Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 59 (2002)

Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sauce – die Seele des Salats

Jogurt-Kräutersauce

1 Becher (150 ml) Vollmilchjogurt
3 EL Rahm (süsse Sahne)
1 EL Molkosan
Herbamare, frisch gem. Pfeffer
1 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Rucola)
Jogurt mit Rahm verrühren, Molkosan und Gewürze dazugeben, die gehackten Kräuter kurz vor dem Servieren unterheben.
Variation: Mit frisch gehackter Minze und einer Prise Curry schmeckts orientalisch.
Passt zu kräftigem Blattsalat, Gurkensalat und als Dip zu rohem Gemüse.

Klassische Vinaigrette

2 EL Essig nach Wahl (z.B. Obst-, Balsamico- oder Weinessig)
2 TL mittelscharfer Senf
6 EL Öl nach Wahl (z.B. Oliven-, Distel-, Sonnenblumen- oder Walnussöl)
Herbamare
Alles in eine Salatschüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.
Variationen: • 1 kleine Schalotte fein gehackt dazugeben • 1/2 TL Honig zufügen • 1 EL frisch gehackte Kräuter zugeben.
Passt zu allen Blattsalaten und zu Kartoffelsalat.

Salatcreme

2 Eier, 2 EL Wasser
125 g Crème fraîche
oder fettreduzierte Mayonnaise
1 – 2 EL Zitronensaft
Herbamare oder Meersalz, frisch gem. Pfeffer
Die Eier 8 bis 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Das Eigelb aus den halbierten Eier mit einem Löffel herausnehmen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken (Eiweiss anderweitig verwenden). Mit einem Schneebesen das Eigelb mit dem Wasser, der Crème fraîch , dem Zitronensaft und den Gewürzen verrühren.
Variationen: • eine halbe zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben • 50 g Blauschimmelkäse zerdrücken und beifügen • 1 EL kleingehackte Kapern zufügen.
Passt gut zu Römischem Salat, auch zu Eisbergsalat.

Nuss-Sauce

40 g gehackte Nüsse
1 zerdrückte Knoblauchzehe
6 EL kaltgepresstes feines Olivenöl
1 EL Molkosan oder 2 EL Essig bzw. Zitronensaft
Herbamare Spicy
1 Bund frische Kräuter
Alle Zutaten miteinander verrühren und pikant abschmecken.
Passt gut zu Endivie und Chicoree.

Selbstgemachte Kräuteröle

Basilikumöl: 4 Stiele Basilikum, 1/2 l Olivenöl
Estragonöl: 3 Stiele Estragon, 1 Muskatnuss, 1/2 l Sonnenblumenöl
Zitronenthymianöl: 3 – 5 Zweige Zitronenthymian, Zitronenschale, 1/2 l Rapsöl
Die gewaschenen Kräuter trockentupfen, in eine Flasche geben, mit Öl begiessen, so dass die Blätter bedeckt sind. Muskat mit der Moulinette grob hacken und zum Öl geben. Flaschen verschliessen und zwei Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Es eignen sich auch Rosmarin, Salbei und Lavendel.

Probieren Sie als Zutat zu den neuen Salatsorten auch mal andere, ungewöhnlichere Kräuter wie Zitronengras, Nanaminze, Ananassalbei oder Koriandergrün. • MH

Saucenmengen für vier Portionen Salat