

Rezepte vegane Aufstriche

- Mayonnaise, Ketchup und Dressings -

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)
2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.
3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.
4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.
5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.
6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/suche/Senf?seite=1&kategorien=eigenschaften/vegan>

1. Vegane Mayonnaise

Zutaten

- 200 ml Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL mittelscharfer Senf
- weißer Pfeffer
- Salz
- 250 ml neutrales Öl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Kala Namak

Zubereitung

1. Sehr wichtig: Für dieses vegane Mayonnaise - Rezept sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben - die Sojamilch dafür z. B. erwärmen. Die Sojamilch mit dem Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer kurz verquirlen. Dann den Senf unterrühren und alles mit Salz sowie weißem Pfeffer abschmecken.

2. Das Öl unter weiterem Rühren mit dem Stabmixer zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl dazulaufen lassen, bis eine dickliche, cremige Sauce entstanden ist.

3. Die Mayonnaise mit Zucker und Kala Namak abschmecken. Sie kann wie klassische Mayonnaise verwendet werden, z. B. zu Pommes.

2. Orangen - Walnuss - Dressing

Zutaten

- 4 EL Walnusskerne
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Sherryessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Walnussöl

Zubereitung

1. Die Walnusskerne mit einem Messer klein hacken. Orangensaft, Essig, Zucker, Senf, ½ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben.

2. Alles mit dem Pürierstab mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Olivenöl, Walnussöl und Walnüsse zufügen und alles zu einem gebundenen Dressing mixen.

3. Gurkenvinaigrette

Zutaten

- 1 Salatgurke (ca. 300 g)
- 2 TL Aceto balsamico bianco
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Stängel Liebstöckel
- 2 TL Pistazienöl
- 1 EL gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Ein Viertel des Fruchtfleischs in kleine Würfel, den Rest in kleine Stücke schneiden. Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Liebstöckel in Streifen schneiden, mit Essigmischung und Gurkenstücken verrühren und 20 Min. ziehen lassen.

2. Alles fein pürieren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das Öl unterschlagen, Gurkenwürfelchen und Pistazien unterheben.

4. Curryketchup

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 ml Apfelessig
- 70 g Zucker
- 100 g Tomatenmark
- 3 TL Currypulver
- 1 TL gelbes Senfmehl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Essig, dem Zucker und 150 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und offen bei mittlerer Hitze 6 - 7 Min. kochen lassen.

2. Das Tomatenmark, das Currypulver, das Senfmehl und das Paprikapulver in den Topf geben und die Mischung nochmals kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

3. Den Curryketchup mit Salz abschmecken. Heiß in ein sauberes Twist - off - Glas oder eine kleine Ketchupflasche füllen und verschließen.

5. Veganes Seidentofu - Aioli

Zutaten

- 400 g Seidentofu
- 2-4 Knoblauchzehen
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 4 TL Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 4 EL Sojaghurt (natur)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Seidentofu kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben.
2. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken.
3. Den Essig, den Senf, den Zitronensaft und den Agavendicksaft mit den Quirlen des Handrührgeräts unter den Seidentofu rühren.
4. Den Sojaghurt unterrühren.
5. Das Öl unterrühren.
6. Die Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Passt gut zu gebratenem Tofu oder Tempeh, als Dip zu Rohkost oder als Aufstrich auf geröstetem Brot.

6. Vegane Steaksauce

Zutaten

- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Worcestershire - Sauce
- ½ TL geräucherte Chiliflocken (Chipotle; aus dem Gewürzladen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rohrohrzucker
- 150 ml Orangensaft
- 50 g Rosinen oder Sultaninen
- 2 TL Dijon - Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Das Tomatenmark mit dem Essig, der Worcestershiresauce und den Chiliflocken in einem Schälchen verrühren.
2. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren.
3. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft sowie 100 ml Wasser ablöschen.
4. Die Rosinen dazugeben. Die Mischung aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen.
5. Die Tomatenmischung dazugeben und alles weitere 2 - 3 Min. kochen lassen.
6. In einen hohen Becher umfüllen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
7. Das Püree zurück in den Topf geben, den Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Nach Belieben noch etwas einkochen lassen.
9. Die Sauce heiß in ein sauberes Twist - off - Glas oder eine Glasflasche füllen und verschließen oder abkühlen lassen und in eine Quetschflasche füllen.

7. Gelber Ketchup

Zutaten

- 3 Aprikosen
- 250 g gelbe Cocktailtomaten
- 2 Schalotten
- 90 g Zucker
- 100 ml Apfelessig
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Salz
- 1 TL gelbes Senfmehl
- weißer Pfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Aprikosen oben und unten kreuzweise einritzen und in einem Topf mit kochendem Wasser 1 Min. blanchieren.
2. Die Tomaten dazugeben und 1 Min. mitblanchieren.
3. Beides mit einem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Aprikosen halbieren, entsteinen und häuten. Tomaten häuten.
5. Die Schalotten schälen.
6. Mit Aprikosen, Tomaten, Zucker, Essig, Kurkuma, 1 Prise Salz sowie 80 ml Wasser in einem Topf aufkochen und mit leicht geöffnetem Deckel 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
7. Vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
8. Zurück auf den Herd stellen und weitere 16 - 18 Min. offen einköcheln lassen.
9. Das Senfmehl unterrühren, nach Belieben mit etwas Wasser verdünnen. Den Ketchup mit Salz und nach Belieben weißem Pfeffer abschmecken.
10. Heiß in ein sauberes Twist - off - Glas füllen oder abkühlen lassen und anschließend in eine Ketchupflasche füllen.

8. Vegane Remoulade

Zutaten

- 200 ml Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Salz
- gemahlener weißer Pfeffer
- 250 ml neutrales Öl
- 6 kleine Gewürzgurken
- 2 EL eingelegte Kapern
- 4 EL gehackte Kräuter (z.B. Dill, Kerbel, Schnittlauch)
- 1 TL Zucker (- Ersatz)
- 1 TL Kala Namak

Zubereitung

1. Für dieses Rezept sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben - die Sojamilch dafür z. B. erwärmen.
2. Die Sojamilch mit dem Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer kurz verquirlen.
3. Dann Senf, Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren.
4. Das Öl unter weiterem Rühren mit dem Stabmixer zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl dazulaufen lassen, bis eine dickliche, cremige Sauce entstanden ist.
5. Die Gurken in feine Würfel schneiden.
6. Die Kapern fein hacken.
7. Gurken, Kapern und die Kräuter unter die Sauce heben.
8. Mit Zucker und Kala Namak abschmecken.

9. Senf - Teriyaki - Sauce

Zutaten

- 100 ml Reiswein
- 100 ml Sojasauce
- 100 g brauner Zucker
- 1 EL Senf

Zubereitung

1. Den Reiswein und die Sojasauce in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen und alles bei großer Hitze aufkochen, bis die Mischung siedet. Dann unter Rühren ca. 8 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.

2. Sobald die Sauce etwas eingedickt ist, den Topf vom Herd nehmen und den Senf einrühren. Die Sauce in eine Schale umfüllen und servieren.

10. Veganes Caesar Dressing

Zutaten

- ¼ Avocado
- ⅓ Zucchini
- ½ Frühlingszwiebel (untere, helle Hälfte)
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Macadamianusskerne
- 2 TL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- Salz und Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Avocado schälen und in einen hohen Mixbecher geben. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und vierteln. Alle vorbereiteten Zutaten zur Avocado in den Mixbecher geben und die restlichen Zutaten ergänzen. 2 EL Wasser hinzugeben.

2. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Dressing passt zu bunten Salatmischungen und hält sich verschlossen ca. 3 Tage im Kühlschrank.

