromazutaten wie Schalotten oder Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und frische Kräuter.

## VERBINDUNG

Durch kräftiges Rühren und emulgierende Zutaten wie Senf oder Eigelb können sich fett- und wasserreiche Zutaten gut verbinden.

## SÄURE

Als Faustregel gilt: 1 Teil Säuerliches verwenden, z. B. Essig, gesäuerte Milchprodukte oder Zitrusaft.

## FETT

3 Teile fettreiche Zutaten wie Öl, Milchprodukte oder Nussmus sorgen für Cremigkeit.



# SO GEHT'S: SALATDRESSING RÜHREN



## AROMA-GARANTIE

Verrühren Sie immer erst den Essig mit würzenden Zutaten wie Salz, Pfeffer, Senf oder Honig. Dann das Öl unterschlagen. So können sich die Aromen im Dressing besser entfalten.

## KRÄFTIG WÜRZEN

Nicht zu zurückhaltend mit Gewürzen und Säure sein: Das Dressing muss genug Power für die ganze Mischung liefern, vor allem bei Blattsalaten oder Gemüserohkost. Am besten immer mit einem Salatblatt testen.



## VORSICHT, EMPFINDLICH

Bei Blattsalaten das Dressing unten in die Schüssel füllen oder am Salat vorbei am Rand in die Schüssel laufen lassen. Dann alles von unten nach oben mischen, damit die empfindlichen Blätter nicht zerdrückt werden.

## GEMISCHT WIRD AM SCHLUSS

Dressings lassen sich super vorbereiten, sollten aber immer erst kurz vor dem Servieren unter den Salat gemischt werden. Ausnahme: Rohkostsalaten tut es gut, etwas durchzuziehen.

# NÜTZLICHE KÜCHENHELFER



## SALATSCHLEUDER

Eine Runde darin sorgt dafür, dass das Dressing an den trockenen Blättern haftet und nicht verwässert. Alternativ Salatblätter im sauberen Küchentuch über dem Spülbecken schleudern.



## SCHRAUBGLAS

Für eine extraschnelle Vinaigrette alle Zutaten in ein Glas füllen, dieses gut verschließen und kräftig schütteln, bis sich alles verbunden hat.



## PÜRIERSTAB

Er zaubert feine Dressings aus festen Zutaten und kann bei vielen Salatsaucen das Rühren mit dem Schneebesen bequem ersetzen.



## KLEINER SCHNEEBESEN

Damit lassen sich sowohl die Zutaten für Vinaigretten als auch für cremige Salatsaucen direkt in der Salatschüssel gründlich verrühren.



## MILCHAUFSCHÄUMER

Dieser kleine Helfer sorgt dafür, dass sich die Zutaten für eine Vinaigrette gut verbinden und das Dressing schön sämig wird.

## SALATBESTECK UND SALATZANGE

Mit ihren langen Griffen lassen sich Salat und Dressing gut mischen. Sie sind außerdem ideal zum Anrichten, da sie Salatblätter gut greifen.

# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

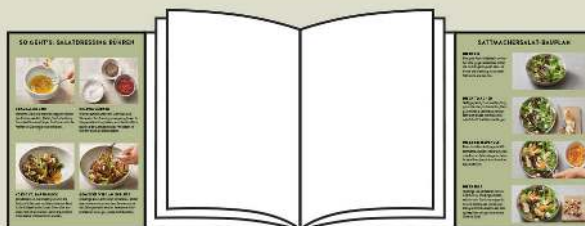
DAS PRINZIP:  
SALATDRESSING



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
SALATDRESSING  
RÜHREN



Immer griffbereit:  
SATTMACHER-  
SALAT-BAUPLAN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 VINAIGRETEN



## 26 CREMIGE DRESSINGS



## 44 DRESSINGS AUS ALLER WELT

04 DIE AUTORIN

05 SCHNELL GESCHÜTTELT: FEURIGES DRESSING

28 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



## GU CLOU

Bei rohen Schalotten und Zwiebeln ist der scharfe Geschmack dominant. Durch das Ziehen im Essig werden die Schalottenwürfel viel milder und bekömmlicher.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 2 g E, 14 g F, 1 g KH

