



www.ausderregion.ch

Dressing mit Apfel und Rapsöl

Äpfel halbieren, entkernen und samt Schale würfeln. Essig mit Bouillon aufkochen. Apfelstücke darin weich kochen. In der Flüssigkeit pürieren. Rapsöl und Senf in die Sauce rühren. Mit Salz, Chiliflocken und Majoran abschmecken. Sauce auskühlen lassen und in verschliessbare Flaschen füllen. Das Dressing bleibt im Kühlschrank 2 Wochen haltbar.

TIPP: Dressing z. B. für die Zubereitung von Wurst-Käse-Salat oder Käsesalat mit Apfelwürfelchen verwenden.

Zubereitung: ca. 20 Minuten + auskühlen lassen

Pro dl ca. 1 g Eiweiss, 19 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 800 kJ/200 kcal

**Genossenschaft
Ostschweiz**

Ergibt ca. 5 dl

**2 rotschalige Äpfel
1 dl Apfelessig
2 dl Gemüsebouillon
1 dl Rapsöl
2 TL milder Senf
Salz
Chiliflocken
getrockneter Majoran**

Rezept und Bild:

