

## Rezepte zur Sommeraktion ... und wo ist Dein HERBAMARE?



Basisrezepte für Salatsaucen und Grill-Marinaden  
alle Rezepte für ca. 4 Portionen

### Joghurt-Dressing

½ TL HERBAMARE Original oder ¼ Würfel Gemüsebrühe  
3 EL Wasser, heiss  
1 EL Essig  
3 EL Joghurt

### Senf-Dressing

½ TL HERBAMARE Original  
2 EL Wasser, heiss  
2 TL Senf, mittelscharf  
1 TL Honig, flüssig  
1 EL Öl, z.B. Walnussöl  
50g Crème fraîche oder Sauerrahm

Alle Zutaten im Schüttelbecher mischen. Nach Belieben abschmecken.  
Beide Dressings sind kalorienarm, cholesterinarm und glutenfrei.

Tipp: In grösserer Menge zubereitet können die Dressings im Schüttelbecher einige Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je nach Verwendung mit frischen Kräutern aromatisieren.

### Marinade für Grillgemüse

1 TL rosa Pfefferkörner, getrocknet  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
HERBAMARE Original  
Pfeffer aus der Mühle

Die Pfefferkörner zerbröseln und auf das Gemüse Ihrer Wahl streuen. Zitronensaft, Öl, HERBAMARE und Pfeffer verquirlen darüber träufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

Tipp: Passt besonders gut für Fenchel-, Auberginen- oder Zucchinischeiben.

### Marinade für Fleisch

1 rote Chilischote  
1 Schalotte, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL frischer Ingwer, gerieben  
HERBAMARE Original  
Pfeffer aus der Mühle  
½ EL Sojasauce oder Kelpamare  
1 EL Öl

Chili längs halbieren, entkernen, hacken. Mit den anderen Zutaten im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Die Fleischstücke Ihrer Wahl damit bestreichen, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Die Nutzung der Rezepte ist bei Nennung von HERBAMARE kostenfrei. Fotos fürs Web finden Sie auf [www.meinherbamare.de/presse](http://www.meinherbamare.de/presse), für Fotos in Druckqualität wenden Sie sich bitte an Heike Mühldorfer, [post@heikemuehldorfer.de](mailto:post@heikemuehldorfer.de), Tel. 0421 / 173 28 17.

### Verlag A.Vogel AG

Hätschen, Postfach 63, CH-9325 Teufen  
Telefon +41(0)71 335 66 66, Fax +41(0)71 335 66 88  
[info@avogel.de](mailto:info@avogel.de), [www.avogel.de](http://www.avogel.de)



Besuchen Sie uns auf Facebook!  
[www.facebook.com/avogelDE](http://www.facebook.com/avogelDE)

Pionier der Naturheilkunde  
- seit 1923