

Dressing mal anders...

Ina von [Ina is\(s\)t](#) sucht gerade mit ihrem Blogevent [Dress to impress](#) Dressings, die beeindrucken.



Da habe ich nun lange nachgedacht, denn Dressings sind so eine Sache mit Histaminintoleranz. Zitrone und Essig ist für die meisten keine Option. Man muss also etwas umdenken oder auf [Essigalternativen wie Verjus*](#) umsteigen. Öl und dementsprechend Pestos gehen aber meist. Für Pesto gibt es bereits ein [Rezept](#), das beliebig variiert werden kann. Diesmal habe ich etwas Neues als Salatdressing ausprobiert und stelle fest, daraus lässt sich vielleicht auch prima eine Pastasauce zaubern.

Feta-Sahne-Kürbiskern-Dressing

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 1 Schüssel:

- ca. 125 g Feta
- 1 Handvoll Kürbiskerne

- 30 ml Milch ODER Reis-, Hafer-, Mandelmilch
- ca. 1 EL Kürbiskernmus oder -öl
- 1 Pr. Pfeffer (Salz kann weggelassen werden, der Feta macht es schon salzig genug)

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Zubereitung:

Den Feta in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. In einem Mörser die Kürbiskerne zerstampfen. Alle Zutaten vermengen und pürieren. Frisch an den Salat geben.

Tipp:

Der Dressing kann auch als **Dip** für [Knabbereien](#) verwendet werden.

Wer den abgebildeten **Salat** dazu auch machen will: 1 Karotte in Kokosöl leicht anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen. 1 rote Paprika, 1/2 Zucchini und 1 Knoblauchzehe dazugeben und bissfest garen. Evtl. Wasser zugeben, wenn es zu schnell verkocht. Bandnudeln kochen. Rucola waschen. Mit Dressing anrichten und nach Belieben ergänzen, z. B. mit Oregano oder frischem Basilikum.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat