

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SAUCEN



GU

DAS PRINZIP: SAUCE

BINDUNG

Butter, Mehl und Eigelb geben Bindung.



VOLUMEN

Wasser, Brühe, Milchprodukte wie Sahne sowie Wein sind verantwortlich für die Menge.



WÜRZE

Kräuter, Schinkenwürfel, Salz und Pfeffer lassen die Sauce appetitlich aussehen und geben Geschmack.



SO GEHT'S: SAUCEN-BASICS

MEHLSCHWITZE:

25 g Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. 25 g Mehl mit dem Schneebesen einrühren, bis sich beides verbunden hat. 500 ml kalte Flüssigkeit in die heiße Mehlschwitze rühren, bis alles glatt ist. Mindestens 1 Min. kochen lassen.



PÜRIEREN:

Für manche Saucen müssen die Zutaten fein zerkleinert werden. Am schnellsten und einfachsten gelingt das mit dem Pürierstab oder im Mixer. Sehr weich Gekochtes kann man auch durch ein Sieb streichen, das ergibt die feinste Sauce.



REDUZIEREN:

Die Sauce bei schwacher bis mittlerer Hitze einkochen lassen, bis so viel Flüssigkeit verdampft ist, dass sie sämig ist. Dabei häufig umrühren. Durch das Reduzieren wird der Geschmack intensiver, die Menge jedoch kann sich halbieren.



WÜRZEN:

Trockenkräuter, Gewürze, Salz und Pfeffer rechtzeitig mitkochen, damit sie Geschmack abgeben. Kommen sie zu spät dazu, bildet sich kein volles Aroma. Frische Kräuter erst kurz vor dem Servieren einrühren, damit ihr Aroma nicht verkocht.



WICHTIGE KÜCHENHILFER

STIELKASSEROLLE 16 CM Ø

Man hält den Topf mit einer Hand und gibt mit der freien Hand Zutaten hinein. Durch den geformten Rand lässt sich die Sauce leicht ausgießen.

KOCHLÖFFEL

Unverzichtbar zum Anbraten und Rühren. Der lange Stiel garantiert Abstand und schützt die Hände vor Spritzern. Modelle aus Holz oder Plastik leiten die Hitze nicht.

SCHMORPFANNE 24 CM Ø

Die Pfanne mit hohem Rand eignet sich zum Anbraten und zum anschließenden Kochen der Sauce.

SCHNEEBESEN

Ideal zum Verrühren, wenn sich Zutaten gleichmäßig verbinden sollen. Auch das schnelle Verrühren bei Mehlschwitzen oder Bindungen mit Ei gewährleistet nur der Schneebesen.

STANDMIXER

Größere Mengen, schwer zu pürierende oder rohe Zutaten lassen sich darin schnell, einfach und besonders fein zerkleinern.

PÜRIERSTAB UND RÜHRBECHER

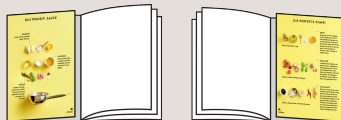
Mit Pürierstab und hohem Rührbecher (1,5–2 l Inhalt) lassen sich Saucen fein mixen und Zutaten zerkleinern. Mit dem Pürierstab kann die Sauce auch direkt im Topf gemixt oder fertige Sauce mit Butter aufgeschlagen werden.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
SAUCE



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SAUCEN-BASICS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SAUCE RETTEN

REZEPTKAPITEL



06 ZU SALAT



16 ZU PASTA



30 ZU FLEISCH,
FISCH & GEMÜSE



50 ZU DESSERT &
SÜSSSPEISE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Saucen gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DER AUTOR

05 PESTO MIT 5 ZUTATEN

08, 13, 24, 34, 39 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



ZU SALAT

- 08 AVOCADO-JOGHURT-DRESSING
- 10 PISTAZIEN-LIMETTEN-DRESSING
- 11 GERÖSTETES PAPRIKADRESSING
- 12 ORANGEN-MISO-DRESSING
- 12 ERDBEER-MINZ-DRESSING
- 13 ORANGEN-WALNUSS-DRESSING
- 13 HUMMUS-DRESSING
- 15 CREMIGES KRÄUTERDRESSING

