

**GOURMET – DRESSINGS** für  
Salate wie z.B. : Schnittsalat, Rucola,  
Feldsalat, Postelein oder Spinat

**Kräuter-Dressing**

100ml kaltgepresstes Öl(Distel, Sonnenblumen)

50ml Weißweinessig

je 1 EL gehackte Petersilie, Schnittlauch,  
Kerbel, Basilikum

je ¼ TL Salz u Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Öl, Essig u. Kräuter in einer Schüssel mischen.

Mit Salz, Pfeffer abschmecken u. 12 Stunden  
durchziehen lassen. Passt zu Blatt-, Gemüse-,  
Nudel- und Reissalaten

**Basilikum -Dressing**

2 Knoblauchzehen

1 gr. Bund Basilikum,

1 EL weißer Balsamico-Essig

6 EL Olivenöl

2 El geriebener Parmesan

Pfeffer, Salz

Knoblauch, Basilikum, Salz und Essig im Mixer  
pürrieren. Öl dazugießen und am Ende den Käse  
unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Zu Blatt u. Gemüsesalaten.

**Joghurt- Orangen-Dressing**

100g Naturjoghurt

100ml Schlagsahne

Saft von 1 Orange

Salz, Pfeffer

Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Zu Blatt-,Reis- u. Nudelsalaten.

**Walnuss-Honig-Sauce**

6 EL Walnussöl

3 EL weißer Balsamico

1 TL klarer Honig

1 TL Dijon-Senf

1 Pr. gemahlener Ingwer

Salz, Pfeffer

Öl mit Essig, Honig u. Senf glatt rühren. Dann mit  
Gewürzen abschmecken. Zu Blattsalaten mit  
Schafs- u. Ziegenkäse.

**Gourmet-Gärtnerei SPEZIAL-Dressing**  
**(gesund und lecker)**

für 500ml (ca. 6 Port. Salat)

300ml Tomatensaft

100ml Oliven-, Lein-, oder Rapsöl

50ml Balsamico-Essig

2 EL Erdnuss-, Sesam- oder Mandelmus

1-2 EL Senf

1 TL. Kristall- oder Steinsalz

2 Pr. schwarzer Pfeffer

je nach Geschmack: Petersilie, Schnittlauch,  
Knoblauch o.ä. geschnitten hinzufügen.

**Tomaten-Chili-Dressing**

50ml Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

50ml Rotweinessig

50ml Olivenöl

½ TL Chilipulver

1 EL frischer Zitronensaft

1 EL gehackter Koriander oder Kerbel

Knoblauchzehen zerdrücken u. mit anderen Zutaten  
mischen. Olivenöl tropfenweise dazurühren.

Zu Nudelsalaten.

**Zitronensauce mit Minze**

4 El Creme fraiche

abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

1 EL fein gehackte Minze

2 EL Mayo

3 EL Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

Alles mischen und mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

Zu Salaten u. frischem Gemüse, wie z.B.

Zuckerschoten, Erbsen, Möhren.

Alles über die Gärtnerei auf  
[www.gourmet-gaertnerei.de](http://www.gourmet-gaertnerei.de)



## GESUNDE GOURMET-SALATE

### Posteleinsalat mit Brie, Sesam u. Pfirsich

4 Pers.

500g frischer **Postelein**

2 EL Sesam

200g Brie

2 Pfirsiche

3 EL Zitronensaft

8 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat

*Postelein 1 Min. kochen, abgießen, abschrecken u. abtropfen lassen u. grob schneiden.*

*Sesam ohne Fett in einer Pfanne unter Rühren anrösten, bis er duftet. Brie in Würfel schneiden. Pfirsiche halbieren, in Spalten schneiden u. Mit Zitronensaft beträufeln.*

*Restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer u. Muskat verrühren, dann Öl hinzu u. kräftig abschmecken. Postelein, Brie, Sesam u. Pfirsich mit der Sauce mischen.*

### Rucola-Salat mit Mozzarella 4 Pers.

400 g Möhren

1 Bund Radies

300 g Rucola oder Feldsalat

400 g Mozzarella

4 TL Pesto aus dem Glas

2 Knoblauchzehen

½ Bund Basilikum

4 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

2 EL Honig

2 EL Olivenöl

2 EL Pinien-, Erdnuss-, od. Walnusskerne

*Die Möhren schälen, waschen und in feine Streifen hobeln. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen.*

*Mozzarella würfeln und mit dem Pesto mischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.*

*Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl, Knoblauch und Basilikum unterrühren.*

*Dressing mit vorbereiteten Salatzutaten und Käse anrichten. Pinienkerne hacken und zum Schluss darüberstreuen.*

### Rucola-Bratkartoffel-Salat

100 g Rauke /Rucola oder Feldsalat

200g Postelein

500 g Kartoffeln, kleine

10 EL Olivenöl

4 Tomaten

150 g Käse

4 EL Essig (Rotweinessig)

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

*Rauke und Salat putzen und abspülen, Rauke in Stücke zupfen und Salat in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und längs vierteln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden etwas 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Salzen und pfeffern.*

*Tomaten waschen und würfeln. Käse in Stifte schneiden. Salatsauce: Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig mit dem Öl verrühren und abschmecken.*

## **DIREKTVERKAUF**

**ZEVEN** (Fußgängerzone, vor Modehaus Pape) **ab 1.3.2012**

**DI+DO 9.00 - 12.30 Uhr**

**ELSDORF** (Ab-Hof-Verkauf, neben dem Ford Autohaus) **ab Juni**

**MO+FR 9.00- 19.00Uhr**

## **SCHEESSEL**

(**Wochenmarkt, bei Modehaus Lütjen**)

**SA 8.00-12.30 Uhr**

Gemüse mit  
Geschmack

natürlich-  
ohne Chemie

Alles über die Gärtnerei auf  
[www.gourmet-gaertnerei.de](http://www.gourmet-gaertnerei.de)