



Rezept für das perfekte Salatdressing

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 2 min **Gesamtzeit:** 32 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 8

Kalorien p.P.: 1200 kcal

Für das Dressing:

60 ml frisch gepresster Zitronensaft

240 g Olivenöl

1 Teelöffel Salz (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Waldhonig vom Imker

1 Teelöffel Dijon Senf

gemahlener Schwarzer Pfeffer und etwas Cayenne-Pfeffer (Chili)

Für den Salat - eine meiner persönlichen Lieblingsvarianten:

30 g Paranüsse, geröstet und geschnitten

30 g Pekannüsse, geröstet und geschnitten

1 Bündel Radieschen in Spalten geschnitten (Wer will 2 Stück davon für die Garnitur einschneiden und beiseite stellen)

120 g Cherrytomaten

1 Stück(e) Avocado, geschält, in Dreiecke geschnitten

50 g Rucola, gewaschen und gut getrocknet (1 Bund)

200 g Kopfsalat, ganze Blätter gewaschen, getrocknet und mundgerecht zerkleinert

30 g frische Kräuter aus dem Garten (bei mir glatte und krause Petersilie, Estragon und Ysop) gewaschen, getrocknet und fein geschnitten

Zubereitung

1. Salat, Rucola und Kräuter in stehendem kaltem Wasser waschen bis alles sauber ist, abtropfen und gut trocken machen.

- 2.Parallel dazu die Nüsse bei mäßiger Hitze goldbraun rösten (ca. 10-15 Min. bei 150° C).
- 3.Radieschen waschen, in Ecken schneiden und in einer Schüssel leicht salzen.
- 4.Cherrytomaten in Ecken schneiden.
- 5.Dressing herstellen: Dazu Gewürze, Senf, Honig und Zitronensaft in einen Mixbecher geben und das Öl während des Mixens langsam darunter laufen lassen und das Dressing emulgieren. Fertig abschmecken.
- 6.Einen Teil des Dressings für den Salat verwenden, den Rest in ein sauberes, leeres Marmeladenglas oder ähnliches abfüllen und im Kühlschrank lagern.
- 7.Avocado schneiden und mit etwas Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
- 8.Jetzt den Salat anrichten: Dazu erst den Kopfsalat mit etwas Dressing und frischen Kräutern anmachen, abschmecken und unten in eine Schale anrichten. Dann den Rucola mit Dressing anmachen, abschmecken und darauf anrichten. Zum Abschluss die Radieschen, Cherrytomaten, Avocado und geröstete Nüsse darüber verteilen.