AVOCADO-JOGHURT-DRESSING

ZUM BRUNCH

1 reife Avocado (z. B. Hass)
2 Knoblauchzehen
10 Basilikumblätter
3 EL Weißweinessig
60 g Joghurt
40 ml Olivenöl
1 EL Zucker
1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
2 TL rosa Pfefferbeeren

GUT ZU WISSEN

Damit dieses Dressing gelingt, braucht es eine reife Avocado. Beim Kauf sind Avocados jedoch meist noch unreif. Zum Nachreifen die Frucht mit einem Apfel in einer Papiertüte in die Küche legen. Der Apfel verströmt das Gas Ethylen, das die Avocado in 3–4 Tagen reif werden lässt.

1 Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Knoblauch schälen und grob schneiden, Basilikumblätter waschen und trocken tupfen.

2 Avocadofruchtfleisch, Knoblauch und Basilikum in einen hohen Rührbecher geben. Essig, Joghurt, Öl, Zucker, Senf, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und 50 ml Wasser zufügen.

3 Alles mit dem Pürierstab fein mixen, bis ein gebundenes Dressing entsteht. Zuletzt die Pfefferbeeren unterrühren, das Dressing in eine Schale füllen und servieren. Das Dressing passt zu herben Blattsalaten wie Radicchio und Chicorée.



PFIRSICH-HABANERO-SAUCE 🍑

EXOTISCH

1 Dose Pfirsiche (250 g Abtropfgewicht)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (2 cm lang)

1 Habanero-Chilischote (ersatzweise 1 rote Chilischote)

2 EL Olivenöl

150 ml Ketchup

3 EL Apfelessig

HALTBARKEITS-TIPP

Die heiße Sauce in eine sterilisierte Ketchupflasche füllen und verschließen. Ungeöffnet hält sie sich im Kühlschrank ca. 6 Monate. Mit einem selbst gemachten Etikett dekoriert ist die Sauce ein ideales Mitbringsel zur nächsten Grillparty.

1 Die Pfirsiche in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 2 EL Einlegesud auffangen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln.

2 Das Öl in einer Stielkasserolle erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili einrühren und ebenfalls ca. 1 Min. anschwitzen. Ketchup, Pfirsiche und Pfirsichsud zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Danach Pfirsichmischung und Essig in den Mixer füllen und verschließen. Den Mixer zuerst auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe in 40–50 Sek. fein pürieren. (Alternativ die Pfirsichmischung in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.) Die Sauce nach Belieben abkühlen lassen und servieren. Passt zu Fleisch und mediterrane Gemüse vom Grill.



FEINE VANILLESAUCE

KLASSIKER

1 Vanilleschote
500 ml Milch (3,5 % Fett)
60 g Zucker
1 TL Speisestärke
4 Eigelb (M)
Salz

GU CLOU

Ein Löffchen Speisestärke macht diese Vanillesauce gelingsicher. Die Stärke sorgt dafür, dass die Sauce beim Erhitzen gut bindet und nicht gerinnt. Das passiert leider häufig, wenn die Sauce nur mit Eigelben zubereitet wird. Die gewohnte zartgelbe Farbe geben ihr die Eigelbe aber trotzdem.

1 Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Milch in einen Topf gießen. Vom Zucker 1 EL abnehmen und beiseitestellen. Restlichen Zucker und Speisestärke mit einem Schneebesen in die Milch rühren. Vanilleschote und -mark zugeben und alles langsam bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Milch vom Herd nehmen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Danach die Vanilleschote entfernen.

2 Eigelbe, übrigen Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Nacheinander 3 EL heiße Vanillemilch kräftig unterrühren. Die Eigelbmischung dann unter Rühren zur restlichen Vanillemilch in den Topf gießen.

3 Die Vanillemilch jetzt bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Gummispatel oder Kochlöffel erwärmen, bis sie bindet und cremig wird («zur Rose abziehen»). Zur Probe einen Löffel eintauchen und auf den Löffelrücken pusten. Bildet sich eine Blütenform, ist die Sauce fertig. Vorsicht: Die Sauce darf nicht aufkochen, sonst gerinnen die Eigelbe.