# VINAIGRETTE MIT KRÄUTERN

KLASSIKER

1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
2 EL Weißweinessig  
½ Bund frische Kräuter  
(z. B. Petersilie oder Kerbel)  
1 TL mittelscharfer Dijon-Senf  
Salz, Pfeffer  
5 EL Olivenöl (oder 4 EL Olivenöl  
und 1 EL Walnussöl)

## DAZU PASST

Als echtes Allroundtalent macht die Kräuter-Vinaigrette alle Blattsalate an. Aber auch zu Tomaten-, Gurken- oder Möhrensalat schmeckt sie hervorragend.

- 1 Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Salatschüssel damit ausreiben. Den Knoblauch anschließend entsorgen.
- 2 Die Schalotte schälen und fein würfeln. In der Schüssel mit dem Essig verrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen, bis die Schalottenwürfel weich werden. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 3 Die Essig-Schalotten-Mischung mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in dünnem Strahl nach und nach zugießen und mit einem Schneebesen unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz evtl. noch 1 EL Wasser einrühren. Die Kräuter zugeben und untermengen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# BUNTER NIZZA-SALAT MIT SALSA-VERDE-VINAIGRETTE

## KLASSIKER

### FÜR DEN SALAT

350 g grüne Bohnen  
Salz  
4 Eier  
2 Kartoffeln (ca. 300 g)  
1 EL Olivenöl  
200 g Kirschtomaten  
1 große gelbe Paprika  
2 kleine Römersalatherzen  
Pfeffer

### FÜR DAS DRESSING

1 Bund glatte Petersilie  
(ca. 30 g Blätter)  
1 ½ EL Weißweinessig  
30 g Kapern (aus dem Glas)  
5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### TIPP

Das Dressing passt auch zu Salat aus geröstetem Gemüse, Geflügelsalat, gegrilltem Fisch oder Nudel- und Kartoffelsalat.

**SALAT:** Die Bohnen waschen, putzen, in kochendes Salzwasser geben und in ca. 12 Min. garen. Eier in heißem Wasser nach Belieben wachweich (ca. 6 Min.) oder hart (ca. 9 Min.) kochen. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Würfel darin in 10–12 Min. knusprig und goldbraun braten. Dabei ab und zu wenden. Die Eier abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren oder vierteln. Bohnen ebenfalls abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften auf einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Die Salatherzen in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Nach Belieben klein zupfen.

**DRESSING:** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Petersilienblätter mit Essig, Kapern, 2 EL Wasser und Öl in einem Blitzhacker zu einem cremigen Dressing mixen. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**FERTIGSTELLEN:** Die Kartoffelwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Salatblätter auf einer Platte anrichten. Tomaten, Paprika, Bohnen und Eier darauf verteilen. Den Salat mit etwas Dressing beträufeln und mit Kartoffelwürfeln bestreuen. Übriges Dressing separat dazu reichen.



# NUDELSALAT IM GLAS MIT TOMATEN-VINAIGRETTE

## GUT VORZUBEREITEN

### FÜR DIE VINAIGRETTE

1 Schalotte  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Aceto balsamico  
3 große Tomaten (ca. 200 g)  
Salz, Pfeffer  
6 EL Olivenöl

### FÜR DEN SALAT

400 g breite grüne Bohnen  
Salz  
200 g kurze Nudeln  
(z. B. Farfalle oder Mini-Penne)  
200 g Kirschtomaten  
150 g Mini-Mozzarella  
½ Bund Basilikum

#### TIPP

Das Dressing schmeckt auch zu Rucola oder Baby-Blattspinat, Avocado, dem italienischen Brotsalat Panzanella und dünn gehobeltem Fenchel.

**DRESSING:** Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln, mit beiden Essigsorten verrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und auf der groben Seite einer Reibe zu den Schalottenwürfeln raspeln, sodass die Haut übrig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen. Das Dressing erneut abschmecken und beiseitestellen.

