

## Der perfekte Salat



Der perfekte Salat sieht wahrscheinlich für jeden anders aus: und ist es nicht überhaupt seltsam, ein Rezept für einen ganz normalen Salat aufzuschreiben? Ich finde nicht. Denn so sehr ich grünen Salat in allen Variationen liebe - nur selten bekomme ich einen wirklich guten serviert. Meine Kinder gehen sogar noch weiter! Sie essen nur zuhause Salat, denn "Deine Salatsoße ist einfach die einzige, die schmeckt!". So etwas würde ich natürlich niemals behaupten. Aber nachdem ich schon gebeten wurde, zu einer Einladung bei unseren Freunden meine Salatsoße mitzubringen, dachte ich, es wäre an der Zeit, mein lange Jahre gehütetes Geheimrezept mit der Welt zu teilen. Der perfekte Salat kommt natürlich möglichst täglich auf den Tisch, denn er ist fester Bestandteil unseres Abendessens. Deshalb darf er in seinen einzelnen Bestandteilen auch gerne variieren: unsere Salatsoße passt zu allen Blattsalaten, die natürlich durch kleingeschnittene Rohkost aller Art ergänzt werden darf. Ich persönlich liebe auch rohe Zwiebeln und Knoblauch im Salat, das kommt bei unseren Kindern aber leider weniger gut an, weshalb ich diese Zutaten getrennt serviere.

In der Regel bereite ich gleich Salat für zwei Tage zu: gewaschener Salat, der gut trockengeschleudert wurde, hält sich gut ein bis zwei Tage im Kühlschrank. Das Rezept meiner Salatsoße ist (je nach Verbrauch und Größe des Salates) für mindestens fünf Salatschüsseln ausreichend: ich habe tatsächlich immer fertige Salatsoße im Kühlschrank! Sie hält sich völlig unbedenklich mindestens eine Woche lang (wenn nicht noch länger!) und unsere Erfahrung hat gezeigt, daß die "Hemmschwelle", einen Salat zum Essen zu servieren, deutlich sinkt, wenn die Salatsoße schon fertig ist.

Was wir auch grundsätzlich fertig geröstet vorrätig haben, sind Salatkerne: es gibt fertige Salatkernmischungen zu kaufen (wir lieben die Mischung von Alnatura), man kann aber natürlich auch seine eigene Lieblingsmischung kreieren. Diese Kerne (wir mögen am liebsten Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sojakerne, Cashewkerne und Pinienkerne) rösten wir ohne Fett in der beschichteten Pfanne an, bis sie gebräunt sind und aromatisch duften. Dann läßt man sie in der Pfanne vollständig abkühlen und füllt die Salatkerne anschließend in ein luftdichtes Glas: so bleiben sie knackig und das Aroma bleibt wunderbar erhalten!

Jetzt aber zur perfekten Salatsoße! Diese Salatsoße ist sehr konzentriert, geht also vorsichtig damit um.

### Zutaten

- 200 ml Omega-3-Pflanzenöl (z.B. von der Bio Zentrale) oder ein anderes hochwertiges und geschmacksneutrales (das ist wirklich ganz wichtig!) Pflanzenöl.
- 100 ml Apfelessig
- 100 ml Sojasoße
- 100 ml Apfeldicksaft
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Kräutersalz (wir verwenden am liebsten das mit jodhaltigen Algen angereicherte Kräutersalz der Firma Rapunzel)
- 2 EL getrocknete oder (im Sommerhalbjahr selbstverständlich) frische Salatkräuter nach Wahl (an getrockneten Salatkräutern mögen wir besonders die Mischungen von Sonnentor und Lebensbaum)
- 200 ml Wasser

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die Salatsoße für den perfekten Salat wird immer erst direkt vor dem Essen vorsichtig über den vorbereiteten Salat gegeben. Alles gut durchmischen, zu guter letzt die Salatkerne drüberstreuen und fertig ist der bunte Genuß!