11. Veganes Lieblings - Dressing

Zutaten

- 5 Frühlingszwiebeln
- 120 ml natives Olivenöl (ersatzweise Walnuss-, Sesam- oder Leinöl)
- 90 ml Aceto balsamico (ersatzweise 50 ml Weißweinessig)
- 1 EL Senf (je nach Geschmack süßer Senf oder Dijonsenf)
- Salz

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Mit Öl, Essig, Senf, 1/2 TL Salz und 3 - 4 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Das Dressing entweder sofort verwenden oder in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Verwendung noch einmal schütteln und dann zu einem Salat nach Wahl genießen.

12. Veganes Miso - Orangen - Dressing

Zutaten

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
- 2 Orangen (ersatzweise 100 ml Orangensaft)
- 2 TL helle Shiro - Misopaste (Bioladen)
- 2 EL Shoyusauce (ersatzweise Tamari- oder dunkle Sojasauce)
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Msp. Macis (Muskatblüte; ersatzweise frisch geriebene Muskatnuss)

Zubereitung

1. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und beiseitestellen. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder reiben.

2. Die Orangen auspressen. Den Saft mit Misopaste, Shoyusauce, Kürbiskernöl und Macis mit einem Schnee-besen vermischen oder im Dressingshaker schütteln, bis sich die Misopaste aufgelöst hat. Die Schnittlauchröllchen unter das Dressing rühren.

13. Tomatendressing

Zutaten

- 6 sonnengetrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 100 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 Stängel Oregano
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomaten winzig klein würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben. Beides in ein gründlich gesäubertes Schraubglas füllen. Saft der Zitrone auspressen und mit Öl und Apfelessig dazugießen. Glas verschließen und das Dressing gut durchschütteln.

2. Oregano abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Salz und Pfeffer zum Dressing geben. Alles nochmals durchschütteln, mindestens 2 Std. durchziehen lassen. Nach Belieben durchsehen

14. Himbeerdressing

Zutaten

- 50 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Himbeeren durch ein feines Sieb streichen und das Himbeermark in einer Schüssel auffangen.

2. Weißweinessig, Agavendicksaft und Senf zum Himbeermark geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Das Rapsöl unterschlagen und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt zu gemischten Blattsalaten

15. Nussmus - Dressing für Salate

Zutaten

- 4 EL Zitronensaft
- 40 g Nussmus nach Wahl (z. B. Tahin, Walnussmus, Mandelmus)
- 50 ml Orangensaft (oder Wasser)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Den Zitronensaft in ein kleines Schraubglas geben. Nussmus, Orangensaft, Öl, je 1 TL Senf und Agavendicksaft (nach Belieben auch mehr) hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Glas verschließen und solange kräftig schütteln, bis ein sämiges Dressing entstanden ist. Das Dressing passt gut zu Salaten aller Art. Es ist gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 4 Tage haltbar.

16. Rucola - Dressing

Zutaten

- 150 g Rucola (oder halb Rucola, halb Petersilie)
- 100 g Pinienkerne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sherry
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett in 5 Min. goldgelb rösten. 2 EL davon beiseitestellen.

2. Restliche Pinienkerne, Rucola und 3 EL Brühe, Sherry und Olivenöl im Mixer pürieren. So viel Brühe (60-110 ml) unterrühren, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht.

3. Das Dressing mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den vorbereiteten Salat träufeln. Mit den restlichen Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

17. Oliven - Dressing

Zutaten

- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2-4 EL Tapenade (schwarze Olivenpaste)
- 5-6 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Tapenade und Gemüsebrühe verrühren. Das Olivenöl tropfenweise unterschlagen.

2. Das Dressing über den vorbereiteten Salat träufeln. Mit Petersilie bestreuen. Dieses Dressing passt auch gut zu Tomaten- und Bohnensalat

18. Tofu - Dressing

Zutaten

- 400 g Seidentofu
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Stängel Basilikum

Zubereitung

1. Den Tofu grob zerkleinern und in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Essig und Öl dazugeben. Alles fein pürieren, salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Beides unter das Dressing mischen.

2. Das Dressing passt zu Blattsalaten, Tomaten-, Gurken- oder Rettichsalat, kann aber auch anstelle von Mayonnaise für Kartoffel- oder Nudelsalate verwendet werden. Dann nach Belieben noch 2 TL Senf, Meerrettich aus dem Glas oder 1-2 TL Wasabipaste unterrühren.