**SALAT:** Bohnen waschen, putzen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 12 Min. garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Mozzarella abgießen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Nudeln ebenfalls abgießen und gut abtropfen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

**FERTIGSTELLEN:** Die Nudeln sofort mit 2 EL Dressing mischen. Auskühlen lassen, dann auf vier große Schraubgläser verteilen. Bohnen, Tomaten, Mozzarella und Basilikum einschichten. Die Gläser verschließen. Übriges Dressing separat verpacken. Beides bis zum Servieren kalt stellen.

**SERVIEREN:** Den Inhalt eines Glases in eine Schüssel geben. Etwas Dressing darübergießen und untermischen.



GU  
CLOU

Tomaten reiben klingt ungewöhnlich, aber das ist die beste Methode, Tomaten zu häuten. Beim Reiben der Tomaten bleibt die Haut automatisch zurück. So bekommen Sie ruckzuck ein Tomatenpüree, das dem Salat ganz viel Aroma verleiht.

# KARTOFFELSALAT MIT LACHS UND GRÜNEM DRESSING

## FÜR GÄSTE

### FÜR DEN SALAT

750 g mittelgroße Kartoffeln  
400 g grüne Bohnen  
Salz  
200 g geräucherter Lachs

### FÜR DAS DRESSING

1 Bund gemischte Kräuter  
(z. B. glatte Petersilie, Schnitt-  
lauch, Estragon, Basilikum)  
2 Sardellenfilets in Öl  
1 Knoblauchzehe  
75 g Mayonnaise  
1 EL Zitronensaft  
125 g griechischer Joghurt  
(10 % Fettanteil)  
Salz, Pfeffer

#### TIPP

Das Dressing schmeckt auch zu grünem Blattsalat wie Römer- oder Eisbergsalat, zu Nudelsalat, Geflügel- und Eiersalat oder Radieschen.

**SALAT:** Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen und zugedeckt in ca. 25 Min. garen. Die Bohnen waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser in ca. 12 Min. garen.

**DRESSING:** Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Sardellen abtropfen lassen und ebenfalls grob hacken. Den Knoblauch schälen und halbieren. Alle vorbereiteten Zutaten mit Mayonnaise, Zitronensaft und 1–2 EL Wasser in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Den Joghurt zufügen und mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

**FERTIGSTELLEN:** Die Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln ebenfalls abgießen und kurz abschrecken, dann pellen und abkühlen lassen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Das Dressing zufügen und alles vorsichtig (am besten mit einem Teigschaber) vermengen. Den Lachs in Stücke zupfen und auf dem Salat anrichten.



# KICHERERBSEN-BOWL MIT SCHARFEM HARISSA-DRESSING

## BALLASTSTOFFREICH

### FÜR DIE BOWL

500 g Brokkoli

Salz

1 Dose Kichererbsen

(265 g Abtropfgewicht)

½ Bund Petersilie

2 Möhren

100 g Baby-Blattspinat

### FÜR DAS DRESSING

½ Bio-Zitrone

2 EL helles Tahin (Sesampaste)

3 EL Olivenöl

1 geh. EL Harissa (scharfe Würzpaste)

½ TL Honig

Salz, Pfeffer

### AUSSERDEM

Spiralschneider

**BOWL:** Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest garen.

**DRESSING:** Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen, trocknen und ½ TL Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Tahin mit Öl, 2 EL Zitronensaft, Harissa, Honig und 2 EL Wasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Zitronenschale untermischen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**FERTIGSTELLEN:** Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kichererbsen ebenfalls abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken. Möhren putzen, schälen und mit einem Spiralschneider zu »Spaghetti« schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

**SERVIEREN:** Alle vorbereiteten Zutaten in Schalen anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

### TIPP

Das Dressing passt auch zu robustem Blattsalat wie Endivie, Römersalat und Lollo rosso, zu geröstetem Gemüse oder Kartoffelspalten aus dem Ofen.





