

Salatmarinade klassisch

Dieses Rezept für eine klassische Salatmarinade, bestehend aus Essig, Öl, Wasser, Salz und Zucker bereite ich schon lange auf diese Weise zu, so dass ich mich heute dazu entschlossen habe, Ihnen dies einmal vorzustellen, obwohl es eher ein Tipp als ein Rezept ist.

Jeder, der regelmäßig in der Küche kocht kennt dies, man hat Braten, Soße, Beilagen gerade fertig, dabei sollte auch nichts unnötig auskühlen, aber man muss noch die Salatmarinade für den grünen Salat anrühren.

Also Essigflasche, Ölflasche und Salz schnell aus dem Schrank nehmen und oft unter Stress noch kurz vor dem Servieren den Salat vorbereiten.

Dies kann man sich ersparen, wenn man sich für ein paar Tage einen Vorrat an Salatmarinade vorbereitet.



Zutaten: für 4 Personen

8 EL Weinessig
4 EL kaltes Wasser
1 TL Salz
1 TL Zucker
8 EL Pflanzenöl
1 Glas mit Schraubdeckel

Zubereitung:

Dazu ein gut gespültes Marmelade- oder Honigglas mit Schraubdeckel auf den Tisch stellen.
8 EL Essig, 4 EL kaltes Wasser, 1 gut gefüllter TL Salz und Zucker hinzu geben und mit einem Löffel gut verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben.
Zuletzt das Öl hinzu geben.

Das Glas mit dem Schraubdeckel gut zudrehen und bis zum nächsten Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Servieren eines grünen oder auch gemischten Salat, diesen gleich nach dem Abtropfen in die Salatschüssel geben. Nach Wunsch Zwiebeln und Kräuter darüber streuen.
Das Glas mit der Salatsoße aus dem Kühlschrank holen, zuerst mit festgeschraubtem Deckel den Inhalt gut schütteln, damit sich das Öl mit den anderen Zutaten verteilt.
Mit einem Esslöffel 2 – 4 EL, je nach Salatmenge, gleich über den Salat geben und mit einem Salatbesteck vermischen und sofort zu Tisch bringen.

Der Vorteil bei dieser vorbereiteten Salatsoße ist nicht nur, die Arbeitserleichterung, sondern ich finde man braucht auf diese Weise auch etwas weniger Öl dazu, wobei der Salat beim späteren Verzehren trotzdem sehr angenehm ölig schmeckt.

Die oben angegebenen Mengen kann man beliebig verlängern.

Tipp:

Länger als 5 Tage sollte man die Salatmarinade aber nicht im Kühlschrank aufbewahren, sondern lieber wieder frisch zubereiten.

Kalorienangaben

Salatmarinade für 1 Schüssel Salat (4 EL) hat für 4 Personen ca. 100 kcal und ca. 9.6 g Fett

