

Oregano-Salatsoße



PORTIONEN

Ca. 400 ml



DAUER

30 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

3	gekochte Kartoffeln
1	Avocado
400 ml	warme Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Steinsalz
1 Prise	Cayenne-Pfeffer
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
1 Tropfen	ätherisches Oregano-Öl
1 kleine	Zwiebel, gehackt



BESCHREIBUNG

Diese cremige Salatsoße kann man besonders gut zu Wildkräutern oder allen grünen Salaten essen, um sich an den „grünen“ Geschmack zu gewöhnen. Dabei kann man natürlich auch mit anderen ätherischen Ölen experimentieren wie Rosmarin oder Thymian, muss dabei aber sehr sparsam dosieren. Wenn keine frischen Kräuter zur Verfügung stehen, ist das eine sehr gute Alternative.

ZUBEREITUNG

1. Gekochte Kartoffeln schälen.
2. Avocado entkernen und Fruchtfleisch mit allen anderen Zutaten außer der Zwiebel in den Mixer geben.
3. Ca. 2 Minuten fein pürieren.
4. Die Zwiebel klein schneiden und unter die gemixte Soße geben.

