

Fett verbrennende Dressings



Fettverbrenner Team

Dressings als Topics zu knackigen Salaten werden immer beliebter. Kein Wunder: Rohes Gemüse an sich schmeckt langweilig, Salat pur zu fade. Doch industriell hergestellte Fertig-Dressings sind meist mit Zusätzen und Konservierungsstoffen versehen. Unser Diät-Team hat sich daher auf die Suche nach den besten Salatdressings und Dips für Ihr Gemüse gemacht. Alle Topics können Sie selbst anrühren und dabei viel von jenen Fetten und Zuckern einsparen, die sich oft in Ihren Lieblingsdressings aus dem Supermarkt verstecken.



Um 14 Gramm Fett zu verbrennen, müssten Sie 30 Minuten gehen, 20 Minuten wandern oder 23 Minuten lang tanzen. Diese Mühe müssten Sie sich allein nach dem Genuss von zwei Esslöffeln der meisten beliebten Dressingsorten aus dem Supermarktregal machen, selbst nach dem Genuss von Dressings mit Joghurt und Buttermilch, die doch so gesund zu sein scheinen. Und – mal ganz ehrlich: Wann haben Sie zuletzt nur zwei Esslöffel voll für Ihren Salat verwendet?

Caesar Salad – ja, aber ohne Fertig-Dressing!

Das handelsübliche Dressing zu Caesar Salad kann um die 17 Gramm Fett und 170 Kalorien pro Portion enthalten. Mindestens. Dieses Dressing ruiniert die Fettbilanz jeder gesunden, ballaststoffreichen Mahlzeit. Das ist ärgerlich, wenn man allgemein auf eine gesunde Ernährung achten möchte und sich sonst viel Mühe mit der Zusammenstellung von Nahrungsmitteln gibt.

Wir haben daher nach Rezepten für leckere und gesunde Dressings recherchiert und sie auch ausprobiert. Danach haben wir eine Hitliste von zehn Rezepten erstellt, die mit wenig Aufwand umzusetzen sind. Wir möchten Sie dazu einladen, sie auszuprobieren und sorglos ohne versteckte Fette und Zucker zu genießen.

Klassisches cremiges Caesar-Dressing



Zutaten

Das Eigelb von zwei Freiland-Eiern

¼ Tasse Zitronensaft

2 Knoblauchzehen, gehackt

4 Sardellenfiltes

¼ Tasse frisch geriebener Parmesankäse

2 TL Rotweinessig

½ Tasse natives Olivenöl

Zubereitung

Mischen Sie in der Schüssel eines Mixers oder einer Küchenmaschine alle Zutaten bis auf das Öl und verrühren Sie sie zu einer glatten Masse. Fügen Sie das Olivenöl während des Rührens hinzu, bis die Masse dick und cremig ist. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Einfache französische Vinaigrette



Zutaten

1 TL zerhackte Schalotte

1/2 TL gehackte Kräuter

3 EL Weißweinessig

1 TL Dijon-Senf

½ Tasse natives Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten außer Essig und Öl verquirlen und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Während des Rührens Olivenöl und Weißweinessig hinein träufeln.

Olivenöl-Zitronen-Dressing



Zutaten

3 EL frisch gepressten Zitronensaft

2 EL natives Olivenöl

Zubereitung

Geben Sie grünen Salat in eine Schüssel. Gießen Sie den Zitronensaft darüber und träufeln Sie das Olivenöl über des Salat. Schmecken Sie mit

Salz und frisch gemahlenem Pfeffer ab und heben Sie das Dressing vorsichtig unter den Salat.

Avocado-Ranch-Dressing



Zutaten

1 gehackte Knoblauchzehe

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1/2 frische, gehackte Avocado, entsteint

1 Becker griechischer Joghurt

1 fein gehackte Schalotte

1 EL frisch gehackter Dill

½ TL klein geschnittener, frischer Majoran

2 EL Weißweinessig

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in eine kleine Schüssel und vermengen Sie die Masse mit einem Schneebesen oder in einer Küchenmaschine. Nach Belieben würzen. Viel Spaß beim Experimentieren mit den verschiedenen Kräuterkombinationen!

Erdbeer-Honig-Balsamico-Vinaigrette



Zutaten

1 Tasse grob gehackte Erdbeeren

¼ Tasse Balsamico-Essig

1 EL Honig

½ Tasse natives Olivenöl oder Walnussöl

Zubereitung

Die Erdbeeren, den Balsamico-Essig und den Honig in einer Küchenmaschine mischen. Während der Mixer läuft, langsam das Öl

hinein träufeln, bis die Masse glatt und emulgiert ist. Fügen Sie nach Geschmack Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer hinzu.

Thai-Erdnuss-Dressing



Zutaten

- 1 EL geriebene frische Ingwerwurzel
- 4 EL cremige Erdnussbutter
- ¼ Tasse frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL Reisweinessig
- 2 TL Sojasaße
- 1 TL Fischsauce
- 1 EL Honig
- 4 EL Wasser

Zubereitung

Vermischen Sie alle Zutaten, bis die Masse glatt und cremig ist!

Gurke-Joghurt-Dressing mit Minze



Zutaten

¾ Tasse gehackte Salatgurke

2 EL Zitronensaft

½ Becher griechischer Joghurt

2 EL frische, gehackte Minze

Sie können auch eine gehackte Knoblauchzehe hinzufügen, eine Prise Cayennepfeffer oder 1 Teelöffel gehackte Schalotten.

Zubereitung

Geben Sie Gurken, Zitronensaft und Joghurt in einen Mixer und mischen Sie die Zutaten zu einer glatten Masse. Fügen Sie dann Minze, Salz und Pfeffer hinzu und mixen Sie kurz auf höchster Stufe. Sie können das Dressing nach Belieben variieren mit den genannten optionalen Zutaten.

Cremiges Garten-Dressing



Zutaten

- 1 Tasse Blattspinat
- 2 gehackte Schalotten
- 1 Tasse gewürfelte Avocado
- 1 TL gehackter Estragon
- 2 EL Weißweinessig
- ½ Becher griechischer Joghurt

Zubereitung

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und vermischen alles solange, bis es eine glatte Masse ergibt. Salzen und pfeffern.

Ingwer Ponzu



Zutaten

1/4 Tasse Sojasoße

1/4 Tasse frischer Zitronensaft

1 EL zerkleinerter, geschälter, frischer Ingwer

Zubereitung

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und schon können Sie genießen!

Würzige Fiesta



Zutaten

- 1 Becher griechischer Joghurt
- 3 Esslöffel gehackte Zwiebeln
- 1- 1 1/2 EL frischer Limettensaft
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL Chilipulver

Zubereitung

Mischen Sie alle Zutaten in einem Mixer oder in eine Küchenmaschine zusammen.