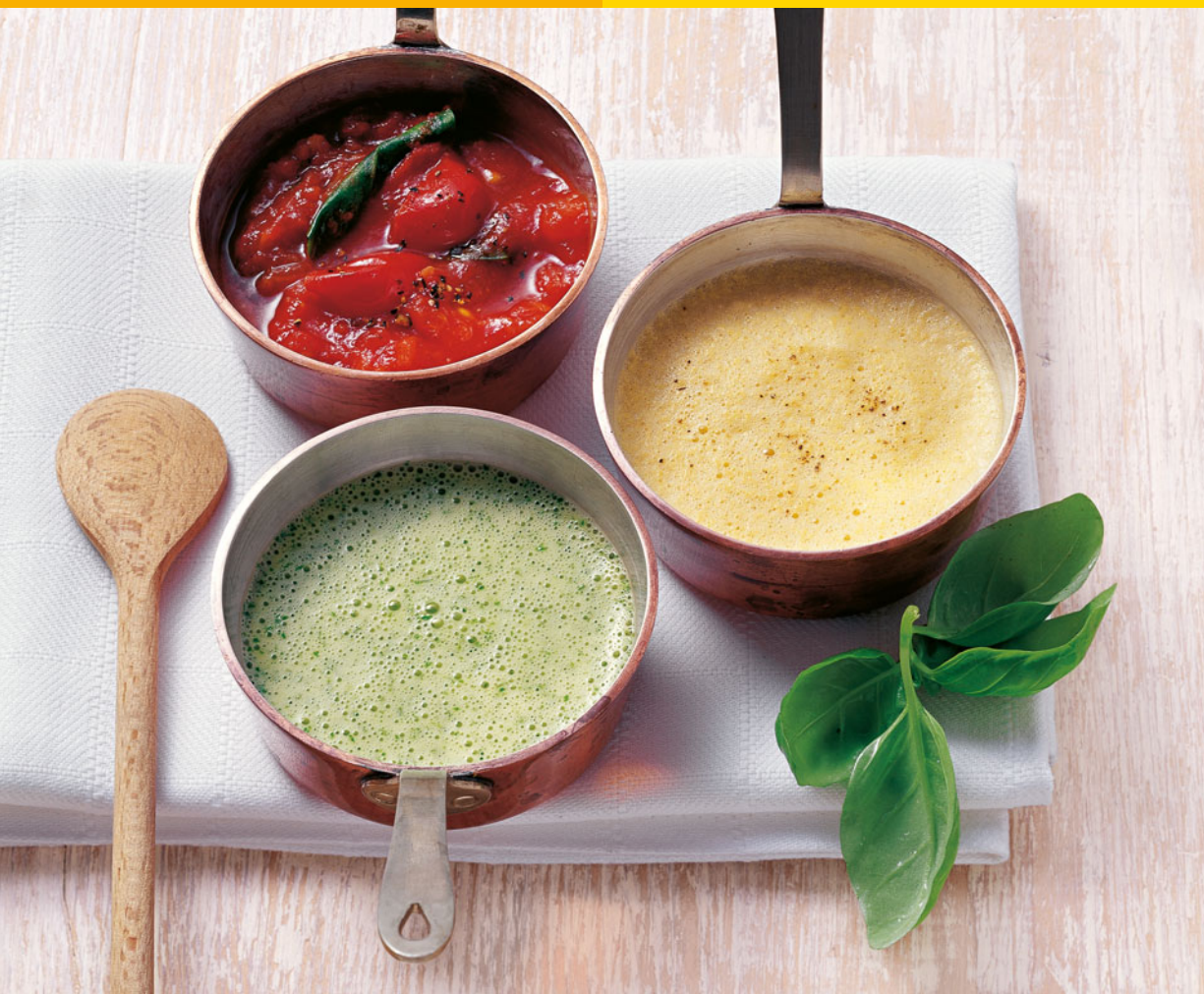


DAS TEUBNER

Handbuch Saucen

Von Aioli bis Zitronensauce



TEUBNER

Inhalt

GRUNDLAGEN

6



Von Kräutern, Gewürzen und wichtigen Saucenzutaten. Alle grundlegenden Techniken auf einen Blick.

