## **Delikates Honig-Senf-Dressing**



Als

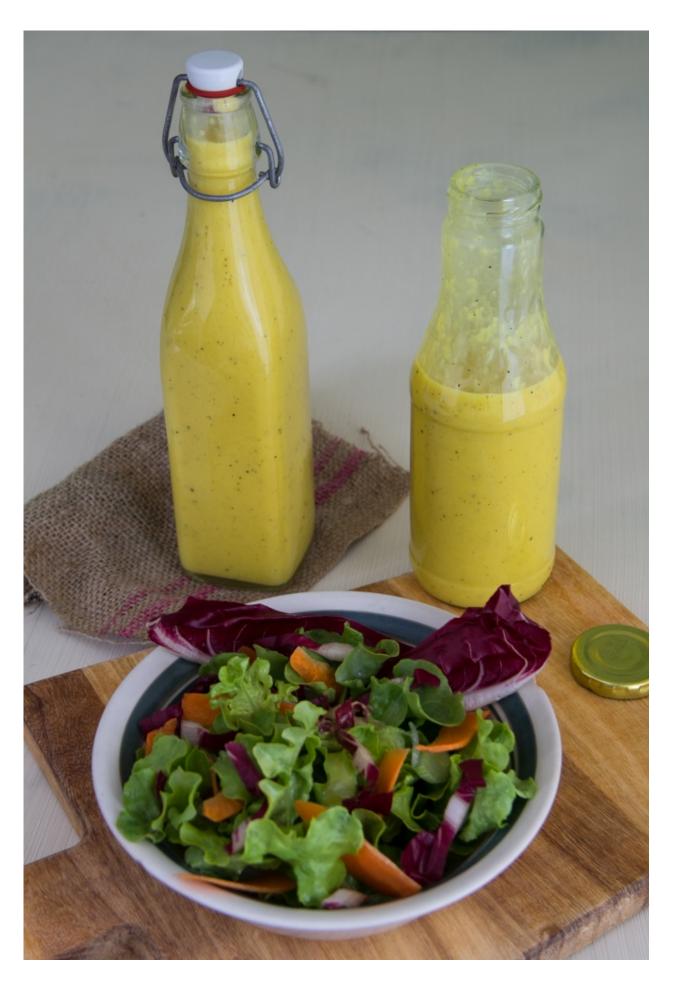
Kind mochte ich keinen Salat. Heute kann ich mir das gar nicht mehr erklären, denn irgendwann änderte sich das und heute liebe ich alle Variationen.

Meistens mache ich meinen Salat ganz simpel mit Condimento bianco, Olivenöl (oder Leinöl), Salz und Pfeffer an und gebe hin und wieder Salatkräuter dazu. Wenn ich Lust auf etwas Exotisches habe, mache ich meinen <u>indischen Salat mit Chat Masala</u>, wenn es besonders würzig sein soll, mixe ich das <u>Spezialdressing</u>.

Neulich habe ich dann endlich mal ein Dressing ausprobiert, das ich vor vielen Jahren in der Zeitschrift LandFrisch gefunden hatte. Der Koch Markus Thyssen verriet damals sein Rezept für Honig-Senf-Dressing. Das klang nicht nur köstlich, sondern auch sehr vertraut, denn damals kochte er im Restaurant Weinrefugium, in dem wir häufiger zu Gast waren.

Mittlerweile habe ich die Salatsauce schon zwei Mal zubereitet. Sie hält sich in heiß ausgespülten Gläsern oder Flaschen einige Wochen im Kühlschrank. Man kann also die angegebene, recht große Menge zubereiten und hat dann einen schönen Vorrat.

Markus Thyssens Tipp: "Diese Grundsoße lässt sich problemlos verändern. Wenn man im Verhältnis 50:50 Joghurt ergänzt, entsteht ein delikates Joghurtdressing. Mit gehackten Kräutern wird sie zu einem würzigen Kräuterdressing. Und ein paar pürierte Himbeeren ergeben ein fruchtiges Himbeerdressing."



