

# Salat mit Joghurtdressing



Hättest Du es gewusst?

Das Wort „Joghurt“ stammt vom türkischen Wort „yoğurt“ ab und bedeutet "gegorene Milch".

Joghurt gibt es aus Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch,... aber auch als vegane Variante wie z.B. aus Soja oder Kokosnuss.



150g Naturjoghurt



3 EL Zitronen- oder Limettensaft



3 EL Pflanzenöl



1 TL Dijon Senf



1 Prise Zucker



1/2 TL Knoblauch-Pulver



1 Prise Salz



1/2 Bund Kräuter (z.B. Dill, Kresse, Schnittlauch,..)



4 Hand voll Salat

Beilage

15 Minuten

4 Personen



Salat muss nicht langweilig schmecken! Mit dem Joghurtdressing verwandelst Du jeden Salat in eine bezaubernde Geschmacksexplosion!

Dieses Joghurtdressing passt besonders gut zu Blattsalaten wie z.B. Feldsalat oder Kopfsalat.

# Wir legen los...

- Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
- Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von Kinder-Kochkurs.com an.
- **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.



## 1 . Vorbereitung

- Lege Deine Zutaten bereit.
- Lege Dein Zubehör bereit.



## 2 . Zutaten bereiten

- Gib Joghurt, Zitronensaft, Öl, Senf, Zucker, Knoblauchpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel.



## 3 . Zutaten verrühren

- Rühre die Zutaten kräftig mit dem Schneebesen durcheinander.

**Tipp:** Alternativ kannst Du alle Zutaten auch in einem leeren Marmeladenglas gut schütteln.



## 4 . Kräuter schneiden

- Schneide die Kräuter Deiner Wahl mit dem Messer klein und verrühre sie mit dem Dressing.
- Gib das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den gewaschenen und zerpfückten Salat.



## Guten Appetit!

Ich liebe Feedback! Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen. [info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com); #kikocom; [www.facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)

## Einkaufsliste für Salat mit Joghurtdressing

Das Rezept ist für **4 Personen** ausgelegt.

Bevor Du einkaufen gehst überprüfe, ob Du einige der benötigten Zutaten evtl. schon zuhause hast.

**Tipp:** Die Umwelt & die Landwirte in Deiner Umgebung freuen sich, wenn Du insbesondere Produkte aus Deiner Region kaufst. Wenn Du dafür auf den Wochenmarkt gehst kannst Du auch kleinere Mengen kaufen.

Habe ich	Kaufen		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	150g Naturjoghurt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Kräuter (z.B. Dill, Kresse, Schnittlauch,..)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 EL Zitronen- oder Limettensaft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4 Hand voll Salat
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 EL Pflanzenöl	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 TL Dijon Senf	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Prise Zucker	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 TL Knoblauch-Pulver	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Prise Salz	

Viel Spaß  
beim Einkaufen!



### Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.  
Email: [info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com) Instagram: [#kikocom](https://www.instagram.com/kikocom) Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)

## Zubehörliste für Salat mit Joghurtdressing

Hier findest Du einen Überblick, welches Kochzubehör wir für dieses Gericht benötigen.

**Tipp:** Sollte Dir etwas fehlen musst Du nicht gleich ins nächste Küchenfachgeschäft laufen! Bitte doch einfach Oma, Opa oder einen Nachbarn dieses für ein paar Stunden ausleihen zu dürfen.

- 1 Schüssel \*)
- 1 Schneebesen
- 1 Messer
- 1 Brett
- \*) Alternativ ein Marmeladenglas zum Schütteln

Viel Spaß  
beim Vorbereiten!



### Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.  
Email: [info@kinder-kochkurs.com](mailto:info@kinder-kochkurs.com) Instagram: [#kikocom](https://www.instagram.com/kikocom) Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)