



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## HANFÖLDRESSING FÜR FRÜHLINGSSALAT

Erstellt am 24.04.2024

🕒 10 min 🍴 leicht 🌱 vegetarisch

Mit zunehmender Frühlingswärme steigt der Gusto auf frisches Gartengrün. Bring Abwechslung in deine Salatschüssel mit einem köstlichen Hanföldressing! 🥗 Salat mit hochwertigem Hanföl zubereitet peppt nicht nur deinen Salat auf, sondern unterstützt auch deine Gesundheit. ❤️



**Grundrezept für ein Salatdressing** - auch für das Kräuter-Joghurt-Dressing

(nach Margit Leitner ❤️)

2/3 kaltgepresstes Öl, 1/3 Bio-Gärungsessig, etwas Flüssigkeit (z.B. Wasser, Gemüse- od. Rindsuppe, Apfelsaft, Most, Wein)

Bei der Zubereitung beginnt man immer mit dem Öl -> man schlägt es mit dem Schneebesen gut auf, gibt die restlichen Zutaten dazu und mengt schließlich noch je nach Belieben Gewürze und Kräuter bei.

Tipp: Durch die Zugabe von klarer Rind- od. Gemüsesuppe kann der Marinaden Geschmack intensiviert werden und schmeckt dadurch harmonischer.

### 5 Tipps für die perfekte Salatmarinade

mit heimischen Ölen, wie **Bio-Hanföl**, Rapsöl und Leinöl.

1. **Die goldene Mischung:** Mische gleiche Teile Hanföl, Rapsöl und Leinöl für eine ausgewogene Basis. Das Hanföl verleiht einen nussigen Geschmack, das Rapsöl bringt eine leichte Süße und das Leinöl ergänzt mit seinem reichen, leicht bitteren Aroma.
2. **Säure für den Kick:** Füge einen Schuss Apfelessig oder Zitronensaft hinzu, um der Marinade eine angenehme Säure zu verleihen. Dies sorgt nicht nur für einen erfrischenden Geschmack, sondern hilft auch, die Aromen im Salat zu betonen.
3. **Kräuter und Gewürze:** Experimentiere mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum für einen frischen Geschmack. Ergänze mit Gewürzen wie Knoblauchpulver, Paprika oder Senf für zusätzliche Tiefe.
4. **Süße aus der Natur:** Ein Teelöffel Honig oder Ahornsirup kann der Marinade eine subtile Süße verleihen, die gut zu den herzhaften Aromen des Salats passt. Diese natürliche Süße rundet das Geschmacksprofil ab.

5. **Salz und Pfeffer nach Geschmack:** Vergiss nicht, die Marinade mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abzuschmecken. Dies bringt die Aromen zum Leben und sorgt für eine ausgewogene Geschmackskomposition.

**Unterschiedliche Salatdressings, welches ist dein Favorit?**

### **Dreierlei kaltgepresstes Öl-Dressing**

#### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten - **bis auf die Öle** - mit einem kleinen Schneebesen verrühren.
2. Anschließend das Öl langsam zugeben und nochmal kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit eine schöne Emulsion entsteht.
3. Das Dressing in verschließbare Gläser abfüllen und in den Kühlschrank stellen.
4. Luftdicht verschlossen hält das Dressing ca. 1 Woche im Kühlschrank und kann zu jedem beliebigen Salat gegessen werden.

#### **Zutaten:**

- 2 EL Bio-Leinöl
- 4 EL Bio-Hanföl
- 1 EL Bio-Kürbiskernöl
- 1/2 TL Meersalz
- 1 P gem. Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 1 Zehe Knoblauch, feingehackt
- 1/2 Zwiebel rot, fein gehackt
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 1 TL Senf
- 50 ml Wasser
- 1 TL Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne ... oder auch Sesam, Nüsse ... je nach Geschmack

**Tipp:** Zum Aufbewahren eignen sich sehr gut Weckgläser oder Marmeladengläser.

### **Kräuter-Joghurt-Dressing**

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren (basierend auf dem Grunddressing).

#### **Zutaten:**

- 150 g Joghurt (Variation mit Schafjoghurt, Kefir, Buttermilch)
- 2 kl. Schalotten od. Jungzwiebel
- 2 EL gehackte Kräuter der Saison (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Minze, Thymian od. Wildkräuter)
- 1 KL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Zum Abschmecken: Salz, frisch gem. Pfeffer, Prise Zucker

### **Einfaches Hanföldressing**

#### **Zubereitung:**

1. In einer kleinen Schüssel das Hanföl, den Apfelbalsamessig, Dijon-Senf und Honig vermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, verrühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.
3. Dressing über Lieblingsalat gießen und genießen!

#### **Zutaten:**

- 3 EL Bio-Hanföl
- 2 EL Bio-Apfelbalsamessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

