

• HOHENTWIEL •

5 unwiderstehliche Ideen ♥

DRESSINGS

für jeden Salat

EINFACH • LECKER • SELBST GEMACHT

🌿 KLASSISCH BIS EXOTISCH – FÜR JEDEN GESCHMACK! 🌿

♥
5 REZEPTE
VIELE TIPPS
MAXIMALER
GENUSS!



SNELL
ZUBEREITET



MIT FRISCHEN
ZUTATEN



VIELSEITIG
KOMBINIERBAR



PERFEKT FÜR
JEDE KÜCHE



GENUSS, DER
BEGEISTERT

♥ Mit Liebe gekocht von ♥



PIN SPEICHERN
und das Rezept
nicht verlieren!

≡ SVENS  WELT ≡
EINFACH. LECKER. ZUHAUSE.



LIKE DALASSEN
wenn es dir gefällt!

Klassisch & immer lecker! ❤️

KLASSISCHE VINAIGRETTE

FRANZÖSISCHER STIL

DIE GOLDENE REGEL: 3 TEILE ÖL AUF 1 TEIL SÄURE



ZUBEREITUNGSZEIT
5 Minuten



PORTIONEN
ca. 8 Portionen



ZUBEREITUNGSART
Mischen



SCHWIERIGKEITSGRAD
Einfach

ZUTATEN (FÜR CA. 8 PORTIONEN)

- 3 EL Rotwein- oder Weißweinessig
- 9 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)
- 1 Prise Zucker oder Honig (optional)



Profi-Tipp

Gib zuerst Essig, Senf und Gewürze in die Schüssel und rühre das Öl erst anschließend langsam ein. So entsteht eine besonders cremige Vinaigrette, die sich nicht trennt.

ZUBEREITUNG

- 1 Säure und Gewürze verrühren:**
Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und Honig oder Zucker in einer Schüssel gut verrühren.
- 2 Öl langsam einrühren:**
Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einarbeiten, bis eine cremige Emulsion entsteht.
- 3 Abschmecken:**
Jetzt mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Honig oder zusätzlicher Säure fein abschmecken.
- 4 Verwenden:**
Die Vinaigrette über den Salat geben und vorsichtig vermengen.
- 5 Tipp:**
Salat erst kurz vor dem Servieren marinieren, damit die Blätter frisch und knackig bleiben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

120 kcal	0,2 g	13,0 g	0,5 g
Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

PERFEKT FÜR:

- ✓ schnelles Abendessen
- ✓ Familienküche
- ✓ Meal Prep
- ✓ Vegan
- ✓ Low Carb
- ✓ Resteverwertung

❤️ Besuche meine Homepage
➔ www.svens-welt.de ➔ ❤️



PIN SPEICHERN

um das Rezept schnell wiederzufinden!



LIKE DALASSEN

wenn es dir gefällt!

Frisch & cremig! 

JOGHURT-KRÄUTER-DRESSING

CREMIG • LEICHT • SOMMERLICH

PERFEKT FÜR BLATTSALATE & GEMÜSE



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten



PORTIONEN
ca. 6 Portionen



ZUBEREITUNGSART
Mischen



SCHWIERIGKEITSGRAD
Einfach

ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

- 250 g Naturjoghurt (gern 3,5 % Fett für die Cremigkeit)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- ½ Teelöffel Salz (nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)
- Frische Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie) nach Geschmack



Profi-Tipp

Die Kräuter erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit sie schön frisch und aromatisch bleiben.

ZUBEREITUNG

- 1 Basis verrühren:**
Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.
 - 2 Verfeinern:**
Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
 - 3 Kräuter hinzufügen:**
Die frischen Kräuter fein hacken und unter das Dressing rühren.
 - 4 Abschmecken:**
Nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Zitronensaft nachwürzen.
 - 5 Verwenden:**
Über den Salat oder das Gemüse geben und vorsichtig vermengen.
-  **TIPP:**
Besonders lecker zu Blattsalaten, Tomaten und geraspelten Karotten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

60 kcal	2,6 g	4,1 g	2,9 g
Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

PERFEKT FÜR:

- ✓ schnelles Abendessen
- ✓ Familienküche
- ✓ Meal Prep
- ✓ Vegan (mit pflanzlichem Joghurt)
- ✓ Low Carb
- ✓ Sommergerichte

 Besuche meine Homepage 



PIN SPEICHERN

um das Rezept schnell wiederzufinden!



LIKE DALASSEN

wenn es dir gefällt!

Kräftig, würzig & unwiderstehlich! ❤️

AMERICAN CAESAR DRESSING

CREMIG • WÜRZIG • KLASSISCH

PERFEKT FÜR RÖMERSALAT & MEHR



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten



PORTIONEN
ca. 6 Portionen



ZUBEREITUNGSART
Mischen



SCHWIERIGKEITSGRAD
Einfach

ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

- 120 g Mayonnaise oder 1 Eigelb
- 2 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe (fein gerieben oder gepresst)
- 1 Spritzer Worcestershire-Soße
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)



Profi-Tipp

Für extra Cremigkeit ein Eigelb mit dem Öl verrühren und dann nach und nach die restlichen Zutaten unterheben. Perfekt zu Römersalat & Croutons!

