

Folge:

move and meditate - Kochen für Immunsystem – Das perfekte Dressing mit gesunden Ölen.
Level: alle

Sendedatum:

05.05.2020

Rezept:

Hanföl Dressing

Zutaten:

50ml	Granatapfelessig
100ml	Hanföl
1TL	Senf
2 TL	Honig
1/2 TL	weißer Pfeffer
½	Zitrone

Zubereitung:

1. Den Granatapfelessig mit Senf und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren.
2. Jetzt das Hanföl in kleinen Schlucken immer soweit einrühren, dass sich das Öl mit der Flüssigkeit verbindet.
3. Am Ende mit weiteren Gewürzen und der Orange abschmecken.

Folge:

move and meditate - Kochen für Immunsystem – Das perfekte Dressing mit gesunden Ölen.
Level: alle

Sendedatum:

07.05.2020

Rezept:

Mango Chilli Dressing

Zutaten:

50 ml	Himbeeressig
100 ml	Mandelöl
1 TL	Senf
2 TL	Honig
1/2 TL	weißer Pfeffer
250 g	reife Mango
50 ml	Wasser
½	Orange

Zubereitung:

1. Die Mango mit Wasser und Honig, bei mittlerer Hitze mit Deckel zerkothen. Anschließend das Ganze zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Den Essig mit Senf und den Gewürzen in einer Schüssel verrühren.
3. Jetzt das Mandelöl in kleinen Schlucken immer soweit einrühren, dass sich das Öl immer wieder mit der Flüssigkeit verbindet.
4. Wenn die Mangomasse abgekühlt ist, diese dazu geben. Am Ende mit weiteren Gewürzen und der Orange abschmecken.