

# Die besten Salatsaucen



## Kräutersauce

### ZUTATEN:

- Schnittlauch
- Petersilie
- Kresse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 50 ml weißer Balsamicoessig
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz
- 100 ml Teutoburger Raps-Kernöl

Die Kräuter mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen. Schnittlauch in Ringe schneiden, Petersilie und Kresse fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Essig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz verrühren. Das Raps-Kernöl tropfenweise unterschlagen, die Kräuter, den Knoblauch und die Zwiebelringe unter die Sauce mischen.

Pro Person:

237 kcal (992 kJ), 0,9 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 1,3 g Kohlenhydrate (0,1 BE)

## Mediterrane Sauce

### ZUTATEN:

- Rosmarin
- Thymian
- Zitronenmelisse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 ml Aceto Balsamico
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Salz
- 100 ml Teutoburger Raps-Kernöl

Die Kräuter mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abzupfen und kleinschneiden, Thymian und Zitronenmelisse fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Balsamico in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz verrühren. Das Raps-Kernöl tropfenweise unterschlagen, die Kräuter, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln unter die Sauce mischen.

Pro Person:

249 kcal (1042 kJ), 0,6 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

## Himbeeressigsauce

### ZUTATEN:

- 75 g Himbeeren
- 50 ml Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 75 ml Teutoburger Raps-Kernöl

Die Hälfte der Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und mit dem Essig und dem Zucker verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen, das Raps-Kernöl tropfenweise unterschlagen. Die Sauce nochmals abschmecken und mit den restlichen Himbeeren anrichten.

Pro Person:

180 kcal (753 kJ), 0,4 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 1,7 g Kohlenhydrate (0,1 BE)

## Ravigote-Sauce

### ZUTATEN:

- Petersilie
- Kerbel
- Estragon
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senf
- 20 ml Weißweinessig
- 50 ml Teutoburger Raps-Kernöl

Einige Zweige Petersilie, Kerbel und Estragon kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken, die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel gut verrühren, anschließend unter kräftigem Schlagen mit dem Rührbesen das Raps-Kernöl unterrühren.

### Pro Person:

125 kcal (523 kJ), 0,9 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 1,3 g Kohlenhydrate (0,1 BE)