FOND, JUS, GLACE

42



Die wichtigsten Grundrezepte für Fond, Jus und Glace aus Fleisch, Fisch, Gemüse und Krustentieren.

GRUNDSAUCEN

70



Beliebte Grundsaucen und echte Klassiker: von Aioli bis Würzbutter mit zahlreichen Abwandlungen.

FLEISCH UND WILD

116



Saucen zu Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Ziege und Wild: von Sauce Albert über Salsa verde bis Zwiebelsauce.

GEFLÜGEL

182



Saucen zu Hähnchen, Gans, Ente, Pute & Co.: von Cranberry-Relish über Paprikacreme bis Sherrysauce.

SEAFOOD

218



Saucen zu Fisch und Meeresfrüchten: von Biersauce über Meerrettichsahne bis Ziegenfrischkäsesauce.

TEIGWAREN 266



Saucen zu Pasta, Reis und anderen Teigwaren: von Brokkolisauce über Kürbis-Vinaigrette bis Walnussauce.

GEMÜSE 298



Saucen zu alltäglichem und feinem Gemüse: von Chili-Kräuter-Butter über Joghurtsauce bis Rucola-Mascarpone.

SALATE 334



Saucen zu Rohkost und gekochten Salaten: von Beeren-Vinaigrette über Joghurt-Dressing bis Speck-Dressing.

SÜSSSPEISEN 362



Saucen zu Früchten, Cremes und anderen Süßspeisen: von Balsamico-Sabayon über Kokossauce bis Zimtsauce.

WISSENSWERTES 408



Interessantes rund um die Sauce: wozu eine Sauce passt, wichtige Küchengeräte sowie schnelle Pannenhilfe.

Glossar	434
Register	438
Impressum	448

Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet.

Saucen binden

Warm aufschlagen

Bei einer warm aufgeschlagenen Sauce werden Eigelb und Fett (in der Regel Butter oder geklärte Butter) mit geschmacksgebenden Zutaten unter Hitzezufuhr innig vermischt, so dass der Eigelbschaum das Fett in feinsten

Tröpfchen einlagert. Bekannte Beispiele sind Sauce hollandaise, Weiße Sauce oder Sauce béarnaise. Aufgeschlagene Saucen sind temperaturempfindlich, daher sollte man sie nach der Herstellung direkt ser-

vieren oder allenfalls im Wasserbad kurzzeitig warm halten. Wird eine abgekühlte aufgeschlagene Sauce wieder aufgewärmt, verliert sie ihre feine Konsistenz und büßt damit in der Regel auch an Geschmack ein.



- a** Geschmacksgebende Zutaten (hier eine Reduktion) in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen die Eigelbe von sehr frischen Eiern unterrühren.



- b** Die Eigelbmischung über dem heißen Wasserbad (gerade unter dem Siedepunkt) kräftig schaumig aufschlagen.



- c** Die zerlassene Butter erst tropfenweise, dann im dünnen Strahl einrühren. Zum Schluss die Sauce abschmecken.

Saucen binden

Kalt aufschlagen

Bei einer kalt aufgeschlagenen Sauce, etwa einer Mayonnaise, werden Eigelb und Fett (in der Regel Öl) mit geschmacksgebenden Zutaten ohne Hitzezufuhr cremig aufgeschlagen. Kalt aufgeschlagene Saucen gelingen

nur dann, wenn Eigelb und Öl von gleicher, nicht zu kalter Temperatur (Zimmertemperatur) sind. Als Öl für eine kalt aufgeschlagene Sauce eignet sich am besten ein hochwertiges und geschmacksneutrales Pflanzenöl (z. B.

Distel- oder Sojaöl). Gerinnt eine kalt aufgeschlagene Sauce bei der Zubereitung, die Sauce temperieren und tropfenweise zu einem frischen Eigelb rühren, bis wieder eine homogene Verbindung entsteht.



- a** Eigelbe von sehr frischen Eiern und Geschmackszutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut miteinander verrühren.



