



# Langweilige SALATSAUCE aufpeppen?

## KRÄUTER-SALATDRESSING Simpel und saisonal



### ZUTATEN

#### Frische Kräuter, zum Beispiel:

½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Peterli
2 Zweige	Rosmarin
2–3 Blätter	Zitronenmelisse
2–3 Blätter	Salbei
2 Zweiglein	Basilikum
4 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
1 EL	Honig
1	Zitrone als Saft, wenig Abrieb der Schale
1/2 KL	Salz
1/2 KL	Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Glas füllen, mit dem Stabmixer fein pürieren:  
Et voilà, die Salatsauce ist aufgepeppt.

### PASSEND ZU...

Blattsalat, aber auch zu einem feinen Tomaten-Mozzarellasalat,  
zu einem Bohnensalat oder einem Kabissalat.

### TIPP – WELCHE KRÄUTER PASSEN ZUSAMMEN?

Orientiere dich an klassischen Kräutermischungen:

- **HERBES DE PROVENCE:** Thymian, Rosmarin, Majoran, Bohnenkraut, Basilikum, Estragon, Fenchel, Kerbel, Salbei und Lorbeer.  
*Passt zu: Grilladen, Voressen, Fisch, Teigwaren und Tomatengerichten.*
- **BOUQUET GARNI:** Petersilie, Sellerieblätter, Zwiebeln und Thymian.  
*Aber auch: Bohnenkraut, Kerbel, Salbei, Rosmarin und Oregano.  
Passt zu: Voressen, Fischgerichte und Saucen.*
- **FINES HERBES:** 3–4 Kräuter zu gleichen Teilen. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon. Aber auch: Ysop, Rosmarin, Salbei, Thymian und Basilikum. *Passt zu: Diversen Salaten, Omeletten.*
- **HERBES ITALIENNES:** Basilikum, Oregano, Rosmarin, Majoran, Salbei und Thymian. *Passt zu: Grilladen, Teigwaren, Pizzas und Tomatengerichten.*

Verschiedene Kräuter auf Haushaltspapier ausbreiten oder zu Büscheln binden.  
An einem warmen luftigen Ort 3–4 Tage trocknen lassen. In Stoffsäckchen abfüllen, trocken aufbewahren oder Kräuter zerreiben und in kleine Gläser füllen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



MIGGA FALETT