

SALATDRESSINGS

Ölsoße: *passend zu Spinat, Fenchel, Karotten, alles in rohem Zustand*

2 Sorten Öl
Zitronensaft (Obstessig)
Senf, 1 Stck. Apfel reiben
Xenofix, Kräutersalz,
Wildkräuter, evtl. etwas Endoferm

Kartoffelsoße: *passend zu Rotkohl und Weißkohl
Rosenkohl (+ Muskat)
Wirsing (+ Muskat)
Chinakohl, Brocoli*

Gekochte Kartoffeln über ein Sieb reiben oder mit der Gabel zerdrücken.
Gehackte Zwiebel, Kräutersalz, Wasser, Pfeffer, kaltgeschlagenes Öl, Obstessig oder Zitrone untermischen.

Variationen: Knoblauch, Kümmel, Meerrettich, frische Kräuter, Muskatnuß, Delikata.

Bananensoße: *passend zu Rote Bete, Rotkohl, Chicorée, Radicchio,
Fenchel alles in rohem Zustand*

1 Banane mit der Gabel zerdrücken, ein geriebener Apfel, 1/8 Sauerrahm, Kräutersalz, Cenofix, 1 EL. Kaltgeschlagenes Öl, Balsamico Rosso und eine Spur Piment (Nelkenpfeffer) hinzugeben.

Variationen: Orangensaft,
etwas Kefir oder Sahne.
Rotkohl, Rote Bete sehr fein schneiden, Salat soll saftig sein.

Sahnesoße: *passend zu Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl*

½ - 1 Becher süße Sahne
1 – 3 EL. Öl
Balsamico Bianco, etwas Kräutersalz, Xenofix - alles leicht verrühren.

Mit folgenden Gewürzen abwechseln: Muskatnuss, Schabzigerklee, Zwiebeln, Knoblauch, ...
Zur Abrundung evtl. ein Stück Apfel reiben, gehackte Nüsse zugeben.