

Frischer Sommersalat mit LOGI-Hausdressing

Rezeptur für ca 250 ml:

Mayonnaise:

- | | | | |
|---------------------|---------|---|-----|
| - 1 Eigelb | ca 20g | | |
| - Rapsöl | ca 50ml | = | 80g |
| - Senf/ Meerrettich | je 5g | | |

weitere Zutaten:

- | | | | |
|-----------------------------------|--------|--|--|
| - Speisequark 40% F.i.Tr. | ca 80g | | |
| - Buttermilch | ca 80g | | |
| - Petersilie und/oder Dill->1Bund | ca 10g | | |
| - 1 Teelöffel Agavendicksaft | ca 10g | | |

- *empfohlene Gewürze:* gemahlener Kümmel, Ingwer, Spritzer Zitrone
- Sojasauce Kikkoman, weißer Pfeffer, (wenig) Knoblauch

Zubereitung:

- Mayonnaise rühren (entsprechend der Zubereitungshinweise-> MedPrevio)
- die Kräuter feinhacken und mit den restlichen Zutaten in die kalte Sauce geben
- einmal umrühren > FERTIG!

Den kalt gewaschenen (nicht zu lange, Vitamine und Mineralien werden ausgespült!) grünen Salat, sowie grüne Gurke, Tomaten, Radieschen grob schneiden; eine Mohrrübe ranraspeln; alles vermengen und ein paar Tropfen Leinöl darübergerben !! nicht würzen, sondern das Gemüse in eine Schale oder Teller füllen und darüber das LOGI-DRESSING gießen !

„Veredeln“ lässt sich die „ganze Sache“ noch mit- zum Beispiel: Schafskäse; geräucherter Makrele, Lachs oder gebratener Hähnchenbrust !

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!