ZUBEREITUNG

- 1 Basis anrühren:**
Mayonnaise oder Eigelb in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl glatt verrühren.
- 2 Zutaten hinzufügen:**
Parmesan, Zitronensaft, Knoblauch und Worcestershire-Soße einrühren.
- 3 Abschmecken:**
Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und bei Bedarf etwas mehr Zitronensaft hinzufügen.
- 4 Verwenden:**
Das Dressing über den Römersalat geben und gut vermengen.
- 5 Tipp:**
Kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal verbinden.

NÄHRWERTE PRO PORTION

150 kcal Kalorien	2,6 g Eiweiß	14,0 g Fett	1,2 g Kohlenhydrate
--------------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------------

PERFEKT FÜR:

- ✓ Römersalat
- ✓ Gegrilltes Hähnchen
- ✓ Croutons & Crostini
- ✓ Grillgerichte
- ✓ Low Carb
- ✓ Meal Prep

Besuche meine Homepage
➔ www.svens-welt.de



PIN SPEICHERN
um das Rezept schnell wiederzufinden!



LIKE DALASSEN
wenn es dir gefällt!

Süß, pikant & einfach köstlich! ❤️

HONIG-SENF-DRESSING

SÜSS • PIKANT • VIELSEITIG

DIE PERFEKTE BALANCE FÜR DEINEN SALAT



ZUBEREITUNGSZEIT
5 Minuten



PORTIONEN
ca. 6 Portionen



ZUBEREITUNGSART
Mischen



SCHWIERIGKEITSGRAD
Einfach

ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Apfelessig
- 6 EL Raps- oder Olivenöl
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)

💡 Profi-Tipp

Für eine extra cremige Konsistenz den Senf und Honig zuerst verrühren, dann nach und nach Öl und Essig einarbeiten. So verbinden sich alle Aromen perfekt!

ZUBEREITUNG

- 1 Senf und Honig verrühren:**
Senf und Honig in eine Schüssel geben und gründlich verrühren.
 - 2 Essig hinzufügen:**
Apfelessig zugeben und gut verrühren.
 - 3 Öl einrühren:**
Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige Emulsion entsteht.
 - 4 Abschmecken:**
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf etwas mehr Honig, Essig oder Öl anpassen.
 - 5 Verwenden:**
Über den Salat geben und vorsichtig vermengen. Am besten frisch zubereiten.
- ❤️ **TIPP:**
Perfekt für Rucola, Feldsalat, Ziegenkäse und auch zu Nüssen ein Genuss!

NÄHRWERTE PRO PORTION

110 kcal Kalorien	0,3 g Eiweiß	11,5 g Fett	2,4 g Kohlenhydrate
--------------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------------

PERFEKT FÜR:

- ✓ Rucola & Feldsalat
- ✓ Ziegenkäse
- ✓ Nüsse & Walnüsse
- ✓ Vegetarische Küche
- ✓ Schnelles Abendessen
- ✓ Meal Prep



PIN SPEICHERN
um das Rezept schnell wiederzufinden!

Besuche meine Homepage
www.svens-welt.de



LIKE DALASSEN
wenn es dir gefällt!

Exotisch, nussig & herrlich frisch! 

ASIATISCHES INGWER-SESAM- DRESSING

AROMATISCH • FRISCH • LEICHT

DIE ASIATISCHE NOTE FÜR DEINEN SALAT



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Minuten



PORTIONEN
ca. 6 Portionen



ZUBEREITUNGSART
Mischen



SCHWIERIGKEITSGRAD
Einfach

ZUTATEN (FÜR CA. 6 PORTIONEN)

- 3 EL helles Sesamöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL brauner Zucker
- 1–2 TL Wasser (nach Bedarf)
- ½ TL Sesam (geröstet, optional)
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)



Profi-Tipp

Frishen Ingwer sehr fein reiben, bis er fast zu Mus wird – so verteilt sich das Aroma perfekt im Dressing! Sesam kurz anrösten für extra Aroma.

ZUBEREITUNG

- 1 Basis verrühren:**
Sesamöl, Sojasoße und Limettensaft in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- 2 Ingwer & Süße hinzufügen:**
Frisch geriebenen Ingwer und braunen Zucker zugeben und unterrühren.
- 3 Abschmecken:**
Mit Pfeffer würzen und bei Bedarf mit etwas Wasser die Konsistenz anpassen.
- 4 Sesam ergänzen:**
Gerösteten Sesam unterrühren (optional).
- 5 Verwenden:**
Über den Salat geben und vorsichtig vermengen.



TIPP:

Am besten 5 Minuten ziehen lassen, damit sich alle Aromen entfalten können.

NÄHRWERTE PRO PORTION

80 kcal Kalorien	0,7 g Eiweiß	7,5 g Fett	2,4 g Kohlenhydrate
-------------------------------	------------------------	----------------------	-------------------------------

PERFEKT FÜR:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| ✓ Chinakohl & Asia-Salate | ✓ Karotten & Gurken |
| ✓ Glasnudelsalat | ✓ Meal Prep |
| ✓ Eisbergsalat | ✓ Leichte Küche |



PIN SPEICHERN
um das Rezept schnell wiederzufinden!

♥ Besuche meine Homepage ♥
www.svens-welt.de



LIKE DALASSEN
wenn es dir gefällt!



NOTIZEN

♥ NEUE KOMPOSITIONEN • LIEBLINGSZUTATEN • TIPPS & TRICKS ♥

GUTE IDEEN
BEGINNEN
EINER NOT



≡ SVENS  WELT ≡

EINFACH. LECKER. ZUHAUSE.