Für ca. 2 Flaschen oder mehrere Schraubgläser:

2 Zwiebeln
250 g mittelscharfer Senf
250 g flüssiger Honig
15 g Salz
½ l weißer Balsamico
½ l Rapsöl (oder Sonnenblume)
Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem hohen kleinen Topf in etwas Öl glasig dünsten. Dann Senf, Honig, Salz und Essig zufügen und alles pürieren. Dann nach und nach das Öl dazu gießen und alles sehr fein mixen. Zugedeckt für 6 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Man kann die Sauce dann durch ein feines Sieb streichen, aber das finde ich nicht unbedingt nötig. Flaschen oder Gläser heiß ausspülen und die Sauce (am besten mit Trichter) abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Sauce laut Rezept etwa 3–4 Monate – aber so lange lebt sie bei uns nie.

Gab es bei euch auch Dinge, die ihr als Kind nicht mochtet? Und hat sich das geändert? Ich freue mich, von euren kleinen Geschichten zu hören!

Habt ein schönes (vielleicht sogar langes?) Wochenende und lasst es euch gut gehen! Eure Judith

# Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen &

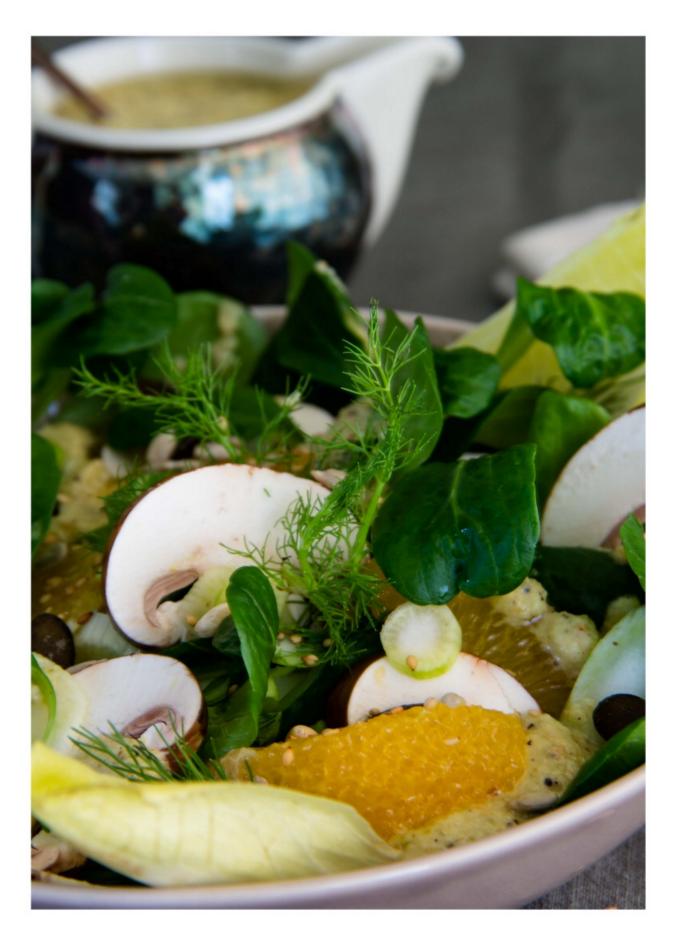
## **Spezialdressing**



Weihn

achten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.



Die Zubereitung ist absolut simpel — man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

#### Für 2-3 Portionen:

2 EL Rapsöl

2 EL Condimento bianco

1 TL grober, milder Senf

1 Knoblauchzehe

2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel

4 Kapernäpfel

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, ...

