

# Bunter Salat mit Möhren-Grün & veganem Knobli-Joghurt Dressing. Achtung, Suchtgefahr!

*Dieser Beitrag enthält unbezahlte Werbung für Bärlauch und Frische Bundmöhren.*

Hello again, heute zeige ich euch mein momentanes Lieblings Dressing für den Salat. Ein veganes Joghurt Dressing, das angenehm frisch und leicht daherkommt, das aber, dank der Salat-Mayo, trotzdem cremig und vollmundig schmeckt. Gott, ich könnte mich nur noch von diesem Dressing ernähren. Dazu der Salat oder einfach ein Baguette oder Kartoffeln. Das Dressing eignet sich nämlich auch super als Dip. Mit leichter Knobli-Note. Muss man nicht machen aber ich mag Knoblauch einfach und muss das also doch machen. ;-). Alternativ könnte ich mir Bärlauch sehr gut vorstellen. Den gibt es jetzt und nur wenige Wochen lang. Ich bin jetzt nicht so der riesen Bärlauch Fan aber ich mag den Gedanken, dass es auch in heutigen Zeiten, wo uns in den Supermärkten ja fast immer, alles das ganze Jahr über zu Verfügung steht, ja dass es da tatsächlich noch so etwas wie den kleinen Bärlauch gibt, den man wirklich nur einmal im Jahr bekommt. Jetzt.

Wenn du morgens deinen Marktstand aufbaust und dir plötzlich der Duft von mildem Knoblauch in die Nase steigt, dann weißt du:

Bärlauch... Frühling...

Yes!



Link: [selbstgemachtes Bärlauchöl & Balsamico-Perlen](#)

Von daher ist Bärlauch für mich nicht nur irgendein grünes Kraut, sondern er ist beinahe ein Therapeutikum. Eines, das mich Sonnenstrahlen riechen und Wärme auf der Haut fühlen lässt. Allein beim Gedanken an Bärlauch muss ich lächeln. So, wie jetzt. Aber das könnt ihr ja leider nicht sehen.

Zurück zum Dressing. Das gab es zum Salat und Salat gab es bei mir jetzt eine Woche lang jeden Tag. Das schöne und warme Wetter, Menschen, die einem freundlich lächelnd und Eis schleckend entgegen kommen. Freundlichkeit, Leichtigkeit und der Duft von Bärlauch. Bei mir kommt da direkt ein Bedürfnis nach Frische, nach Salat und Eis und nach kribbelnden Frühlingsgefühlen auf.



Momentan haben wir sagenhaft leckere Bundmöhren im Sortiment. Die zu probieren ist absolut gefährlich. Man läuft Gefahr, keine „normalen“ Möhren mehr essen zu wollen. Echt, unfassbar, wie lecker, saftig und zart die sind!



Das Möhren-Grün hab ich ebenfalls mit in den Salt gegeben. Nicht alles, nur eine Handvoll, denn es ist sehr kräftig im Geschmack. Der Geschmack erinnert an eine etwas mildere Petersilie und genauso kann man es auch verwenden – für Salate, Pesto oder Gemüsepfannen ist es perfekt geeignet. Ich persönlich mag Petersilie überhaupt nicht aber Möhrengrün geht. Für euch ja vielleicht auch.

So, meine Kolleg\*innen werden jetzt sicherlich „uhh“ und „oh-ho“ sagen:

Vergangenen Dienstag hatten wir **K o r i a n d e r** mit auf dem Markt...Und er war super schön! ☐ Der kam dann auch noch mit in den Salat, genauso wie Radicchio, Chicoree und knackiger grüner Batavia Salat. Eine Handvoll Zuckerschoten. Und natürlich das i-Tüpfelchen, die frischen Bundmöhren. Am Ende

war's ein super schöner frischer Salat, knackig und süß. Bitter und würzig. Cremig. Genauso vielfältig und bunt wie die ersten Apriltage in diesem Jahr.

Und bei euch so? Habt ihr Frühlingsgefühle?

**Zum Rezept:**

---

**Schnelles veganes Joghurt-Dressing.  
Frühlingsgefühle inklusive.**



## Zutaten.

- 1/2 Becher ungesüßter Sojajoghurt
- 3-4 EL vegane Salat Mayonnaise (Ich mag am liebsten die von REWE)
- 1-2 Zehen frischer Knoblauch (gepresst)
- 3-4 EL heller Balsamico
- 2,3 Spritzer Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 gestr. TL gemahlener Bockshornklee

- außerdem: Salz, Pfeffer, Muskat

## **Die kürzeste Zubereitung auf meinem Blog ever.**

Alle Zutaten super gut miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Am besten 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend nochmal abschmecken.

Je nachdem wie cremig ihr es mögt, könnt ihr mehr oder weniger Mayo verwenden. Konsistenz und Säure könnt ihr mit mehr oder weniger Balsamico steuern.

Schmeckt als Salat Dressing oder als Dip z.B. zu Kartoffeln, Baguette und Co.

---

Habt noch einen schönen Sonntag.