

Basische Salatsauce

passend zu allen Blattsalaten, aber auch zu anderen Salaten.

Zutaten:

- 1 cl Zitronensaft
- 2 cl Öl (Rapsöl oder Sonnenblumenöl oder anderes Öl)
- eine Prise Salz
- Agavendicksaft, als Ersatz Honig, ist aber nicht basisch
- ca ½ reife Mango, Menge nach Gutdünken

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer so lange bearbeiten bis sich eine cremige Sauce ergibt.

Variationen:

Anstatt der Mango kann auch Apfel, Birne oder Banane verwendet werden!

Kartoffelsauce

passend zu fast allen Kohl- und Gemüsesorten

Zutaten:

- gekochte Kartoffel
- gehackte Zwiebel
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- kaltgeschlagenes Öl (eineinhalb fache Menge des Zitronensaftes)

Gekochte Kartoffel durch die Kartoffelpresse drücken und die anderen Zutaten untermischen, eventuell noch etwas klare Suppe unterrühren.

Variationen:

Je nach Gemüsesorte kann noch Kümmel (für Rotkohl, Weißkohl), Meerrettich (für Rote Bete), Muskat (für Rosenkohl, Chinakohl, Broccoli), Kurkuma (für Blumenkohl) beigefügt werden. Knoblauch nach eigenem Gutdünken.