

**Wichtiger Hinweis:** Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



### **Französische Salatsauce**

Ergibt ½ Liter Salatsauce

2 dl Wasser  
½ TL Bouillon  
1 kleine Schalotte  
1 EL Reisrahm  
½ - 1 TL Pfeilwurzmehl (je nach gewünschter Konsistenz)

1 gefüllter TL Mandelmus dunkel  
2 Tropfen Reissirup  
1 TL Kräutersalz (knapp)  
weisser Pfeffer

½ dl Weissweinessig  
2 ½ dl Rapsöl

Das Wasser mit der Bouillon und der klein geschnittenen Schalotte aufkochen. Unterdessen den kalten Reisrahm mit dem Pfeilwurzmehl mischen, in die kochende Flüssigkeit geben und mit dem Schwingbesen vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen.

Alles in einen hohen Behälter füllen, das Mandelmus, den Reissirup und die Gewürze dazugeben und kurz kacken/mixen.

Nun den Weissweinessig und das Rapsöl abwechselnd im dünnen Fadenlauf dazu mixen. Mit 1 dl Rapsöl abschliessen. Mixen Sie die Sauce so lange bis eine homogene Masse entsteht. In eine Glasflasche giessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweise: Das Pfeilwurzmehl dient hier als Ei-Ersatz und Bindemittel. Je nachdem, welches Rapsöl Sie verwenden, wird die Salatsauce etwas weisser oder etwas gelber.