# DIE PERFEKTE KOMBI



*Weißweinessig, Dijon-Senf, Honig, Olivenöl*

## KLASSISCH

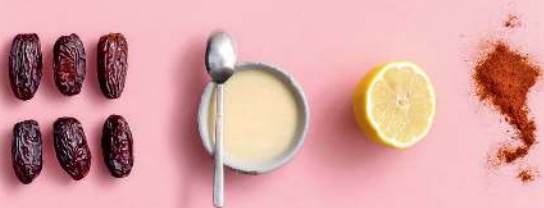
Die leicht süßliche Vinaigrette mit Honig und Senf ist ein Klassiker. Sie harmoniert besonders gut mit herben oder bittereren Sorten wie Feldsalat, Rucola oder Radicchio.



*Frühlingszwiebel, gemischte Kräuter, Joghurt, Crème fraîche*

## CREMIG-FRISCH

Frühlingszwiebel und Kräuter sorgen für Würze, Crème fraîche und Joghurt für Sämigkeit. Das Dressing ist ein idealer Partner für gemischte Salate mit frischer Note.



*Datteln, Mandelmus, Zitronensaft, geräuchertes Paprikapulver*

## FRUCHTIG

Die Verbindung aus süßen Datteln, cremigem Mandelmus, säuerlicher Zitrone und rauchigem Paprikapulver hat Suchtpotenzial und passt gut zu geröstetem Gemüse.



# DA HABEN WIR DEN SALAT

## BABY-BLATTSPINAT

Die zarten Gemüseblätter mit ihrem kräftigen und leicht herben Aroma passen gut zu süßlich-fruchtigen und cremigen Dressings.

## EISBERGSALAT

Die knackigen, etwas festeren Blätter machen nicht so schnell schlapp. Mit ihrem neutralen Aroma passen sie zu allen Salatsaucen.

## RÖMERSALAT

Die recht festen Blätter haben einen etwas herberen Geschmack und bleiben lange knackig. Toll für cremige Dressings!

## RUCOLA

Mit leichter Schärfe und nussigem Geschmack bringt die Rauke Pep in gemischte Salate. Sie harmoniert besonders gut mit kräftig-würzigen Saucen.

## KOPFSALAT

Zarte Blätter, milder Geschmack – Kopfsalat schmeckt mit allen Dressings und lässt sich gut mit anderen Salatarten kombinieren.

## RADICCHIO

Ein toller Farbtupfer in gemischten Blattsalaten! Mit seinem bitteren Aroma schmeckt er besonders zu fruchtigen und cremigen Dressings.

## FELDSALAT

Der kräftige Salat mit dem nussigen Geschmack ist besonders in der kalten Jahreszeit beliebt. Er lässt sich gut mit würzig-intensiven oder leicht fruchtigen Dressings kombinieren.



# SATTMACHERSALAT-BAUPLAN

## DIE BASIS

Eine gute Portion Blattsalat und rohes oder gegartes Gemüse bilden die Grundlage für jeden Salat. Je bunter die Mischung, desto mehr Nährstoffe stecken drin.



## DIE SATTMACHER

Geflügel, Fisch, Steakstreifen, Tofu, gekochte oder pochierte Eier, klein geschnittener Schinken oder Aufschnitt und Käse wie Mozzarella oder Schafskäse füllen den Magen.



## DIE ENERGIESPENDER

Eine kleine Handvoll gegarte Hülsenfrüchte, Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Brot als Salatbeilage sind eine leckere Energiespritze und machen ordentlich satt.



## DIE EXTRAS

Toppings aus gerösteten Nüssen oder Samen, knusprigen Speckwürfeln oder Croûtons sorgen für Crunch. Früchte wie Himbeeren, klein geschnittene Aprikosen oder Apfelspalten bringen eine leichte Süße ins Spiel.



# RICHTIG ANGEMACHT



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Dressings – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und  
das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Für jeden Salat den Traumpartner: von leichten Vinaigretten  
über cremige Dressings bis hin zu exotischen Salatsaucen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6879-5



9 783833 868795

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)