

Frühlingssalat mit Himbeerdressing

Anstelle von Sonnenblumenöl kann man auch z.B. Haselnussöl verwenden. Alle Nussöle sind leicht verderblich und sollten nur in kleinen Mengen gekauft werden. Angebrochene Flaschen verschlossen und kühl aufbewahren und rasch verbrauchen.



Es eignen sich alle Saisonsalate, z.B. Jungspinat, Rucola, Portulak, Eichblatt- oder Frisée-Salat, dazu kann man frisch gepflückte Löwenzahnblätter oder Bärlauch und Gänseblümchen kombinieren. Im Sommer setzen frische Kapuzinerblüten farbige Akzente.

Für 5 dl Himbeerdressing

75 g Waldhonig
25 g Meaux-Vollkornsenf
100g Himbeeressig
5 g Salz
1 g Pfeffer aus der Mühle, schwarz

mit dem Schwingbesen kräftig verrühren

300 g Sonnenblumenöl

in feinem Faden unter Rühren langsam einlaufen lassen,
bis eine homogene Sauce entsteht