

# Saucen

MARTINA KITTLER



GU KÜCHENRATGEBER

# Saucen

MARTINA KITTLER



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Aber bitte mit Sauce!

Die Sauce ist das i-Tüpfelchen auf dem Teller. Aber erst im Zusammenspiel mit dem Hauptgericht kann sie sich geschmacklich voll entfalten. Mit ihrem Aroma, ihrer Farbe und Struktur regt sie die Sinne an und schmeichelt dem Gaumen. Sie kann ein Essen unvergesslich machen – ob kräuterwürzig oder fruchtig, scharf oder samtig-mild, süß oder sauer, kalt oder warm.

Wir stellen Ihnen hier **viele geliebte Klassiker** vor – von der Béchamelsauce über grüne Pfeffersahne bis hin zur Remoulade. Zusätzlich haben wir **mit einer Auswahl an neuen Dips und Saucen** für Abwechslung gesorgt: mal feurig, mal exotisch, mal asiatisch. Und nicht zu vergessen: süße Saucen für Traum-Desserts.

Wie immer bei uns, sind die Rezepte einfach und leicht aus wenigen Zutaten nachzukochen. Und damit jede Sauce voll zur Geltung kommt, machen wir überall Vorschläge für ideale Partner.

*Denn: Sauce gut, alles gut!*

# Das Know-how der guten Sauce

*Fein gewürzte und exakt abgestimmte Saucen bieten uns ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Lassen Sie sich zu diesem kulinarischen Vergnügen entführen.*

## **Kleine Saucenkunst**

Für eine gute Sauce brauchen Sie außer besten Zutaten auch etwas Fingerspitzengefühl. Damit nämlich alle Aromen voll zur Geltung kommen, ist das richtige Maß der Bindung entscheidend. Manchmal wird eine Sauce zu Anfang eines Rezepts gebunden, zum Beispiel bei der Mehlschwitze. Oder wenn Zutaten wie Eigelb, Sahne oder Butter hinzugefügt werden, erst im letzten Schritt. Achten Sie darauf, dass die Sauce nicht zu stark gebunden wird. Ein Zuviel an Mehl oder Speisestärke macht die Sauce breiig oder klumpig und kann ein ganzes Essen verderben. Eine Faustregel heißt: die Sauce ist dick genug, wenn sie den Rücken eines Holzlöffels dünn bedeckt. Es gibt drei Möglichkeiten eine Sauce zu binden: erstens mit Mehl oder Stärke; zweitens mit Sahne oder Eiern; oder drittens durch Pürieren der Saucenzutaten, meistens Gemüse oder Früchte.

## **Ein bisschen Technik: perfekt binden**

**Mehlschwitze (Einbrenne)** Eine Mischung aus Butter und Mehl wird kurz erhitzt, bevor die Flüssigkeit, z.B. halb Milch, halb Brühe, zugefügt wird. Verwenden Sie je 1 EL Butter und Mehl auf  $\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit. Durch das Anrösten in Fett wandelt sich die Stärke im Mehl chemisch um, der Mehlgeschmack verliert sich. Je länger die Sauce köchelt, desto besser: mindestens 15 Min., eher mehr Zeit sollte die Stärke zum Ausquellen haben.

**Speisestärke** muss mit etwas kaltem Wasser, Brühe oder Fond angerührt werden (1 gehäufte TL auf  $\frac{1}{2}$  l), bevor man sie zügig zur kochenden Flüssigkeit gibt und diese andickt. Die Bindung erfolgt fast unmittelbar.

**Butter** Kalte Butterstückchen werden nacheinander leicht unter eine Sauce, z.B. einen eingekochten Fond gezogen. Durch die Kühle der Butter sinkt die Temperatur, die Sauce dickt etwas ein und erhält einen feinen Geschmack. Die Bindung steht nur für kurze Zeit – deshalb die Sauce sofort servieren.

**Eigelb** Das Binden einer Sauce mit Eigelb nennt man Legieren oder Abziehen. Eigelbe mit etwas Sahne verquirlen, mit wenig heißer, nicht kochender Sauce vermischen und dann unter die übrige Sauce rühren. Bei milder Hitze erhitzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auf keinen Fall mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb.

