

Saucen & Dips



Inhalt

[Gerührt und gebunden – Sauce gut – alles gut!](#)

[Step by Step – Kleine Tipps für große Saucen](#)

[Zu Salaten, Gemüse & Co.](#)

[Joghurt-Dressing und Balsamico-Vinaigrette](#)

[Gemischter Salat mit French Dressing](#)

[Waldorfsalat mit Sahne-Dressing](#)

[Koriander-Vinaigrette und Caesar Dressing](#)

[Reisnudelsalat mit Asia-Vinaigrette](#)

[Tomaten-Vinaigrette mit Paprika und Zucchini](#)

[Thousand Islands Dressing und Blue Cheese Dressing](#)

[Artischocke mit Senf-Vinaigrette](#)

[Baked Potatoes mit Sour Cream](#)

[Petersilienkartoffeln mit Thunfisch-Dip](#)

[Weißer Spargel mit Sauce hollandaise](#)

[Möhren-Mayonnaise mit Meerrettich und Oregano](#)

[Gemüseröllchen mit grüner Paprikasauce](#)

[Buchweizen-Blinis mit dreierlei Joghurt-Dips](#)

[Hummus mit Kreuzkümmel](#)

[Guacamole mit Chili und Koriander](#)

[Feuriger Chili-Dip und süßsaurer Aprikosen-Dip](#)

Zu Pasta & Co.

Tomaten-Pesto und Petersilien-Pilz-Pesto

Spaghetti mit Gorgonzolasauce

Spaghetti mit Basilikum-Pesto

Bavette mit Brokkoli-Sahne-Sauce

Grüne Tortellini mit Vier-Käse-Sauce

Bucatini alla carbonara

Penne mit Speck-Tomaten-Sauce

Spaghetti mit Kräutersauce

Tagliatelle mit Gulaschsauc

Lasagne mit Sauce bolognese

Pappardelle mit Entenragout

Gemischte Pilze in Rahmsauce

Zu Fisch & Fleisch

Meerrettich-Dip und Orangen-Aioli

Thai-Garnelen in Kokossauce

Catfish Nuggets mit Gurken-Salsa

Putenbrust mit Salsa verde

Entenbrust mit Orangensauce

Weißwein-Butter-Sauce und Rotwein-Butter-Sauce

Vitello tonnato mit Sardellen und Kapern

Roastbeef in Barolosauce

[Rindercurry mit Bambussprossen](#)

[Rindergulasch mit Zwiebeln und Kümmel](#)

[Schweinemedallions mit zweierlei Rahmsauce](#)

[Lammkoteletts mit Minzsauce](#)

Zu Desserts & Gebäck

[Zwetschgenragout mit Rotwein-Sabayon](#)

[Zabaione mit Amaretti](#)

[Rote Grütze mit Vanillesauce](#)

[Feigen mit Glühweinsauce](#)

[Pochierter Pfirsich mit Grappa-Sabayon](#)

[Marillenknödel auf Preiselbeersauce](#)

[Schokoladensauce mit Honig und Vanille](#)

[Käsekuchen mit Karamellsauce](#)

[Mandelküchlein mit Orangensauce](#)

Rezeptregister

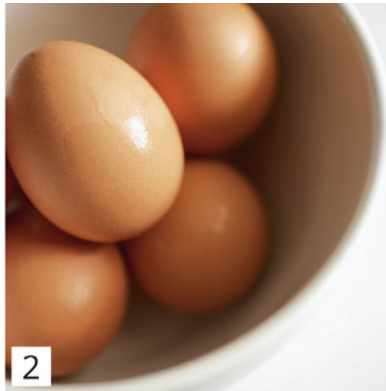
Impressum

Bildnachweis

Gerührt und gebunden -

Sauce gut – alles gut!

Ob zu Fleisch, Fisch oder Pasta: Saucen sind ein gern gesehener Begleiter, für viele sogar der eigentliche Höhepunkt eines Gerichts. Die besten Zutaten für eine gelungene Sauce finden Sie hier auf einen Blick.



1 TOMATEN geben Saucen ein frisches, als Mark oder getrocknet ein süß-säuerliches Aroma. Die Einwanderer aus Südamerika sind aus Europas Küchen nicht mehr wegzudenken und haben insbesondere Italien erobert. Dosentomaten, die vollreif verarbeitet werden, sind eine gute Alternative.

2 EIER sind die Allrounder der Saucenküche. Für edle Sabayons werden sie schaumig geschlagen, für Mayonnaise cremig gerührt. Mit Sahne verquirltes Eigelb bindet helle Saucen. Wichtig: Die Sauce darf nicht mehr aufkochen!

3 BLAUSCHIMMELKÄSE ist die Basis für würzige Salat- oder Pastasaucen. Wer es kräftig mag, greift zu Roquefort. Vom Gorgonzola gibt es neben würzigen auch milde Varianten.

