

Typ: Salat

Quelle: e&t, 6/86

Bemerkungen:

Zutaten:

Rezept: Entscheidend für den Geschmack einer Vinaigrette ist die Qualität der Grundzutaten:

Verwenden Sie darum einen "reinen" oder einen "echten" Weinessig und ein hochwertiges Öl. Wenn Sie sich für ein intensiv schmeckendes Öl entscheiden (zum Beispiel Walnußöl), mischen Sie es mit einem neutralen Essig und umgekehrt. Für das Mischungsverhältnis gilt die Regel: drei Eßlöffel Öl auf einen Eßlöffel Essig. Bei sehr intensivem Öl empfiehlt es sich, es im Verhältnis 1 : 1 oder 2: 1 mit neutralem Öl zu vermischen. Verrühren Sie zuerst den Essig mit Salz, Pfeffer und Gewürzen und geben Sie erst zum Schluß das Öl dazu. Wenn Sie es nämlich umgekehrt machen, umschließt das Öl die Gewürze, und sie können ihr Aroma nicht entfalten, und das Salz löst sich nicht auf.

Vinaigrettes schmecken besonders gut zu Blattsalaten und gemischten Salaten mit vielen frischen Zutaten, aber auch zu gekochtem Gemüse, Käse, Wurst und Fleisch. Als Gewürze passen frische Kräuter zur Vinaigrette, Knoblauch, Zwiebeln, Senf und Speck, Worcestershiresauce, Tabasco, gehacktes Ei und Roquefort.

Wieviel Sauce man für einen Salat braucht, hängt grundsätzlich von der Flüssigkeitsaufnahme der einzelnen Zutaten ab. Wir haben diese Saucen so berechnet, daß sie durchschnittlich für einen Salat für vier Portionen reichen. Jeden Salat müßten Sie speziell mit den Saucen abschmecken: Eventuell geben Sie noch Salz, Pfeffer oder Säure dazu

Vinaigrette mit Möhren und Knoblauch

Zum Foto auf den Seiten 106/107

Für 4 Portionen:

- 2 EI Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Tl Ahornsirup
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EI geriebene Möhren
- 2 EI Kerbelblättchen
- 5 EI Pflanzenöl

Rotweinessig gut mit Salz und Pfeffer verrühren, dann den Ahornsirup zugeben. Den

Knoblauch pellen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Möhren mit den Kerbelblättchen zur Sauce geben. Zum Schluß das Öl mit dem Schneebesen unterrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 13 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 477 Joule (1 14 Kalorien)

Vinaigrette mit Möhren und Knoblauch paßt zu Chicoree und Blattsalat.

Vinaigrette mit Dijon-Senf und Thymian

Zum Foto auf den Seiten 106/107

Für 4 Portionen:

- 2 EL Himbeeressig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TI Kräuter
- Dijon-Senf
- 2 Zweige Thymian
- 5 EI Pflanzenöl
- 1 TI Haselnußöl

Himbeeressig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Thymianblätter von den Zweigen zupfen und dazugeben. Zum Schluß nach und nach das Öl mit einem Schneebesen unterrühren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 14 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 518 Joule (124 Kalorien)

Die Vinaigrette mit Dijon-Senf und Thymian paßt zu Radicchio, Endivie, Frisée und

Wurstsalat.

Vinaigrette mit Balsamessig und Cornichons

Zum Foto auf den Seiten 106/107

Für 4 Portionen:

- 2 EL Aceto Balsamico (italienischer Würzessig)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Cornichons
- 5 EI Olivenöl

Essig gut mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Cornichons in sehr kleine Würfel schneiden und zur Sauce geben. Das Öl nach und nach mit dem Schneebesen darunterrühren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 12 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 474 Joule (113 Kalorien)

Die Vinaigrette mit Balsamessig und Cornichons paßt gut zu grünen Blattsalaten.

Vinaigrette mit roten und weißen Zwiebeln 73

Zum Foto auf den Seiten 106/107

Für 4 Portionen:

2 El Weißweinessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotte

1 kleine rote Zwiebel

6 El Pflanzenöl

Essig, Salz und Pfeffer mit 1 El Wasser gut verrühren. Schalotte und Zwiebel pellen und halbieren. Jeweils eine Hälfte reiben, die andere sehr fein würfeln. Alles zum Essig geben, dann nach und nach das Öl mit dem Schneebesen unterrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 15 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 572 Joule (137 Kalorien)

Die Vinaigrette mit roten und weißen Zwiebeln paßt zu Fisch-, Bohnen- oder Käsesalaten.

Vinaigrette mit Estragonessig und provenzalischem Kräuteröl

Zum Foto auf den Seiten 106/107

Für 4 Portionen:

2-3 El Estragonessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4-5 Tropfen Worcestershiresauce

wenig frischer Estragon

5 El Provenzalisches Kräuteröl

Essig gut mit Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Worcestershiresauce dazugeben.

Estragonblättchen fein hacken und zugeben. Dann nach und nach das Öl mit dem Schneebesen unterrühren.

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 13 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 470 Joule (112 Kalorien)

Vinaigrette mit Estragonessig und provenzalischem Kräuteröl paßt zu grünen Blattsalaten und Salat von grünen Bohnen.

Vinaigrette mit Pfeffersenf und Kapern

Zum Foto auf den Seiten 106/107 74

Für 4 Portionen:

2 El Weißweinessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1½ Tl Grüner-Pfeffer-Senf

2 Tl Kapern

5 El Pflanzenöl

Essig gut mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Senf dazugeben. Die Kapern abtropfen lassen, hacken und unterrühren. Zum Schluß das Öl mit einem Schneebesen unterrühren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Pro Portion etwa 0 g Eiweiß, 13 g Fett, 0 g Kohlenhydrate = 476 Joule (114 Kalorien)

Vinaigrette mit Pfeffersenf und Kapern paßt zu Salaten von Bratenaufschnitt, Roastbeef und gekochtem Fleisch. 75