

Milde Salatsauce

Dieses Rezept stammt aus dem Kochbuch der Lukasklinik und ergibt 1 Liter Sauce

4dl Rapsöl oder Olivenöl

langsam dazugeben, weiter mixen, im Kühlschrank aufbewahren

1-2 KL Senf

1 KL Mandelmus

1 ½ KL Salz oder Kräutersalz

1-2 KL Birnendicksaft

1 ½ dl Zitronensaft, frisch gepresst

4 dl Naturjogurt oder Sauermilch

im Mixer pürieren

Varianten

- Gehackte Kräuter täglich frisch dazugeben
- Im Winter zusätzlich 1 KL frisch geriebener Meerrettich zugeben (nur in Monaten mit "R")
- Die Sauce nur mit der Hälfte Jogurt / Sauermilch zubereiten, diese dicke Sauce anstelle von Mayonnaise verwenden

Geeignet für:

Schwierigkeitsgrad: einfache Zubereitung