Rezept des Monats

KINDERARCHE Sachsen e.V.

Hoffnung auf Leben



Erdbeer–Basilikum–Dressing

Leckeres Dressing für mehr Gemüsefreude

Rohes Gemüse ist ein wichtiger – zum Teil etwas unterrepräsentierter – Teil unserer täglichen Ernährung. Meist wird es in Form von Gemüsesticks oder Salaten verzehrt. Der Geschmack von Salaten wird insbesondere durch spannende und interessante Dressings geprägt.

Das Rezept des Monats liefert ein saisonal passendes und leckeres Dressing!

Kleine Fachkunde: Für die kalte Küche dürfen gern hochwertige Öle wie Walnuss- oder kalt gepresstes Olivenöl verwendet werden. Diese enthalten hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die der Köper benötigt.

Zutaten für ca. 200 ml Dressing
10 g Zwiebel
80 g Erdbeeren
30 g Basilikum
15 g Senf
60 ml Wasser
60 ml Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 min

So wird's gemacht

- Alle Zutaten bis auf das Öl pürieren.
- Dann weiter pürieren und das Öl ganz langsam einlaufen lassen, damit es sich gut mit den anderen Zutaten vermischt.
- Das Dressing ist im Kühlschrank mindestens eine Woche gut haltbar!