



Hallo du, ich sag dir was,  
mit mir macht das Dressing schütteln richtig Spaß!

Rezepte stehen zur Auswahl drei,  
deiner Fantasie steht alles frei.

Ins Glas füll nach Belieben ein,  
Essig, Öl und was soll in dein Dressing rein.

Ob Salz, Senf, Joghurt, Schnittlauch,  
gute Öle schmecken auch!

Deckel zu ganz fest.  
Schüttle kräftig  
- das ist der Rest.

Hallo du ich sag dir was,  
Salat essen macht richtig Spaß!

(Kinderrap der ganz „cool“ mit Händeklatschen, Oberschenkelklopfen –  
je 2x und weiteren beliebigen Bewegungen begleitet werden kann.)



Hallo du, ich sag dir was,  
mit mir macht das Dressing schütteln richtig Spaß!

Rezepte stehen zur Auswahl drei,  
deiner Fantasie steht alles frei.

Ins Glas füll nach Belieben ein,  
Essig, Öl und was soll in dein Dressing rein.

Ob Salz, Senf, Joghurt, Schnittlauch,  
gute Öle schmecken auch!

Deckel zu ganz fest.  
Schüttle kräftig  
- das ist der Rest.

Hallo du ich sag dir was,  
Salat essen macht richtig Spaß!

(Kinderrap der ganz „cool“ mit Händeklatschen, Oberschenkelklopfen –  
je 2x und weiteren beliebigen Bewegungen begleitet werden kann.)



Hallo du, ich sag dir was,  
mit mir macht das Dressing schütteln richtig Spaß!

Rezepte stehen zur Auswahl drei,  
deiner Fantasie steht alles frei.

Ins Glas füll nach Belieben ein,  
Essig, Öl und was soll in dein Dressing rein.

Ob Salz, Senf, Joghurt, Schnittlauch,  
gute Öle schmecken auch!

Deckel zu ganz fest.  
Schüttle kräftig  
- das ist der Rest.

Hallo du ich sag dir was,  
Salat essen macht richtig Spaß!

(Kinderrap der ganz „cool“ mit Händeklatschen, Oberschenkelklopfen –  
je 2x und weiteren beliebigen Bewegungen begleitet werden kann.)



## 1. Essig/Öl Marinande

- 3 EL weißer Balsam Essig (Balsamico)
- 3 EL Wasser
- 4 EL Öl (Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Olivenöl)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf (ev. 2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle)  
(½ Zehe gepresster Knoblauch)  
Nach Belieben gehackte Kräuter

## 2. Kürbiskernölmarinade

- 2 EL dunkler Balsam Essig (Balsamico)
- 1 EL Weißwein- Apfel- oder weißer Balsam Essig
- 3 EL Wasser
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf
- ½ Zehe gepresster Knoblauch



Alle Zutaten  
sehr gut zu  
einer homogenen  
Marinade schütteln  
oder verquirlen!

## 3. Sauerrahmdressing

- 3 EL Naturjoghurt
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL weißer Balsam Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ Zehe gepresster Knoblauch
- 2 KL fein geschnittener Schnittlauch  
(Nach Belieben gehackte Kräuter  
wie etwas Bor(n)etsch (Gurken-  
kraut), Dill, Zitronenmelisse, usw.)



## 1. Essig/Öl Marinande

- 3 EL weißer Balsam Essig (Balsamico)
- 3 EL Wasser
- 4 EL Öl (Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Olivenöl)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf (ev. 2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle)  
(½ Zehe gepresster Knoblauch)  
Nach Belieben gehackte Kräuter

## 2. Kürbiskernölmarinade

- 2 EL dunkler Balsam Essig (Balsamico)
- 1 EL Weißwein- Apfel- oder weißer Balsam Essig
- 3 EL Wasser
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf
- ½ Zehe gepresster Knoblauch



Alle Zutaten  
sehr gut zu  
einer homogenen  
Marinade schütteln  
oder verquirlen!

## 3. Sauerrahmdressing

- 3 EL Naturjoghurt
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL weißer Balsam Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ Zehe gepresster Knoblauch
- 2 KL fein geschnittener Schnittlauch  
(Nach Belieben gehackte Kräuter  
wie etwas Bor(n)etsch (Gurken-  
kraut), Dill, Zitronenmelisse, usw.)



## 1. Essig/Öl Marinande

- 3 EL weißer Balsam Essig (Balsamico)
- 3 EL Wasser
- 4 EL Öl (Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Olivenöl)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf (ev. 2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle)  
(½ Zehe gepresster Knoblauch)  
Nach Belieben gehackte Kräuter

## 2. Kürbiskernölmarinade

- 2 EL dunkler Balsam Essig (Balsamico)
- 1 EL Weißwein- Apfel- oder weißer Balsam Essig
- 3 EL Wasser
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ TL milder Senf
- ½ Zehe gepresster Knoblauch



Alle Zutaten  
sehr gut zu  
einer homogenen  
Marinade schütteln  
oder verquirlen!

## 3. Sauerrahmdressing

- 3 EL Naturjoghurt
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL weißer Balsam Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- ½ Zehe gepresster Knoblauch
- 2 KL fein geschnittener Schnittlauch  
(Nach Belieben gehackte Kräuter  
wie etwas Bor(n)etsch (Gurken-  
kraut), Dill, Zitronenmelisse, usw.)

