

Der große Salatdressing-Guide



Was wären Rucola, Radicchio und Kopfsalat ohne ein frisches Dressing! Ob auf Essig-Öl-Basis oder cremig mit Joghurt, Mayonnaise und Buttermilch – die Salatsauce bringt Blattsalate, Tomaten und Co. zusammen und verpasst ihnen mehr Geschmack. Aber was braucht es, um ein gutes Salatdressing zu mixen? Eigentlich nur ein paar Grundzutaten, Küchentools und einen Guide mit Tipps und Antworten auf die häufigsten Fragen.

Salatdressings mit Essig und Öl – so machst du eine klassische Vinaigrette

Eine Vinaigrette ist die Basis für viele Salatdressings und setzt sich ganz klassisch aus 1 Teil Säure, 3 Teilen Öl und ein paar aromatischen Extras zum Verfeinern zusammen.



Mit der Vinaigrette-Formel sind Essig-Öl-Dressings ein Kinderspiel.

3 Teile Öl

Für eine ganz neutrale Vinaigrette kannst du **Sonneblumen- oder Rapsöl** verwenden. Mediterranen Einschlag und viele Vitamine liefert kalt gepresstes **Olivenöl**. Oder du probierst es exotisch und verleihst deinem Dressing mit **Sesam-, Kokos- oder Avocadoöl** ein feines Aroma.

1 Teil Säure

Zitrusfrüchte wie **Grapefruit, Limetten oder Zitronen** sorgen für eine fruchtig-spritzige Note. Du kannst aber auch auf intensive **Kräuter-, Reis- oder Weißweinessige** setzen, um deinem Dressing Säure zu verleihen. Oder probier es mild mit Fruchtessig wie zum Beispiel **Apfelessig**.

Extras nach deinem Geschmack

Die absoluten Basics jeder Dressingwürze sind **Salz und Pfeffer**, aber du kannst mit vielen weiteren Zutaten einen runden Geschmack aufbauen.

Der große Salatdressing-Guide



Frisch, scharf oder süß? Verpass deinem Salatdressing die richtige Würze.

- **Sojasauce:** Passt besonders gut zu asiatischen Dressings mit Sesamöl und Reissessig.
- **Zucker oder Honig:** Fang die Säure in deinem Dressing durch etwas Süße ab, zum Beispiel durch Zucker, Honig oder Agavendicksaft.
- **Zwiebeln oder Schalotten:** Fein gehackte Zwiebeln oder milde Schalotten sind in der klassischen Vinaigrette fast schon ein Muss. Wem der frische Geschmack zu intensiv ist, kann die Zwiebeln in der Pfanne kurz anschwitzen. So schmecken sie milder.
- **Knoblauch:** Passt zu italienischem, griechischem oder asiatischem Dressing und kann entweder fein gehackt oder zerdrückt werden. Oder du verwendest die ganze Zehe und lässt sie nur kurz in der Salatsauce ziehen.
- **Senf, Chilisauce oder Ingwer:** Feurig mit einem Spritzer Sriracha oder dezent mit etwas fein gehacktem Ingwer oder einem Löffel Dijonsenf – dein Dressing kann ruhig ein wenig Schärfe vertragen.
- **Kräuter:** Besonders leicht und frisch schmeckt dein

Dressing mit einer Kombi aus sattgrüner Petersilie, Liebstöckel, Dill und Schnittlauch. Falls der Kräutertopf aber gerade nichts hergibt, kannst du auch zu getrockneten Kräutern greifen. Zum Beispiel Rosmarin, Oregano und Basilikum für eine Vinaigrette italienischer Art.

Mix dir deine Vinaigrette



Passt immer, vor allem zu leichten Blattsalaten: Kräuter-Vinaigrette

Öl und Essig stehen bereit? Kräuter, Zwiebel und sonstige Zutaten sind gehackt? Dann schnapp dir eine Schüssel und einen Schneebesen und füll alle Zutaten bis auf das Öl in eine Salatschüssel. Verquirl die Zutaten gründlich miteinander. Füge dann das Öl hinzu und schlag die Salatsauce dabei kräftig auf. So verbindet sich das Öl mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse.

Das klappt übrigens noch leichter, wenn dein Salatdressing durch sogenannte Emulgatoren unterstützt wird. Senf oder Knoblauch enthalten Stoffe, die die Bindung von Fett und Wasser fördern. Sie sorgen also dafür, dass sich das Öl leichter mit den übrigen Komponenten verbindet.

Salatdressing extra fix

Für echte Salatdressings-Fans und alle, die es besonders bequem mögen, gibt es Dressingshaker, in denen du das Dressing nicht nur zubereiten, sondern auch direkt aufbewahren kannst. Einfach alle Zutaten einfüllen, Deckel aufschreiben und wie einst Tom Cruise in „Cocktail“ schütteln, schütteln, schütteln.

Der große Salatdressing-Guide

Für manche Salatsaucen, zum Beispiel das Original Caesar Dressing, kann auch ein Standmixer oder ein Pürierstab ganz praktisch sein. Anchovis, Eigelb und Co. werden von den scharfen Klingen besonders fein püriert und verbinden sich zu einem cremig-leckeren Sößchen.

