

GOURMET – DRESSINGS

für Salate wie z.B. : **Schnittsalat, Rucola, Feldsalat, Postelein oder Spinat**

Kräuter-Dressing

100ml kaltgepresstes Öl(Distel, Sonnenblumen)

50ml Weißweinessig

je 1 EL gehackte Petersilie, Schnittlauch,

Kerbel, Basilikum

je ¼ TL Salz u Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Öl, Essig u. Kräuter in einer Schüssel mischen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken u. 1 Stunde

durchziehen lassen. Passt zu Blatt-, Gemüse-,

Nudel- und Reissalaten

Basilikum -Dressing

2 Knoblauchzehen

1 gr. Bund Basilikum,

1 EL weißer Balsamico-Essig

6 EL Olivenöl

2 El geriebener Parmesan

Pfeffer, Salz

Knoblauch, Basilikum, Salz und Essig im Mixer

pürrieren. Öl dazugießen und am Ende den Käse

unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Zu Blatt u. Gemüsesalaten.

Joghurt- Orangen-Dressing

100g Naturjoghurt

100ml Schlagsahne

Saft von 1 Orange

Salz, Pfeffer

Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Zu Blatt-,Reis- u. Nudelsalaten.

Walnuss-Honig-Sauce

6 EL Walnussöl

3 EL weißer Balsamico

1 TL klarer Honig

1 TL Dijon-Senf

1 Pr. gemahlener Ingwer

Salz, Pfeffer

Öl mit Essig, Honig u. Senf glatt rühren. Dann mit

Gewürzen abschmecken. Zu Blattsalaten mit

Schafs- u. Ziegenkäse.

Gourmet-Gärtnerei SPEZIAL-Dressing (gesund und lecker)

für 500ml (ca. 6 Port. Salat)

300ml Tomatensaft

100ml Oliven-, Lein-, oder Rapsöl

50ml Balsamico-Essig rot oder weiß

2 EL Erdnuss-, Sesam-, Mandelmus o. Hefeflocken

1-2 EL Senf

1 TL. Kristall- oder Steinsalz

2 Pr. schwarzer Pfeffer

je nach Geschmack: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,

Dill, Knoblauch o.ä. geschnitten hinzufügen.

Tomaten-Chili-Dressing

50ml Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

50ml Rotweinessig

50ml Olivenöl

½ TL Chilipulver

1 EL frischer Zitronensaft

1 EL gehackter Dill oder Kerbel, ca ½ Bund

Knoblauchzehen zerdrücken u. mit anderen Zutaten

mischen. Olivenöl langsam dazurühren.

Zu Nudelsalaten.

Zitronensauce mit Minze

4 El Creme fraiche

abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

1 EL fein gehackte Minze

2 EL Mayo

3 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

Alles mischen und mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

Zu Salaten u. frischem Gemüse, wie z.B.

Zuckerschoten, Erbsen, Möhren.

Gourmet-Tipps:

- Viele Dressings lassen sich mit **Gemüsewasser oder Säften strecken, z.B. Tomaten-, Sauerkraut-, Rote Betsaft;** (spart Kalorien)
- **Kräuterquark, Saure Sahne, Creme-Fraiche;** geben dem Dressing das cremige Etwas
- **Mandel-, Erdnuss oder Sesammus** bringen die nussige Note und etwas festere Konsistenz

Alles über die Gärtnerei auf
www.gourmet-gärtnerei.de



Stielmus-Salat mit Brie, Sesam u. Pfirsich

4 Pers.

500g frischer **Stielmus (oder Spinat)**

2 EL Sesam

200g Brie

2 Pfirsiche

3 EL Zitronensaft

8 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat

Stielmus 1 Min. kochen, abgießen, abschrecken u. abtropfen lassen u. grob schneiden.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne unter Rühren anrösten, bis er duftet. Brie in Würfel schneiden.

Pfirsiche halbieren, in Spalten schneiden u. Mit Zitronensaft beträufeln.

Restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer u. Muskat verrühren, dann Öl hinzu u. kräftig abschmecken.

Stielmus, Brie, Sesam u. Pfirsich mit der Sauce mischen.

Rucola-Salat mit Mozzarella 4 Pers.

400 g **Möhren** oder 1 Bund

1 Bund **Radies** oder Rettich

300 g **Rucola (Salatrauke)**

400 g Mozzarella

4 TL Pesto Basilikum

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

4 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

2 EL Honig

2 EL Olivenöl

2 EL Pinien-, Erdnuss-, od. Walnusskerne

Die Möhren schälen, waschen und in feine Streifen hobeln. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Mozzarella würfeln und mit dem Pesto mischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren.

Öl, gehackten Knoblauch und Basilikum unterrühren. Dressing mit vorbereiteten

Salatzutaten und Käse anrichten. Pinienkerne hacken und zum Schluss darüberstreuen.

Grüner-Bratkartoffel-Salat

100 g **Kresse, Rucola oder Feldsalat**

200g **Stielmus/Schnittsalat**

500 g **Kartoffeln**, kleine

10 EL Olivenöl

1 Bd Frühlingszwiebeln o. gehackte Zwiebel

4 Tomaten

150 g Käse

4 EL Essig (Rotweinessig)

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

Rauke und Salat putzen und abspülen, Rauke in Stücke zupfen und Salat in Streifen schneiden. Kartoffeln garkochen und in Scheiben schneiden. 4 EL Brat-Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit den gehackten Zwiebeln darin unter Wenden etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Salzen und pfeffern.

Tomaten waschen, würfeln und dazugeben. Käse in Stifte schneiden und drüberstreuen. Salat und Zutaten entweder unter die heißen Kartoffeln rühren oder als Salat daneben anrichten mit Salatsauce darauf.

Salatsauce: Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig mit dem Öl verrühren und abschmecken.



Verkaufsstellen:

(Saison bis Ende November)

Wochenmarkt Zeven,

Vitusplatz

jeden Freitag,

8.00-12.30 Uhr

Wochenmarkt Scheessel,

An Miesners Hof,

jeden Samstag,

8.00-12.30 Uhr

weitere Infos:

www.gourmet-gaertnerei.de

**Gemüse mit
Geschmack**

**natürlich-
ohne Chemie**