



Salatsauce

Ein Salat bezeichnet eine meist kalte Speise, die ursprünglich und vorwiegend – jedoch nicht zwingend – aus rohem Gemüse hergestellt wird. Der klassische Salat wird aus Blattsalat hergestellt. Salate können jedoch auch aus Fleisch (z.B. Wurstsalat), mit Käse (z.B. griechischer Salat), mit Früchten oder aus stärkehaltigen Grundnahrungsmitteln (z.B. Kartoffel- oder Bulgursalat) hergestellt werden, enthalten jedoch zumeist noch Gemüse. Obwohl die Vielfalt also enorm ist, ist eines allen Salaten gemeinsam: die Salatsauce. Diese gibt dem Gericht seine Würze und bestimmt so, ob der Salat eher klassisch, pikant oder süsslich daherkommt.



Grundzutaten für die Salatsauce sind meist Öl und Essig, Salz und Pfeffer. Der Essig kann jedoch auch durch Zitronensaft ersetzt werden. Daneben kann die Sauce mit Senf, Mayonnaise oder einem rohen Ei, Kräutern, Gewürzen, Zucker, Honig und vielen weiteren Zutaten angereichert werden. Auch Öl und Essig können variiert werden. Wichtig

dabei ist, dass Öl und Essig im Verhältnis 3 zu 2 oder 2 zu 1 verwendet werden. Folgende 4 Rezepte sollen einen kleinen Einblick in die unendlichen Variationsmöglichkeiten geben.

Italienisch

In Italien wird die Salatsauce meist direkt am Tisch gemischt. Ein gutes Olivenöl (2EL), Balsamico (1EL) sowie Salz und Pfeffer aus der Mühle sind die einzigen Bestandteile und werden direkt über den Salat gegossen.

Französisch

3 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen), 2 EL Weisswein- oder Kräuternessig, 1 TL Mayonnaise oder Mandelmus, 1TL Senf, 1 kleine, gepresste Knoblauchzehe, getrocknete oder frisch gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, wenig Thymian, wenig Dill), ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer → gut mischen
Passt zu grünem Salat, Nüsslisalat (mit einem gekochten, geschnittenen Ei), Kartoffelsalat etc.

Asiatisch

4 EL Sesamöl, 3 EL Sojasauce, 2 EL Limetten- oder Zitronensaft, 3 EL Sweet Chili Sauce, 2 TL brauner Zucker, 1 kleine gehackte Zwiebel, 1 Spritzer Tabasco (oder eine Msp. Chilipulver), ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer → alles zusammen mischen
Passt gut zu Blattsalat mit Fruchtstückchen und/oder Pouletstückchen.

Zitronen-Joghurt-Sauce

4 EL neutrales Öl, 2 EL Zitronensaft, 6 EL Naturjoghurt, 1 EL Mayonnaise, 1 Prise Zucker, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL gehackter Dill, 1 TL gehackter Schnittlauch, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer
→ gut mischen
Passt zu Blattsalat, Karottensalat, Fenchelsalat etc.

Bei Salatsaucen kann man einfach auch mal kreativ sein. Vorsicht bei Essig und Salz. Zu saure Saucen können mit etwas Zucker neutralisiert werden.

Tipp: Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne, Sesam oder Nüsse ohne Öl in Bratpfanne anrösten und über dem Salat verteilen. Altes Brot kann mit Öl, Salz und Knoblauch zu Croutons verarbeitet werden.