

**Typ:** Salat

**Quelle:** e&t, 6/86

**Bemerkungen:**

**Zutaten:**

**Rezept:** Saucen auf der Basis von Schlagsahne sind ebenfalls verhältnismäßig kalorienarm. Ungeschlagene Sahne ist allerdings so flüssig, daß sie die Salatzutaten nicht richtig umhüllt. Darum verrührt man die Sahne zum Beispiel mit Sahnejoghurt oder Fruchtpürees, oder man schlägt sie etwas auf. Schlagsahnesaucen kann man gut mit Orangen- oder Zitronensaft, mit Limette und Orangenlikör würzen.

Erdbeer-Himbeer-Sahne-Sauce  
Zum Foto auf Seite 116

Für 4 Portionen:

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EI Zucker,
- 1 EI Zitronensaft
- EI Schlagsahne

Erdbeeren und Himbeeren waschen, putzen, zerkleinern und durch ein Sieb streichen. Zucker und Zitronensaft zugeben. Zum Schluß die flüssige Sahne unterrühren.

Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 8 g Kohlenhydrate = 252 Joule (60 Kalorien)  
Erdbeer-Himbeer-Sahne-Sauce paßt zu Obstsalaten.

Joghurt-Sahne-Sauce mit Orangen  
Zum Foto auf Seite 116

Für 4 Portionen:

- 3 EI Schlagsahne,
- 2 EI Sahnejoghurt
- 1 EI Zitronensaft
- 2 EI Orangensaft,
- 1 EI Orangentikör
- 1 kleine Orange
- 1 TI Zucker

Schlagsahne mit Joghurt, Zitronensaft, Orangensaft und Orangenlikör verrühren. Die

Orange wie einen Apfel schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und unter die Sauce heben. Mit Zucker verrühren.

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate = 262 Joule (63 Kalorien)  
Joghurt-Sahne-Sauce mit Orangen paßt zu Obstsalaten. 83

Joghurt-Sahne-Sauce mit Limette und Ahornsirup  
Zum Foto auf Seite 116

Für 4 Portionen:

- ½ Limette (Saft und Schale)
- 1 EI Schlagsahne
- 1 Becher Sahnejoghurt (150 g)
- 1 EI Ahornsirup,
- 1 EI Orangenlikör

Limette sehr dünn abschälen, die Schale in sehr feine Stifte schneiden. Die Limette auspressen. Schlagsahne und Joghurt verrühren. 1 EI Limettensaft, den Ahornsirup und den Orangenlikör zur Sahne geben. Kurz vorm Servieren die Schale unterheben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 6 g Kohlenhydrate = 229 Joule (55 Kalorien)