19. Orientalisches Minze - Dressing

Zutaten

- 1/2 Bund Minze
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Tahini (Sesampaste)
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Paprikapulver
- gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

1. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in feine Streifen schneiden.

2. Zitronensaft und Tahin vermischen. Mit dem Öl zu einer cremigen Sauce verrühren. Sauce mit Salz, Paprika und Kreuzkümmel würzen. Die Minzestreifen unterrühren.

20. Orangen - Kresse - Dressing

Zutaten

- 8-9 Bio - Orangen
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Kästchen Kresse

Zubereitung

1. Eine Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in langen Streifen abziehen. Alle Orangen auspressen und 400 ml Saft abmessen. Den Orangensaft mit dem Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze in 20-30 Min. auf 150 ml einkochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen.

2. Das Olivenöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugießen und unterschlagen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Über den vorbereiteten Salat träufeln. Die Kresse vom Beet schneiden. Mit den Orangenzesten über den Salat streuen. Sofort servieren.

21. Wasabi - Tofu - Dressing

Zutaten

- 150 ml Apfelsaft
- 200 g Seidentofu
- 1 EL Sojasauce
- 1-1 ½ EL Apfelessig
- 1-2 TL Wasabipaste (aus dem Asialaden)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

1. Den Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und bei großer Hitze offen auf gut die Hälfte einkochen lassen. Den eingekochten Saft vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Apfelsaft und Seidentofu in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

2. Sojasauce, Essig und Wasabipaste unter das Dressing rühren und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, gut trocken schütteln, in möglichst feine Ringe schneiden und unter das Dressing mischen. Kurz ziehen lassen.

22. Balsamico - Senf - Dressing

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Balsamico - Essig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 1 TL TK-Basilikum
- Salz
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch, Essig, Agavendicksaft, Senf und Basilikum in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. ½ TL Salz zugeben unditerrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Das Olivenöl unter Rühren einlaufen lassen und das Dressing mit Salz abschmecken.

2. Für den Vorrat die Zutatenmengen verfünffachen und das Dressing in ein Schraubglas füllen. Kühl gelagert ist es 2 - 3 Tage haltbar. Das Dressing passt zu Blattsalaten

23. Leichtes Italian - Dressing

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Aceto balsamico bianco
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- 4 TL italiensiche TK-Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Mit Balsamico bianco, Zitronensaft, Agavendicksaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl unterschlagen.
2. Das Dressing in ein gründlich gesäubertes Twist - off - Glas füllen, gut verschließen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Dann den Salat damit anmachen. Haltbarkeit: max. 3 Tage.

24. Orangen - Senf - Dressing

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Orange
- 1 EL körniger Dijon-Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Den Saft der Orange auspressen. Beides mit dem Dijon-Senf, dem Agavendicksaft und dem Apfelessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl unterschlagen.
2. Das Dressing in ein gründlich gesäubertes Twist-off-Glas füllen, gut verschließen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Dann den Salat damit anmachen. Haltbarkeit: max. 3 Tage.

25. Mediterranes Sojadressing

Zutaten

- ½ Knoblauchzehe
- 50 g Sojadrink
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Sojajoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 5 grüne mit Mandeln gefüllte Oliven
- 5 schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 Stängel Basilikum

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, grob hacken. Mit Sojadrink im hohen Rührbecher fein pürieren.

2. Das Öl im dünnen Strahl zulaufen lassen, dabei weiterpürieren und den Stab immer wieder von unten nach oben bewegen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

3. Sojajoghurt unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4. Tomaten und Oliven möglichst fein würfeln.

5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

6. Alles unter die Sojacreme rühren und möglichst noch kurz ziehen lassen.

7. Passt zu: Römersalat, Tomaten, Rohkost - Gemüsesticks, gebratenen oder gegrillten Zucchini oder Auberginen, Ofenkartoffeln.