

Gemischter Salat mit Cashew- oder Öl-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

Salat

150 g Eichblatt grün
150 g Eichblatt rot
50 g Radicchio oder Rucola
300 g Tomaten
200 g Gurken
5 g Basilikumblätter
5 g Schnittlauch

Cashew-Dressing

130 g Cashewnüsse
160 g Wasser (1.Schritt)
25 g Olivenöl
170 g Wasser (2.Schritt)
13 g Zitronensaft
8 g Salz

Öl-Dressing

50 g Olivenöl
6 g Zitronensaft
6 g Salz
Evtl. 6 g Agavendicksaft
(Kräuter nach Belieben)

Zubereitung:

Salat: Die Salate werden gewaschen und in kleinere Stücke gerupft. Die Gurken längs halbieren, die Hälften längs dritteln und dann in Scheiben (Stücke) schneiden. Die Tomaten werden in kleine Würfel geschnitten.

Cashew-Dressing: Die Cashewnüsse werden gewaschen und mit der Wassermenge von Schritt 1 im Thermomix, Stufe 7, bei 90 ° etwa 4 Minuten püriert und gekocht (evtl. mit Spatel helfen, damit nichts anbrennt; bei größeren Mengen verlängert sich die Kochzeit).

Danach das Öl hinzufügen und ohne Hitze weitere 2 Minuten mixen. Dann das Wasser von Schritt 2 und die anderen Zutaten hinzufügen und nochmals 2

Minuten mixen. Das abgekühlte Dressing vorsichtig unter den Salat mischen.

Ohne Thermomix: Nüsse und Wasser (Schritt 1) im Mixglas (mit dem Mixstab) pürieren und unter Rühren in einem Topf aufkochen. Dann die anderen Zutaten wie beschrieben im Mixglas (mit dem Mixstab) unterrühren.

Öl-Dressing: Für dieses leicht zuzubereitende Dressing einfach Öl, Zitronensaft und Salz im Mixglas oder mit dem Mixstab gut verquirlen. Nach Belieben fein geschnittene Kräuter hinzufügen.

Zum Garnieren: Wir empfehlen in Längsstreifen geschnittene Möhren und Oliven.