- b** Das Öl zunächst tropfenweise unter die Eigelbmasse schlagen, bis die Mischung andickt, dann das übrige Öl in dünnem Strahl zufügen und weiterschlagen, bis die Masse homogen ist und sämig glänzt. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Salsa verde

zu kaltem Fleisch



Ein allgemeingültiges Rezept für Salsa verde gibt es nicht. In ganz Italien beliebt, wird sie je nach Region in den unterschiedlichsten Variationen zubereitet. Mal mit, mal ohne Sardel-

len, mal scharf mit Peperoni, mal mild mit Eigelb oder wie hier mit Parmesan. Das Ergebnis schmeckt immer anders, doch überall gut – ganz besonders zu kaltem Fleisch.

Für die Salsa verde:

je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Oregano
3 Knoblauchzehen, 100 ml Olivenöl
5 EL Aceto balsamico
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
50 g Parmesan, gerieben
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Die Kräuter waschen, trockenschleudern und grob hacken. Den Knoblauch abziehen. Füllen Sie die Kräuter, den Knoblauch und das Öl in einen hohen Rührbecher und pürieren Sie alles zu einer feinen Masse.

2 Die Kräuter-Öl-Sauce in eine Schüssel umfüllen, löffelweise den Essig unterrühren (Step a) und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Parmesan zugeben und untermischen (Step b).

Tipp: Die Salsa verde hält im Kühlschrank etwa 1 Woche. Zum Lagern in ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken.



a



b

a
Den Essig nach und nach unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

b
Die gehackte Zwiebel und den geriebenen Parmesan zugeben und untermischen.

Guacamole

ein Dip, der auch solo schmeckt

Für die Guacamole:

1 große Fleischtomate
1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 Avocados, 2–3 EL Limettensaft
1 frische rote Chilischote, gehackt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gehacktes Koriandergrün

1 Die Fleischtomate blanchieren, häuten, entkernen und klein würfeln (Step a). Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln.

2 Halbieren Sie die Avocados und lösen Sie den Kern. Das Fruchtfleisch aus der Schale löfeln (Bild rechts). Mit Limettensaft pürieren und mit Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chili mischen (Step b). Mit Salz und Pfeffer würzen, den Koriander einrühren.



a Die Fleischtomate kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren und abschrecken. Dann häuten, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.



b Die pürierten Avocados mit Tomatenwürfeln, Zwiebeln, Knoblauch und Chilistückchen mischen, salzen und pfeffern. Zuletzt gehacktes Koriandergrün untermischen.



Paprikasauce

zu Schweinekotelett

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Für die Paprikasauce:

200 g grüne Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
15 g frische Ingwerwurzel
100 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 gehäufte TL edelsüßes
Paprikapulver
150 ml Weißwein
150 ml Fleischfond
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3 Stängel Koriandergrün

Für die Schweinekoteletts:

4 Stielkoteletts vom Schwein
(je 180 bis 200 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Olivenöl
Koriandergrün zum Garnieren

1 Zunächst die Sauce zubereiten: Waschen und trocknen Sie die Paprikaschoten. Bereiten Sie die Paprikaschoten weiter vor, wie in Step a gezeigt. Das Fruchtfleisch in 5 mm

große Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, den Ingwer sowie die Zwiebeln schälen und alles sehr fein hacken. In einer Kasserolle das Olivenöl erhitzen. Knoblauch-, Ingwer- und Zwiebelstücke darin glasig anschwitzen.

2 Die Paprikawürfel kurz mitbraten, mit dem Paprikapulver bestauben und alles vermischen. Löschen Sie mit Weißwein und Fleischbrühe ab und lassen Sie die Paprikasauce bei reduzierter Hitze 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Korianderblättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, den Koriander einstreuen und unterrühren. Die Sauce bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

3 Die Schweinekoteletts salzen und pfeffern. In einer entsprechend großen Pfanne das Öl erhitzen, die Kote-

letts nebeneinander einlegen und kräftig anbraten. Reduzieren Sie die Hitze und braten Sie die Koteletts von beiden Seiten etwa 4 Minuten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Sauce übergießen und mit einigen Korianderblättchen garnieren. Die restliche Sauce separat dazureichen.

