

Vinaigrette „ohne Essig“

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Für Bettina habe ich vor einigen Jahren dieses Salatdressing ohne Essig entwickelt, weil wir Salat lieben, sie aber keinen Essig mag:

- Zitronensaft oder Limettensaft einer halben, oder ganzen Frucht, je nach Gehalt.
- Apfel oder Quittensaft
- etwas Joghurt*
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Ganzkornsenf
- 1 TL Honig (flüssig) oder Ahornsirup
- 1 Messerspitze Salz
- 1 getrocknete Feige oder Dattel, feingeschnitten
- Walnüsse

Saft, Yoghurt, Senf, Salz, Honig und Feige in ein kleines Schraubglas geben, fest verschließen, gut schütteln und ziehen lassen. zerbröckelte Walnusskerne auf den Salat geben und nach Belieben feingeschnittene Salzzitrone, oder Granatapfelkerne dazu geben. Das Dressing schütteln und drüber gießen, die Kerne, die Dattel bzw. Feigenstückchen schön verteilen und schließlich ein gutes Öl drüber gießen. Bei uns beliebt sind Nussöle, Kürbiskernöl und Olivenöl.

Nun meine Behauptung, dass dieses Rezept ein wahrer Wohlfühl-Gesundbrunnen ist, weil ich seither null Probleme mit dem Appetit, Verdauung und allem darum herum mehr habe. Im Zusammenhang erwähnenswert, ich vertrage, esse und trinke in Maßen alles mit Begeisterung: Fisch, Fleisch, Wurst, Käse, „unser täglich Brot“, Obst und Gemüse, Bier, Wein, Schnaps, Tee, Kaffee, Kuchen... gemieden werden hochverarbeitete Lebensmittel, Pseudolebensmittel um die ein Kult gemacht wird.

* wir essen gerne Joghurt; mit dem Obstsaft lassen sich Joghurtgläser durch kräftiges Schütteln leicht ausspülen. Diese Mischung kommt ins Dressing, zudem schmeckt es als Erfrischungsgetränk hervorragend und hält tagelang im Kühlschrank, genauso wie die Dressingreste.