Cremige Salatdressings – von Joghurt bis Tahini

Nicht nur die Vinaigrette lässt sich vielseitig abwandeln. Auch bei den cremigen Salatdressings kannst du ganz nach deinem Geschmack losmischen.

Aber welche Zutaten sorgen für die leckere, sämige Salatsauce, die du dir wünschst? Wähle zunächst eine Basiszutat.

- Beliebt ist zum Beispiel **Naturjoghurt** für leichte, helle Dressings.
- Für eine deftige Variante kannst du auch eine **Mayonnaise-Basis** wählen.
- Würzig wird es mit ein paar Esslöffeln **Pesto**.
- Oder probier es nussig-orientalisch mit **Tahini**.

Je nachdem, für welche Basis du dich entscheidest, musst du die Konsistenz deines Dressings noch ein wenig verdünnen. Dafür bietet sich zum Beispiel **Zitronensaft**, **Buttermilch** oder **Brühe** an.

„Wie ging das nochmal...?“ – der Dressing-Spickzettel

Wieviel Öl kommt in die Vinaigrette? Wie verpass ich meinem Dressing Geschmack? Auf unserem Dressing-Spickzettel findest du alle wichtigen Infos auf einen Blick:

BAUKASTEN FÜR DEIN LIEBLINGSSalatdressing

Die Vinaigrette-Formel Für **Essig-Öl-**Dressings

- Gewürze
- 3 Teile Öl
- 1 Teil Säure

Für **cremige** Salatdressings

Die Basis + Flüssigkeit nach Bedarf zum Verdünnen

Extras nach deinem Geschmack

Fluche Kräuter, Ingwer, Schalotten, Soße Sauce, Essig-Saft, Senf, Sriracha, Honig

Einfache Salatdressings zum **Nachmischen**

Klassisches Mayo-Balsamico-Dressing

Dijonessenz (nach Geschmack) + Honig (1 Teil) + Balsamico (3 Teile) + Olivenöl (3 Teile)

Cremiges Tahini-Dressing

Tahini (in Basis) + Livellebnel (zum Verdünnen) + Brühe (nach Geschmack) + Koriander

Mintes Joghurt-Milch-Dressing

Joghurt (in Basis) + Zitronensaft (zum Verdünnen) + frische Minze (nach Geschmack)

Exotische Aka-Vinaigrette

Honig (nach Geschmack) + Ingwer (nach Geschmack) + Sojasauce (1 Teil) + Reisessig (1 Teil) + Sesamöl (3 Teile)

springlane.de

Der große Salatdressing-Guide

Salat-Dressing-S.O.S.

Was tun, um das Dressing anzudicken?

Entscheidend bei allen Salatdressings auf Essig-Öl-Basis ist, dass du das Öl wirklich ganz zum Schluss hinzugibst. Am besten erstmal löffelweise, während du mit dem Rührbesen kräftig quirlst. Ein Pürierstab nimmt dir hier die Arbeit ab und wirbelt alle Zutaten gründlich durch.

Warum schmeckt der Salat nicht nach dem Dressing?

Damit Salat und Dressing harmonisch zusammenfinden, solltest du die Salatblätter gründlich trocken schleudern. Sind sie vom Waschen noch zu nass, perlt das Dressing einfach ab und sammelt sich am Boden der Schüssel.

Welches Dressing ist besonders kalorienarm?

Wenn du deinen Salat besonders figurfreundlich gestalten möchtest, dann setz auf ein leichtes Joghurtdressing mit etwas Zitronensaft, frischen Kräutern und ein wenig Salz und Pfeffer.

Aber ein wenig Fett ist sogar sehr gesund. Zum einen enthält kalt gepresstes Oliven-, Raps- oder Leinöl jede Menge ungesättigte Fettsäuren. Zum anderen sind einige Vitamine – darunter Vitamin A, E und K – fettlöslich. Sie können also nur mit etwas Öl vom Körper verwertet werden.

Wie lange ist das selbstgemachte Salatdressing haltbar?

Selbstgemachtes Salatdressing auf Vorrat? Das hängt vor allem von den Zutaten ab, die du deinem Mix hinzufügst:

- Besonders unkompliziert ist die **Basis-Vinaigrette** aus Essig, Öl und Gewürzen. Sie bleibt in einem luftdichten Behälter **über Wochen**, sogar Monate, haltbar. Frische Zutaten, zum Beispiel Zwiebelwürfel oder Kräuter solltest du allerdings erst kurz vor dem Servieren untermengen. Sie verkürzen die Haltbarkeit auf wenige Tage.
- Ein cremiges Dressing aus **Nussmus oder Tahini** sollte kühl und luftdicht verstaut werden und hält sich ca. **1 Woche**.

- Andere helle Salatsaucen, wie zum Beispiel **Joghurtdressings**, bleiben im Kühlschrank etwa **3-4 Tage** frisch und lecker.
- Einige Salatdressings enthalten leicht verderbliche Zutaten. In ein echtes Caesar Dressing gehören zum Beispiel **Eigelb** und **Anchovis**. Solche Dressings solltest du ausschließlich **frisch zubereiten**.

Bewahre dein selbstgemachtes Dressing am besten in einer Flasche mit Bügelverschluss oder einem anderen luftdichten Behälter auf. So kannst du es nicht nur sicher im Kühlschrank verstauen, sondern auch problemlos transportieren.

8 Ideen für Salatdressings