4 Nach Belieben Bratkartoffeln zu den Koteletts servieren. Dafür kleine, möglichst bereits am Vortag gekochte Kartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. In Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten (Step b). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Als Weißwein für die Sauce empfiehlt sich ein Vinho verde. Der leicht moussierende »grüne Wein« (»grün« steht hier für »jung«) ist gut gekühlt auch ein exzellenter Begleiter zu den Koteletts.



a



b

a
Die Paprikaschoten der Länge nach halbieren. Mit Hilfe eines Küchenmessers den Stielansatz mit den Samen sowie die Scheidewände entfernen.

b
Kartoffelschnitze, in gutem Olivenöl kross gebraten, sind eine ideale Beilage.

Fenchel-Blauschimmel-Butter zu Maccheroni

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Für die Fenchel-Blauschimmel-Butter:

1 Schalotte
2 kleine Knoblauchzehen
100 g weiche Sauerrahmbutter
150 g milder Blauschimmelkäse
abgeriebene Schale von je 1 unbehandelten Zitrone und Orange
1 TL fein gehackte Fenchelsamen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 mittelgroße Fenchelknollen
1 Zweig Thymian
80 g Möhre

Olivenöl zum Braten
Zucker, 2 cl Pernod
50 ml Geflügelfond (S. 50, oder aus dem Glas)
etwas Milch nach Bedarf

Für die Maccheroni:

400 g Maccheroni, Salz

1 Für die Fenchel-Blauschimmel-Butter die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Rühren Sie die

Butter schaumig, mengen Sie Blauschimmelkäse, Schalotten, die Hälfte des Knoblauchs, Zitruschalen und Fenchelsamen unter. Die Butter salzen, pfeffern und kalt stellen.

2 Den Fenchel vorbereiten, wie in der Bildfolge gezeigt (Step a bis d), das zarte Grün beiseite legen. Den Thymian waschen, gut trockenschüttern und die Blättchen vom Stiel zupfen. Die Möhre schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.



3 In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen, den Fenchel darin anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zucker, dem restlichen Knoblauch und den Thymianblättchen würzen. Die Möhrenwürfel zugeben und in etwa 15 Minuten weich garen.

4 Verfeinern Sie das Gemüse mit dem Pernod, gießen Sie den Geflügelfond zu. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und die Blauschimmelbutter in Stücken unterrühren. Die Sauce eventuell mit etwas Milch verdünnen und warm stellen.

5 Für die Maccheroni reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen, abgießen, nicht abschrecken. In Teller geben, Fenchel-Blauschimmel-Butter darüber geben. Mit Fenchelgrün garnieren.



a Vom Fenchel an der Schnittstelle ein Stück abschneiden. Unschöne äußere Schuppenblätter entfernen. Von der Schnittstelle ausgehend die Fäden nach oben hin abziehen.



b Stiele und zartes Grün abschneiden. Das Fenchelgrün fein gehackt als Dekoration verwenden. Die Knolle mit einem Messer der Länge nach halbieren.



c Die Fenchelknolle je nach Form nochmals teilen: rundliche Knollen vierteln, längliche Knollen halbiert belassen.



d Den harten Strunk keilförmig entfernen. Den Fenchel mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

DAS TEUBNER Handbuch Saucen

Von Aioli bis Zitronensauce



Küchenpraxis und Rezepte

Dieses TEUBNER Buch bietet Basiswissen und Küchenpraxis rund um das Thema Fonds und Saucen. Es erklärt Saucen-Klassiker wie „Sauce béchamel“ oder „Sauce hollandaise“ Schritt für Schritt und stellt mit zahlreichen Saucen-Rezepten zu Fleisch, Wild, Geflügel, Seafood, Teigwaren, Gemüse, Salat und Süßspeisen für jedes Gericht die passende Begleitung vor.

Extra

Eine ausführliche Pannenhilfe verrät Tipps und Tricks für schwierige Situationen bei der Saucenzubereitung.

TEUBNER – kochen | erleben

TEUBNER Bücher sind weltweit einzigartig – das neue TEUBNER Handbuch Saucen bietet brillante Fotos, viel Information und praktisches Know-how.
www.teubner-verlag.de

25,00 € [D] 25,70 € [A]
ISBN 978-3-8338-0161-7



9 783833 801617

TEUBNER