



## OLIVENÖL-BALSAMICO-DRESSING

Dieser schnelle Dressing-Klassiker schmeckt einfach köstlich und wartet so gut wie immer bevorratet im Kühlschrank auf uns. Und dann heißt es in der Mittagspause oder im Feierabend nur noch: Schraubglas auf, fertiges Dressing über den Salat und zack - fertig!

### ZUTATEN (für ca. 2 Portionen):

3 EL Balsamicoessig  
6 EL Olivenöl (nativ extra)  
optional: 1 EL Kürbiskernöl  
1 TL Senf, mittelscharf  
1/2 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Nimm ein sauberes Schraubdeckelglas und gib alle Zutaten hinein. Schraube den Deckel fest zu und schüttele kräftig, bis das Dressing homogen ist.

**Tipp:** Bereite gleich eine größere Menge auf Vorrat zu. Das Dressing ist luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar. Es passt beispielsweise besonders gut zu allen Blattsalaten, Linsensalat und Tomatensalat.

### VARIATIONEN:

- Ersetze den Senf durch Tahin (Sesammus).
- Verwende anstatt Olivenöl gerne kaltgepresstes Walnuss-, Hanf- oder Rapsöl.
- Füge frische oder tiefgekühlte Kräuter hinzu, z.B. Petersilie oder Schnittlauch (verkürzt Haltbarkeit).
- Ergänze etwas Joghurt, gepressten Knoblauch oder fein gehackte Zwiebeln (verkürzt Haltbarkeit).
- Für eine **gute und lange Sättigung:** Ergänze das zerkleinerte Gemüse bzw. den Salat um eine **eiweißreiche Komponente**, z.B. naturbelassene oder geröstete Nüsse oder Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kürbiskerne), gegarte Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen), Käsewürfel (z.B. Gouda, Feta, Mozzarella), Räuchertofu, hartgekochte Eier, Schinkenstreifen, Thunfisch oder Speck.