1—2 Champignons pro Person

1-2 Orangen, filetiert

½ kleiner Fenchel mit Grün

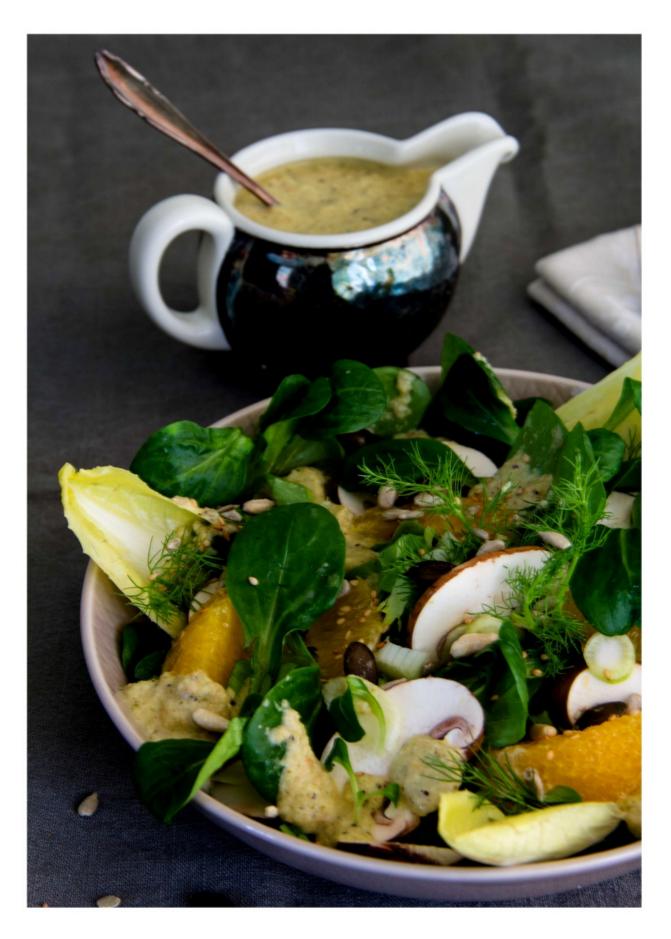
geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.

Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!



Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht? Wir werden vermutlich — wie jedes Jahr — ein Flugtier in den Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen. Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras... =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche! Fure Judith

# Chinakohlsalat mit zitronigem Schmand- KreuzkümmelDressing

Nach einem arbeitsreichen Tag in der neuen Wohnung, die vor dem Umzug geputzt, abgeklebt, gestrichen und noch mal geputzt werden will, genieße ich nun einen ruhigen Abend. Draußen gluckert der Regen im Fallrohr neben dem Fenster und die Wolken hängen tief über den Hügeln meiner neuen Heimatstadt. Nun gut, es ist April und das Wetter darf das.

Eine gute Gelegenheit, um für euch meine neue Lieblings-Salat- Kreation zu bloggen.



Kennt ihr solche Tage, an denen man vielleicht unterwegs ist, irgendwie unregelmäßig und unausgewogen isst, zu viel Süßes oder Fettiges und kein Obst oder Salat?

Dann hat mein Naschkatzenbauch Bedürfnis nach Kompensation und ich muss den Tag abends ausgleichen. Ein tolles Rezept dafür ist dieser Salat, dem die Prisen Kreuzkümmel eine besondere herzhafte Note geben. Er ist fix gemacht, herrlich frisch und auch am nächsten Tag noch genießbar, wenn man seinen Salat auch mal "gut durchgezogen" mag. =)

#### Ihr braucht für 2 Portionen:

1 mittlerer Chinakohl
Saft einer halben Zitrone
2 Prisen Kreuzkümmel
 1-2 EL Schmand
2 EL weißen Balsamicoessig
 1 EL Olivenöl

1-2 TL Agavendicksaft (alternativ eine Prise Zucker)
Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und in Streifen schneiden.
In einer Schüssel mit den Händen kurz etwas durchkneten.
Für das Dressing alle anderen Zutaten in einer Schüssel oder einem Dressing-Shaker verrühren und abschmecken. Mit dem geschnittenen Kohl vermengen und kurz ziehen lassen.[nurkochen]



Ferti

g! Genießen! =)

Ich werde mich jetzt aufs Bett kuscheln und die Kontrolle über die Fernbedienung ausnutzen, denn mein Naschkater ist heute Abend auf sportlichem Streifzug. =)

Habt einen genussvollen Feierabend, ihr Lieben! Eure Judith