

## Bunter Herbstsalat mit Apfel-Basilikum-Dressing



### Das perfekte Salatdressing?

Die am häufigsten gestellten Fragen in meinen Kochkursen drehen sich entweder um die gelingsichere Steakzubereitung oder um perfekte Salatdressings. Die Antwort auf die Fleischfrage ist etwas komplex, denn sie ist abhängig von der Fleischqualität, der Fleischdicke, der Temperatur und dem eigenen Geschmack. Für das perfekte Dressing habe ich eine Antwort die meistens auf Zustimmung trifft. Ob es auch jeden Geschmack trifft, kann jeder jetzt selbst herausfinden, denn hier ist meine Rezeptidee für das perfekte Herbstdressing:

### Zutaten

#### Dressing (reicht für ca. 4-6 Personen):

- 100 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig (z.B. Balsamessig)
- 50 g Apfelmus (ungezuckert)
- 100 ml Traubenkernöl

- 2 EL Feigensenf
- 1 Handvoll frischen Basilikum
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer

**Extra:**

- Kopf- oder Eichblattsalat, frische Kräuter, Kresse, Radieschen, Tomaten, Gurkenscheiben, rote Zwiebeln (z.B. Höri Bülle g.g.A.)

**Zubereitung**

Für das **Dressing** alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen. 5 Minuten stehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Den Salat auf Salatteller verteilen. Mit Kräutern, Radieschen, Gurkenscheiben, Kresse, halbierten Tomaten und Zwiebelspalten garnieren. Mit Dressing beträufeln.