

Andreas Schweiger
So geht's: Salatdressings

Freitag, 31. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

Für die klassische Vinaigrette

| | |
|--------|-----------------|
| 2 EL | Gemüsefond |
| 3 EL | Balsamico-Essig |
| 1 Msp. | scharfen Senf |
| ½ TL | Honig |
| etwas | Meersalz |
| 5 EL | Olivenöl |

Für das French-Dressing

| | |
|------------|---------------|
| ¼ | Knoblauchzehe |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Senf |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 100 ml | Distelöl |
| 60 ml | Geflügelfond |
| 1 Spritzer | Wermut |
| etwas | Salz |

Für das Saure Sahne-Dressing mit Kartoffel

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 75 g | Kartoffel, vorwiegend festkochend |
| etwas | Salz |
| 1 | Schalotte |
| 75 ml | Geflügelfond |
| 2 EL | Sherryessig |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | saure Sahne |

Für die Tomaten-Vinaigrette

| | |
|---------|--|
| 4 EL | weißer Tomatensaft (siehe auch Extra-Tipp) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 TL | Akazienhonig |
| 2 EL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 6 EL | Olivenöl |

Zusätzlich

| | |
|--------|-----------------------------|
| 1 Bund | Rucola |
| 100 g | gemischte Blattsalate |
| 1 Bund | Radieschen |
| 1 | Tomate |
| 300 g | Rib-Eye-Steak nach Belieben |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Sonnenblumenkerne |



Zubereitung:

1. Für die klassische Vinaigrette Gemüsefond und Balsamico-Essig in einen Topf geben und leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Senf und Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren, nochmals abschmecken. Die Vinaigrette passt sehr gut zu Blattsalat. Diesen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, damit er nicht zu sehr zusammenfällt.
2. Für das French-Dressing Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Knoblauch, Distelöl, Geflügelfond und Wermut in eine Schüssel geben und mit einem feinen Schneebesen oder dem Pürierstab gründlich verquirlen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing passt ebenfalls gut zu Blattsalaten und sollte, da mit rohem Eigelb zubereitet, stets frisch und nicht auf Vorrat zubereitet werden.
3. Für das Saure-Sahne-Dressing die Kartoffel abbürsten, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen.
4. Schalotte schälen und fein würfeln.
5. Die gekochte Kartoffel abziehen, zerdrücken und durch ein feines Sieb drücken.
6. Geflügelfond, Sherryessig, Olivenöl und saure Sahne verquirlen. Kartoffel und Schalotten sämig unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt sehr gut zu Feldsalat.
7. Für die Tomaten-Vinaigrette den Tomatensaft auf 80 Grad erhitzen (nicht kochen) und mit Salz und Honig abschmecken. Den Zitronensaft zugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren.

Tipp: Für den selbstgemachten weißen Tomatensaft 200 g reife Tomaten waschen und vierteln. 5 Stiele Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mit 1 EL Gin, 1 EL Weißweinessig, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab kurz anmischen. Die Tomatenmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, auf eine Schüssel setzen und abtropfen lassen. Der klare (weiße) Tomatensaft sammelt sich in der Schüssel.

8. Rucola und Blattsalaten putzen, waschen und trockenschleudern. (Tipp: anstatt Rucola können auch zarte Löwenzahn-Salatblätter verwendet werden.) Radieschen putzen, waschen und vierteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.
9. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl medium braten.
10. Die Salate anrichten, Radieschen und Tomate darauf geben und mit dem Dressing nach Wahl marinieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu das in Streifen geschnittene Steak servieren.

Klassische Vinaigrette

Pro Portion: 165 kcal / 695 kJ

2 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 17 g Fett

French-Dressing

Pro Portion: 265 kcal / 1115 kJ

1 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 28 g Fett

Saure Sahne-Dressing

Pro Portion: 130 kcal / 454 kJ

4 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

Tomaten-Vinaigrette

Pro Portion: 170 kcal / 715 kJ

3 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 17 g Fett

Salat

Pro Portion: 175 kcal / 735 kJ

4 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 9 g Fett