4 ZITRUSFRÜCHTE geben Saucen mit ihrem Saft etwas Säure. Ihre Schale, fein abgerieben oder in Zesten, verleiht die vielgerühmte Zitrusfrische. Wenn die Schale verwendet wird, unbedingt unbehandelte Früchte kaufen und gründlich waschen.

5 SENF ist, egal ob süß oder scharf, unverzichtbarer Bestandteil von Bratensaucen. Vinaigrettes gibt er eine angenehme Schärfe und eine samtige Konsistenz. Bei gekochten Saucen den Senf immer erst gegen Ende der Garzeit einrühren, da er sonst bitter wird.

6 SCHMORGEMÜSE besteht meist aus Möhren, Sellerie und Lauch. Zusammen mit Kräutern und Gewürzen gibt es Bratensaucen die typische Würze.

7 BUTTER ist in der feinen Saucenküche ein Muss. Ohne sie gäbe es keine Hollandaise oder Rotweinbutter. Auch beim Andünsten oder Binden gibt sie ihr Aroma an die Saucen weiter.

BRÜHE UND FOND sind die gute Grundlage für richtig aromatische Saucen. Für jeden Anlass ist die passende Variante im Handel. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Geschmacksverstärker enthalten ist.

ESSIG ist nicht erst seit Beginn der Balsamico-Welle ein wichtiger Bestandteil insbesondere von Salatsaucen. Die verschiedenen Sorten variieren in Aroma und Säuregrad beträchtlich. Gerät Ihnen Pflaumen- oder Aprikosenessig in die Finger, greifen Sie sofort zu. Diese tollen Sorten sind leider nur selten erhältlich.

KRÄUTER sorgen in der Saucenküche für Frühlingsgefühle und geben faden Saucen den Frischekick. Pesto, auf Basis von Basilikum, ist ein Klassiker der Pastaküche.

ÖLE gehören in jeden Haushalt. Ohne hochwertige Sorten, wie kalt gepresstes Olivenöl, Traubenkern- oder Walnussöl, sind Salatsaucen, Pesto oder Mayonnaise undenkbar.

SAHNE macht Saucen zu Lieblingssaucen. Ob Gemüse, Fleisch, Pasta oder Früchte, darin badet jeder gern. Um längere Zeit mitgekocht zu werden, sollte Sahne mindestens 30 % Fettanteil haben.

WEIN verleiht Saucen eine milde Säure und würzt sie durch seine beim Ausbau entstehenden unzähligen Aromastoffe auf unnachahmliche Weise. Egal ob Weiß- oder Rotwein: Verwenden Sie zum Kochen nur Wein, den Sie auch trinken würden!

ZWIEBELN UND KNOBLAUCH gehören in fast alle herzhaften Saucen. Sie verleihen Schärfe und, wenn in Butter angedünstet, auch eine süßliche Note.

Step by Step -

Kleine Tipps für große Saucen

Ob aromatischer Fleischfond, kräuterfeine Tomatensauce oder cremige Mayonnaise: Mit diesen Tipps und Tricks gelingt auch Kochanfängern garantiert die perfekte Sauce.

Dunklen Fleischfond selbst machen



1 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 1 1/2 kg gehackte Kalbs- oder Rinderknochen bei 200°C im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten rösten.

2 1 Möhre, 2 Zwiebeln und 150 g Knollensellerie schälen und grob klein schneiden. Einen großen Topf erhitzen, 1 EL Zucker darin karamellisieren und das Gemüse dazugeben.

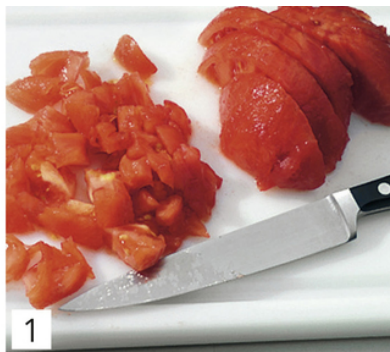
3 Das Gemüse mit dem Karamell verrühren und darin andünsten. 2 EL Tomatenmark unterrühren. Unter Rühren mitdünsten, bis es etwas Farbe an das Gemüse abgibt.

4 Mit 100 ml trockenem Rotwein ablöschen, unter gelegentlichem Rühren sirupartig einkochen lassen. Den Vorgang zweimal wiederholen, den Wein jeweils einkochen lassen.

5 Die Knochen zum Weinsud geben und 1 TL Mehl darüberstäuben. 2 l Hühnerbrühe angießen, bis die Knochen bedeckt sind. Knapp unter dem Siedepunkt 2 Stunden garen.