4 Die fertige Sauce durch ein feines Sieb in ein Kännchen gießen und mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Die Sauce kalt stellen und abgekühlt zu Schokoladenpudding, Eis oder Crumble servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



Essig, Öl, Senf, Zucker, Honig

ESSIG

Essig sorgt in der Vinaigrette für die nötige Säure. Das Öl löst fettlösliche Vitamine und Aromastoffe. Der Senf verbindet beides. Zucker oder Honig gleichen die Säure aus und sorgen für vollmundigen Geschmack. Passt zu Salat und kaltem Braten.



Tomaten, Zwiebeln, Basilikum, Knoblauch

TOMATEN

Tomaten bilden die Basis der warmen Sauce. Angebratene Zwiebeln gleichen mit ihrem Karamellgeschmack deren Säure aus. Basilikum und Knoblauch geben ihr das typisch mediterrane Aroma. Passt zu Pasta und gekochtem Fisch.



Sojasauce, Honig, Zitrone, rote Chili, Erdnusskerne

SOJASAUCE

Mit ihrem Umami-Aroma sorgt Sojasauce für die Würze. Honig gleicht die Säure der Zitrone aus, beide zusammen wirken als Geschmacksverstärker. Chili bringt Schärfe ins Spiel, die Erdnüsse verbinden alle Aromen. Passt warm oder kalt zu gekochtem Gemüse und frittiertem Geflügel oder Fisch.



VORRATSKAMMER

AUS DEM TROCKENLAGER

Speisestärke hilft beim Binden, gehackte Tomaten dienen als Saucenbasis, H-Sahne macht Saucen cremig.

AUS DER FLASCHE

Raps- und Olivenöl werden zum Braten benötigt. Zudem lösen sie ätherische Geschmacksstoffe und fettlösliche Vitamine. Essig dient als Saucenbasis und zum Säuern, Weißwein zum Verfeinern.

AUS DEM KÜHLSCHRANK

Senf ist Würzmittel und Emulgator zugleich. Mayonnaise sorgt für Geschmack und Textur, Joghurt für die Saucenbasis.

AUS DEM GEMÜSEFACH

Knoblauch und Zwiebeln geben Saucen Würze und Textur.

AUS DEM GEWÜRZREGAL

Unverzichtbar zum Würzen sind Salz und Pfeffer sowie Honig zum Süßen und Aromatisieren.

AUS DEM FROST

TK-Früchte geben Geschmack und der Sauce eine Basis. TK-Kräuter würzen und setzen farbliche Akzente.



SO GEHT'S: SAUCE RETTEN



KLÜMPCHEN:

Bei gebundenen Saucen lassen sich Klümpchen ganz einfach durch Mixen mit dem Pürierstab auflösen. Alternativ die Sauce durch ein feines Sieb in ein anderes Gefäß gießen.



SAUCE ZU DÜNN:

Weiterkochen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht. Alternativ $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke mit 1 TL Wasser verquirlen und tropfenweise in die kochende Sauce rühren.



SAUCE ZU DICK:

Am besten mit der verwendeten Flüssigkeit, z. B. Brühe, Sahne oder Tomatenpüree, verdünnen. Die Sauce anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



SAUCE ZU SCHARF ODER SALZIG:

1 geschälte und gewürfelte Möhre ca. 10 Min. in der Sauce mitkochen. Danach entfernen. Oder die Sauce nochmals ohne Gewürze kochen und mit der überwürzten Sauce mischen.



SAUCE ZU FARBLOS:

Frisch gehackte Kräuter verhelfen jeder Sauce zu grüner Strahlkraft. Ebenso sorgen auch fein gewürfelte Tomaten oder Möhren für ein paar farbige Akzente in der Sauce.



SAUCE ZU FAD:

Zucker, Säure und Salz wirken wie natürliche Geschmacksverstärker. Die Sauce zuerst mit 1 Prise Zucker abschmecken, dann mit einigen Tropfen Zitronensaft oder Essig. Zuletzt salzen.

IM SIEBTEN SAUCENHIMMEL



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Saucen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Warm, kalt, würzig-scharf oder fruchtig-süß – raffinierte Saucenklassiker
und neue Kreationen veredeln jedes Gericht



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7075-0



9 783833 870750



www.gu.de