**Sahne** kann man bei starker Hitze im offenen Topf oder der Pfanne kräftig einkochen lassen, um sie auf eine bestimmte Menge zu reduzieren. Dabei verdunstet ein Teil ihres Wassers und sie bekommt eine cremige Konsistenz. Wie lange das dauert, hängt von der Sahnemenge ab, also beobachten Sie die Reduktion!

**Gemüse- oder Fruchtpüree** Leicht stärkehaltige, möglichst kompakte Gemüsesorten wie Zwiebeln, Sellerie, Möhren, Brokkoli, aber auch Kartoffeln oder Linsen werden in etwas Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Fond) gekocht, dann fein püriert und durch ein feines Sieb passiert. Diese kalorienarme Bindemethode eignet sich auch für Fruchtsaucen.

## Kleine Helfer für Saucen-Köche



**Elektrischer Multi-Zerkleinerer** Damit können Sie kleine Mengen Käse, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Fleisch oder Fisch perfekt hacken und zerkleinern. Das Universal-Gerät ist auch zum Aufschlagen von Saucen, Pürieren und Mixen von Pesto und Pasten bestens geeignet.

**Stabmixer oder Pürierstab** Die süßsaure Pflaumensauce (Rezept >), die Zucchini-Lauch-Sauce (Rezept >) und die Himbeersauce (Rezept >) haben eins gemeinsam: Um sie vollkommen zu machen, muss man sie zu einem glatten, feinen Püree zerkleinern. Das schafft ein Stabmixer mühelos. Damit können Sie direkt im Topf pürieren oder Saucen in Sekundenschnelle aufschlagen, und das Umfüllen wie beim Mixer bleibt Ihnen erspart. Achten Sie darauf, dass das Gerät mit Turbogeschwindigkeit arbeitet. So werden Saucen schön voluminös und glatt und damit umso feiner!

**Schneebeesen** Das wichtigste Küchengerät für Saucen-Köche! Zum Schlagen von Eiweiß, Sabayon und Sahne, zum Umrühren von Saucen und zum klümpchenfreien Einrühren von Butter oder Bindemitteln. Ein guter Schneebeesen sollte elastische Drahtschlaufen oder -spiralen haben und groß genug sein, damit Sie flächig rühren können und die Sauce, beispielsweise die Hollandaise (Rezept >), nicht anbrennt. Mit einem normalen »Handbesen« kommt man eigentlich schon aus. Dennoch können Sie noch vorteilhafter mit

einem elektrischen Schlagbesen arbeiten. Viele Firmen bieten ihn als Zubehör eines universellen Handrührgerätes an, einige als Ergänzungsteil eines Schnellmixstabs - im Set mit Zerkleinerer, Pürierstab und anderem Zubehör.

**Haarsieb** Äußerst nützlich, um aus einem Fond oder Brühe letzte Trübstoffe zu entfernen. Sieb zuvor mit einem Seih- oder Passiertuch auslegen.

**Spitzsieb** Aus Edelstahl, ideal zum Durchsieben von Fond und Brühen. Die Flüssigkeit läuft langsam am Rand entlang in das Auffanggefäß. Feste Bestandteile, die sich in der Spitze sammeln, mit einem Holzstößel durchdrücken.

## Berühmte Saucen, Dips und Pasten

*Wir laden Sie ein zu einer kulinarischen Reise in sechs Länder, bei der Sie die beliebtesten kalten Saucen kennen lernen. Alle Rezepte sind für vier Personen.*



Amerikanische Barbecuesauce

**Barbecuesauce** 1 Schalotte schälen. 1 frische rote Peperoni putzen und entkernen. Beides in sehr kleine Würfel schneiden und in 1 EL heißem Öl andünsten. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 250 g stückige Tomaten (Tetrapak), 4 EL Tomatenketchup, 1 EL Weißweinessig und 1 EL Zitronensaft hinzufügen und aufkochen lassen. Mit 1 TL braunem Zucker, je  $\frac{1}{2}$  TL edelsüßem Paprikapulver und Senfpulver würzen. Alles bei milder Hitze im offenen Topf in 15 Min. dicklich einkochen lassen. Mit Salz, Worcestersauce und Tabasco würzen. Abkühlen lassen. Passt zu gegrillten Steaks und zu Roastbeef.



