

ANNE-KATRIN WEBER

SAUCEN

Die besten Klassiker
einfach selber kochen

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Die perfekte Bindung

- 4 Helfer in der Saucenküche
- 6 Feine Gemüsebrühe
- 7 Noch mehr feine Brühe
- 64 Vegane Mayonnaise

Umschlagklappe hinten:
Kleines Saucen-ABC
Pimp up my Mayonnaise

8 KALTE SAUCEN

- 10 Klassische Vinaigrette
- 12 Erbsen-Minz-Pesto
- 12 Bärlauch-Nuss-Pesto
- 13 Fenchel-Orangen-Pesto
- 13 Koriander-Cashew-Pesto
- 14 Schnelle Mayonnaise
- 16 Mango-Salsa
- 16 Avocado-Salsa
- 17 Grüne Oliventapenade
- 17 Schwarze Oliventapenade
- 18 Mojo rojo

COVER-
REZEPT

- 20 Senf-Dill-Sauce
- 21 Feigen-Senf-Sauce
- 22 Tomaten-Ketchup

24 WARMER SAUCEN

- 26 Béchamelsauce
- 28 Rotwein-Sahne-Sauce
- 30 Estragonsauce
- 31 Safransauce
- 31 Senfsauce
- 32 Wildsauce mit Holunderbeeren
- 34 Sauce hollandaise

36 PASTASAUCCEN

- 38 Sauce bolognese
- 40 Spaghetti alla Carbonara
- 42 Tomatensugo
- 44 Pilzrahmsauce
- 45 Gorgonzolasauce
- 45 Käserahmsauce
- 46 Lachs-Fenchel-Sauce
- 47 Spargel-Garnelen-Sauce
- 48 Lammragout

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Saucen gekennzeichnet.

50 SÜSSE SAUCEN

- 52 Vanillesauce
- 54 Dunkle Schokoladensauce
- 54 Weiße Schokoladensauce
- 55 Karamellsauce
- 55 Haselnusssauce
- 56 Cranberrysauce
- 58 Himbeersauce
- 58 Mangosauce
- 59 Zwetschgensauce
- 59 Aprikosensauce
- 60 Register
- 62 Impressum





SENF-DILL-SAUCE

1 Bund Dill | 3 EL Weißweinessig | Salz | Pfeffer |
2 EL flüssiger milder Honig (z. B. Blüten- oder
Akazienhonig) | 4 TL Dijonsenf | 2 TL körniger
Senf | 6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Veredelt nicht nur Lachs 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 190 kcal, 1 g EW, 16 g F, 9 g KH

- 1 Den Dill waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden oder hacken.
- 2 Den Essig mit etwas Salz und frisch gemahltem schwarzem Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit einem Spiral- oder Schneebesen so lange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.
- 3 Den Honig und beide Senfsorten unterrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl dazugeben und mit

einem Spiral- oder Schneebesen kräftig unterschlagen. Den Dill unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Die Sauce passt wunderbar – aber nicht nur – zum Klassiker Graved Lachs! Mit je 3 EL Orangensaft oder Wasser und Joghurt verdünnt, erhalten Sie im Handumdrehen eine aromatische Salatsauce, die toll zu kräftigen Blattsalaten wie Eichblatt, Römersalat, Radicchio oder Rucola schmeckt. Oder Sie dippen knackiges Gemüse hinein, z. B. Gurken- oder Möhrestifte, Blumenkohlrischen oder Fenchelstücke.



FEIGEN-SENF-SAUCE

200 g getrocknete Feigen | 200 ml Apfelsaft |
100 g Dijonsenf | 50 g Blütenhonig | 4 TL Senf-
mehl (z. B. von Colman's) | Salz | 1 TL Balsamico
bianco

Das i-Tüpfelchen auf würzigem Käse 🌿

Für ca. 400 g | 20 Min. Zubereitung
Pro 50 g ca. 135 kcal, 3 g EW, 3 g F, 23 g KH

- 1 Von den Feigen den Stielansatz abschneiden, dann die Feigen in kleine Würfel schneiden. Die Feigenwürfel mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 2 Die Mischung zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und abkühlen lassen. Den Senf, den Honig und das Senfmehl unterrühren. Die Sauce mit Salz und dem Balsamico bianco abschmecken.

TIPP

Die süßlich-pikante Feigen-Senf-Sauce verfeinert eine Käseplatte, macht aus einem simplen Käse- oder Schinkenbrot eine wahre Delikatesse und eignet sich als leckeres Mitbringsel aus der Küche. Zum Verschenken oder für den Vorrat können Sie das Rezept gleich in einer richtig großen Menge herstellen. Erhitzen Sie dann die Mischung nach der Zugabe von Senf, Honig und Senfmehl erneut und füllen Sie den Feigensenf heiß in sterilisierte Schraubgläser.

ROTWEIN-SAHNE-SAUCE

Basis für diese Sauce sind die Röstaromen im Bratensatz, der nach dem Anbraten der Steaks zurückbleibt. Während wir die Sauce machen, darf das Fleisch ruhen. Perfekt!

