Französische Salatsauce

Rezept für 8 dl

2	dl	Gemüsebouillon
1	dl	Raps- oder Olivenöl
200	g	Magerquark
140	g	Griechischer Joghurt 2% Fett
60	g	Essig
1	Stk	Eigelb
3	TL	Senf
1	Stk	Kleine Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
1	TL	Paprika
1	TL	Curry
		Salz und Pfeffer
1	Prise	Zucker
2	EL	Diverse Kräuter getrocknet oder frisch

Zubereitung

2 dl Wasser in einer Pfanne aufkochen und das Bouillonpulver darin auflösen. Auskühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch rüsten und fein hacken. In die Bouillon geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bis auf das Öl alle Zutaten beigeben und mit dem Stabmixer mixen. Das Öl in einem feinen Strahl in die Sauce mixen. Wenn nötig die Sauce noch einmal würzen.

Tipp

Die Salatsauce in eine Flasche abfüllen. Diese kann im Kühlschrank 2 Wochen aufbewahrt werden.
Im Vergleich zu anderen Salatsaucen enthält diese weniger Kalorien.
Es können auch verschiedene Gewürze verwendet werden, wie z.B. Cayennepfeffer, Curry mild oder scharf, Chili, grobkörniger Senf, milder oder scharfer Senf etc.
Vor dem Gebrauch gut schütteln.

Nährwert für 1 Portion (0.5 dl)

Kalorien	75
Kohlenhydrate	1 g
Eiweiss	2 g
Fett	9 g

JUDITH MÜHLEMANN
Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP

Strichpunkt Ernährungsberatung
Westbahnhofstrasse 2
4500 Solothurn

Telefon 079 422 96 58
info@strichpunkt-ernaehrungsberatung.ch
www.strichpunkt-ernaehrungsberatung.ch