6 Den Sud durch ein Sieb passieren. Dieser Fond kann als Basis für dunkle Saucen verwendet werden und mit Sahne, Rotwein, Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

Tomatensauce zubereiten



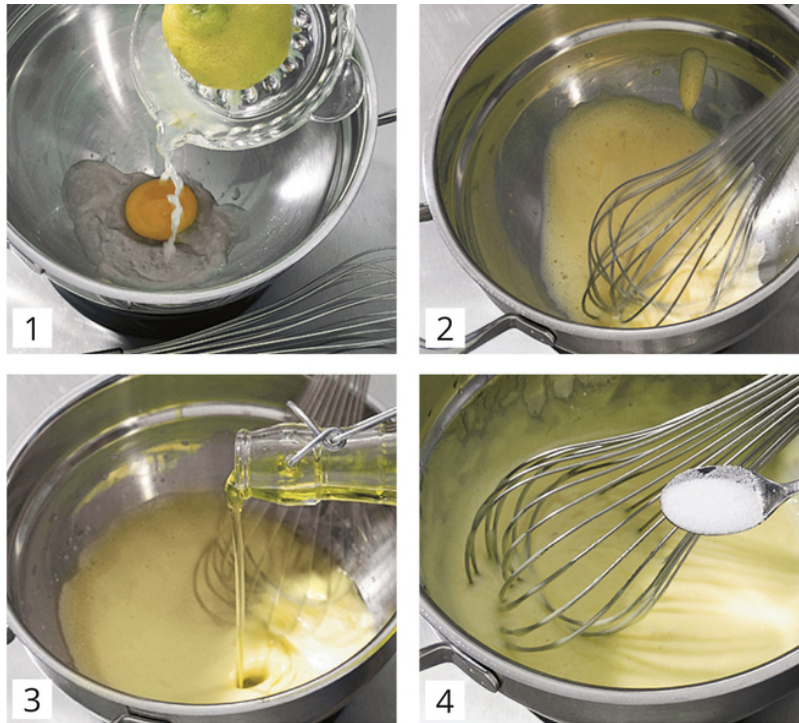
- 1 500 g vollreife Fleischtomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- 2 1 Zwiebel und nach Belieben 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
- 3 Den Knoblauch kurz mitdünsten. 1 TL Zucker unterrühren, die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen.
- 4 1/2 Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum unterrühren.

Saucen binden - so gelingt's



- 1 Beim Binden mit Butter eisgekühlte Butterstücke nach und nach in die nicht mehr kochende Sauce (z.B. Bratensauce) rühren, bis die Sauce leicht gebunden ist.
- 2 Beim Binden mit Speisestärke die Stärke mit etwas Wasser anrühren. In die Sauce rühren, aufkochen und noch einige Minuten köcheln, bis die Sauce gebunden ist.