### Schwedische Dill-Senf-Sauce

**Dill-Senf-Sauce** Je 2 EL mittelscharfer Senf und Weißweinessig und 1 EL Zucker gründlich verquirlen. 75 ml neutrales Pflanzenöl nach und nach im dünnen Strahl unterrühren, so dass eine cremige Sauce entsteht.  $\frac{1}{2}$  Bund Dill waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, hacken und untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Passt zu Graved Lachs, zu Fisch-Carpaccio und Meeresfrüchten.



### Israelischer Hummus

**Hummus** 1 Dose Kichererbsen (400 g Inhalt) in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kichererbsen mit Knoblauch, je 2 EL Olivenöl und frisch gepresstem Zitronensaft, 2-3 EL Wasser und 2-3 EL Tahin (türkische Sesampaste) im Mixer, mit der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer dicklich-cremigen Paste pürieren. Mit 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel,  $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer und Salz würzen. Passt zu Fladenbrot und Oliven, gegrilltem Gemüse, zu frittierten Fischen und Kartoffeln.



### Englische Minzesauce

**Minzesauce** 1 Bund frische Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. 4 EL Wasser mit 1 EL Zucker unter Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Minze einrühren und kurz pürieren. Sauce abkühlen lassen, dann 3 EL Weißweinessig untermischen und salzen. Passt zu gekochtem und gebratenem Lammfleisch, auch zu gekochtem Huhn, Zunge oder Roastbeef.



### Italienisches Pesto

**Pesto** 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, abkühlen lassen. Blätter von 2 Bund Basilikum abzupfen, abreiben und grob hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Basilikum mit Knoblauch, Pinienkernen und  $\frac{1}{4}$  TL Salz im Mörser zu einer Paste zerreiben oder im Mixer fein pürieren. Nach und nach 100 ml Olivenöl und 50 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren, bis eine sämige Creme entsteht. Mit Pfeffer würzen. Vor dem Servieren 3-4 EL heißes Nudelwasser unterrühren. Passt zu Spaghetti, Trenette oder Gemüseeintöpfen.



Griechisches Tzatziki

**Tzatziki** 1 mittelgroße Salatgurke schälen, grob raspeln, in ein Sieb geben, salzen und 30 Min. ziehen und abtropfen lassen. Dann die Gurke mit einem Löffel gut ausdrücken. 2-3 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Beides mit 500 g griechischem Joghurt,  $\frac{1}{4}$  TL Salz, 1 TL Essig und 1 EL Olivenöl verrühren. Die Creme 1-2 Std. zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Nach Belieben noch 1 EL gehackten Dill untermischen. Passt zu gebratenem Gemüse, Fleisch und Fisch.

# Blitzsauce zu Kurzgebratenem

*Ob Sie ein Steak auf den Punkt genau oder ein Fischfilet braten – stets bleibt in Topf oder Pfanne etwas Bratensatz zurück. Er bildet die beste Grundlage für eine kleine Sauce.*

4 Filetsteaks (je etwa 150 g)

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

50–80 ml Alkohol (z.B. Cognac, Weinbrand, Rotwein, Sherry, Portwein, Madeira – ersatzweise Rinderfond)

1/8 l Rinderfond (aus dem Glas)

150 g Sahne oder Crème fraîche

Für 4 Personen

⌚ 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 385 kcal, 33 g EW, 24 g F, 1 g KH



**1** Die Steaks trockentupfen. In einer schweren Pfanne das Öl stark erhitzen, ohne dass es raucht. Steaks in das heiße Fett geben und 1 Min. von jeder Seite anbraten. Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und das Fleisch noch 3–4 Min. von jeder Seite weiterbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen (Bild 1). Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.



**2** Restliches Bratfett vorsichtig aus der Pfanne abgießen. Den Bratenfond mit so viel Alkohol, z.B. Cognac, Weinbrand oder Rotwein ablöschen, dass der Boden gerade eben 2–3 mm bedeckt ist (Bild 2). Die Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen.



**3** Dann mit dem Fond auffüllen und bei starker Hitze offen etwas einkochen lassen. Sahne oder Crème fraîche dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3–5 Min. eindicken lassen (Bild 3). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fleischsaft, der während des Warmhaltens ausgetreten ist, unter die Sauce rühren.

### **VARIANTE - BUTTERSAUCE**

Auch Butter passt gut zu dem konzentrierten Fond. Dazu einfach 100 g kalte Butterstückchen nach und nach statt der Sahne oder Crème fraîche unter die Sauce ziehen. Sofort servieren.