



---

## Kurkuma-Dressing

### Zutaten

---

1-2 Knoblauchzehen (optional, da wenig bürotauglich – aber lecker 😊)  
1 kl. Bio-Zitrone  
1 Becher Sahne (ohne Verdickungsmittel Carrageen)  
1 geh. TL Kurkuma, gemahlen  
40 g Balsamico Essig, weiß  
1 Orange  
(Akazien-) Honig  
1 gestr. TL Salz (ohne Rieselhilfen, Jod- und Fluor-Zusätze)  
(weißer) Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

---

Zitrone und Orange auspressen und in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe(n) mit einer Knoblauchpresse dazu pressen. Alle anderen Zutaten ebenfalls dazu geben und alles mit dem Pürierstab fein aufmixen.

### Tipps

---

In ein Schraubdeckelglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält es sich einige Tage und man hat schnell eine Salatsoße parat. Dann vor Gebrauch gut schütteln.

Die Zubereitung gelingt auch super in einem kleinen Mixer oder in einem Dressing-Shaker.

### Quelle

---

„Der Gesundheitsberater“ Ausgabe Januar 2020