Mayonnaise selbst machen

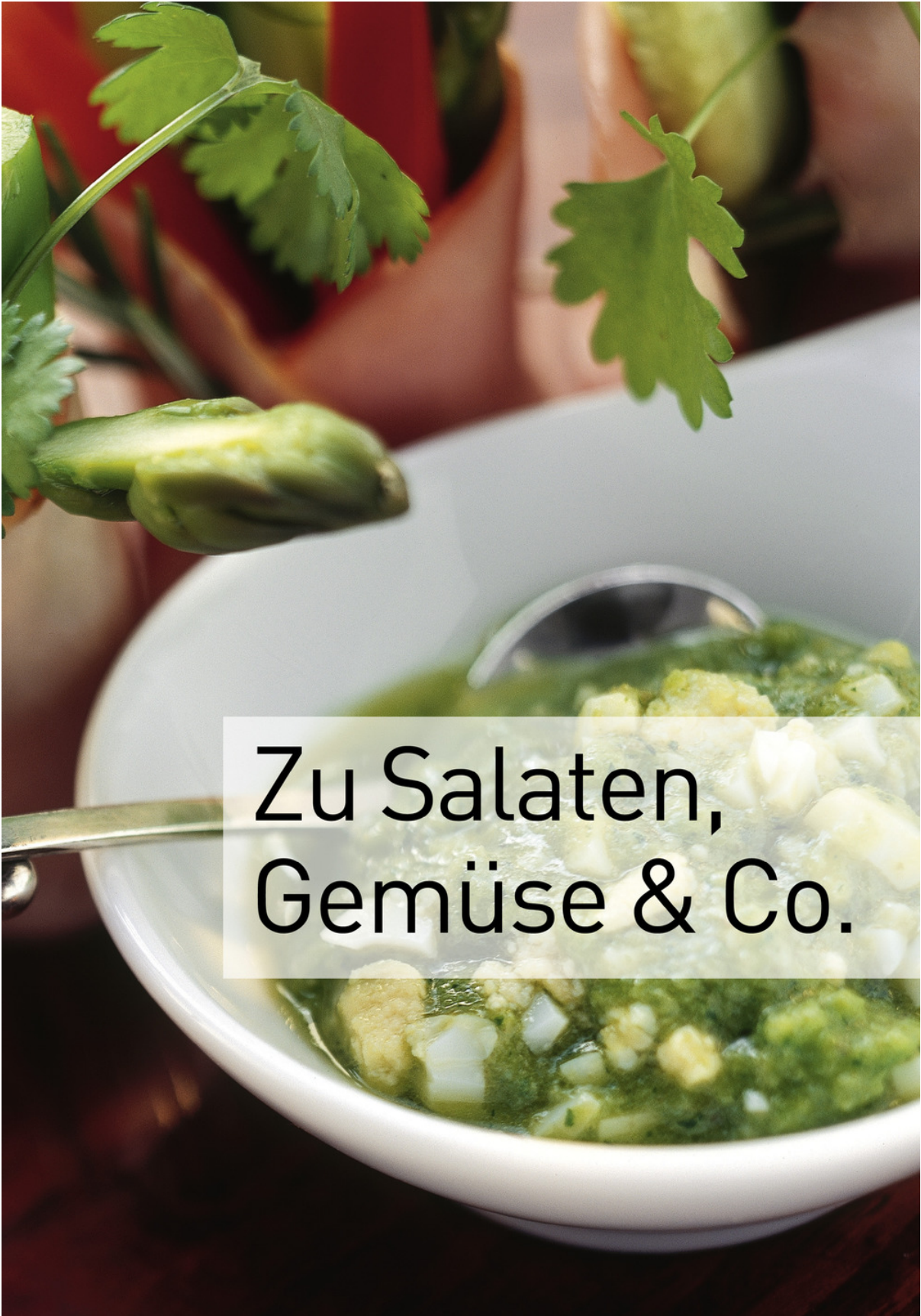


1 Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. 1 Eigelb (Wichtig: Nur sehr frisches Eigelb verwenden!) in eine Rührschüssel geben. 1 EL Zitronensaft hinzufügen.

2 1 EL Weißweinessig, 1/2 TL Salz und nach Belieben 1 bis 2 TL Dijon-Senf dazugeben. Die Mischung mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät schaumig schlagen.

3 Tropfenweise 80 ml Öl einrühren, bis die Eigelbmischung und das Öl sich verbinden (emulgieren). Dann 70 ml Öl in einem dünnen Strahl unter Rühren einlaufen lassen.

4 Die Mayonnaise cremig rühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben mit Kräutern, Sardellenpaste oder abgeriebener unbehandelter Limettenschale würzen.



Zu Salaten,
Gemüse & Co.

Joghurt-Dressing

und Balsamico-Vinaigrette



Zutaten

Für das Joghurt-Dressing:

1 Knoblauchzehe
50 ml Gemüsebrühe
2 EL weißer Portwein
je 1 TL Salz und Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer
100 g Naturjoghurt
1 TL scharfer Senf
1 – 2 EL Rotweinessig
2 TL Weißweinessig
je 5 EL Oliven- und Rapsöl
1 TL Walnussöl

Für die Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Gemüsebrühe
4 EL Aceto balsamico
2 EL mittelscharfer Senf
je 4 EL Oliven- und Rapsöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig Thymian

Zubereitung

für jeweils 4 Portionen

1 Für das Joghurt-Dressing den Knoblauch schälen und halbieren. Die Brühe mit dem Portwein, Salz und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Den Cayennepfeffer und den Knoblauch hinzufügen und die Brühe abkühlen lassen.

2 Die Gewürzbrühe durch ein Sieb gießen und mit dem Joghurt, dem Senf und beiden Essigsorten mit dem Stabmixer verrühren. Nach und nach alle Ölsorten dazugießen und untermixen. Das Dressing zuletzt mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Das Joghurt-Dressing passt zu Blattsalaten und gemischten Salaten (z.B. mit Möhren, Tomaten und Gurken).

3 Für die Balsamico-Vinaigrette die Brühe mit dem Essig und dem Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Nach und nach die beiden Ölsorten dazugießen und untermixen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymianzweig waschen und trocken schütteln, einige Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen und wieder entfernen. Die Balsamico-Vinaigrette zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben kann man die Vinaigrette auch mit etwas Honig verfeinern oder fein gehackten Knoblauch mit unterrühren. Die Balsamico-Vinaigrette passt besonders gut zu Tomaten, aber auch zu allen Blattsalaten und gemischten Salaten.

Tipp

Für eine Vinaigrette verwendet man Öl und Essig im Allgemeinen im Verhältnis 2:1. Man kann die Sauce gleich in größeren Mengen zubereiten: Verschlössen und gekühlt, ist sie mehrere Tage haltbar.