- 4 Rinderfiletsteaks (à ca. 150 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Öl
- Salz | Pfeffer
- 2 kleine Zweige Rosmarin (ersatzweise Thymian)
- 1 EL Butter
- 75 ml Rotwein (ersatzweise Sherry, Weinbrand, roter Portwein oder Madeira)
- 200 ml Rinderbrühe (ersatzweise Rinderfond aus dem Glas)
- 100 g Sahne
- Außerdem:**
- Alufolie

Blitzsauce zu Kurzgebratenem

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 375 kcal,
33 g EW, 25 g F, 2 g KH

- 1 Das Fleisch ca. 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Backofen auf 100° vorheizen.
- 2 Das Öl in einer großen, schweren Pfanne stark erhitzen. Die Steaks hineinlegen und ca. 1 Min. kräftig anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern, dann wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls ca. 1 Min. kräftig anbraten. Durch die große Hitze bilden sich die Röststoffe, die für eine aromatische Sauce nötig sind.
- 3 Die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und die Steaks auf jeder Seite in 2–3 Min. fertig braten. Als Faustregel gilt: pro cm Fleischhöhe 1 Min. Bratzeit (Bild 1). Die Steaks herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen ca. 10 Min. ruhen lassen. Dabei entspannt sich das Fleisch und beim Anschneiden tritt nicht so viel Fleischsaft aus, sodass die Steaks saftig bleiben.
- 4 Inzwischen für die Sauce den Rosmarin waschen und gut trocken tupfen. Die Butter ins Bratfett geben und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit dem Rotwein ablöschen (Bild 2) und diesen fast vollständig einkochen lassen. Die Rinderbrühe dazugießen, den Rosmarin hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Bei großer Hitze ca. 2 Min. kochen lassen. Die Sahne dazugießen (Bild 3) und alles 2–3 Min. kochen lassen, bis die Sauce eindickt. Den Rosmarin herausnehmen.
- 5 Das Fleisch aus der Folie wickeln und den Fleischsaft, der aus dem Fleisch ausgetreten ist, in die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fleisch anrichten.



SAUCE BOLOGNESE

Manchmal mache ich es wie die italienische »Mamma« und koche die doppelte Menge. Denn hier greift jeder gerne kräftig zu und aufgewärmt schmeckt sie fast noch besser.

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 4 EL Olivenöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz | Pfeffer
- 4 EL Tomatenmark
- 100 ml trockener Rotwein (ersatzweise Rinderbrühe)
- 250 ml Rinderbrühe
- 4 Zweige Thymian
- 1 große Dose stückige Tomaten (800 g)
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Butter

Macht alle glücklich

Für 4 Personen |
35 Min. Zubereitung |
1 Std. 30 Min. Schmoren
Pro Portion ca. 435 kcal,
29 g EW, 29 g F, 9 g KH

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen, längs halbieren und klein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie ca. 5 Min. darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Alles in einen Schmortopf auffüllen.

2 Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze ca. 10 Min. unter Rühren krümelig braten. In den Topf geben, salzen und pfeffern und das Tomatenmark unterrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und die Brühe dazugießen.

3 Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian, stückige Tomaten und das Lorbeerblatt zum Hackfleisch geben. Aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze mit halb aufgelegtem Deckel ca. 1 Std. 30 Min. schmoren, bis die Sauce schön sämig ist, dabei ab und zu umrühren.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit der Butter unter die Sauce rühren, das Lorbeerblatt entfernen und die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VARIANTE VEGETARISCHE LINSEN-BOLOGNESE

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und 1 Bund Suppengrün schälen bzw. putzen und waschen. Fein würfeln. 3 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse 5 Min. darin anbraten. 600 g stückige Tomaten, 3 EL Tomatenmark, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g Le-Puy-Linsen, 1 Lorbeerblatt und 1 EL Thymianblättchen dazugeben. Aufkochen und 20–25 Min. köcheln, bis die Linsen gar sind, aber nicht zerfallen. Salzen und pfeffern.



CRANBERRYSAUCE

Die Sauce ist ein Hingucker und der Geschmack steht der Farbe in nichts nach. Ich liebe sie zu Rohrnudeln oder Waffeln, aber auch zu Mousse mit Mohn oder Schokolade.

1 Bio-Orange
½ Vanilleschote
250 g frische Cranberrys
(ersatzweise TK)
80 g Zucker
125 ml Rotwein (ersatzweise
roter Traubensaft)
½ Zimtstange
2 Gewürznelken
2 TL Speisestärke

Feinherb und karamellsüß

Für 4 Personen |
25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 145 kcal,
0 g EW, 0 g F, 27 g KH

1 Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Einen ca. 5 cm langen Streifen Orangenschale abschälen und 6 EL Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die ausgekratzte Schote beiseitelegen. Die frischen Cranberrys verlesen, abbrausen und abtropfen lassen (TK-Cranberrys nicht auftauen).

2 Den Zucker in einem breiten Topf bei kleiner Hitze langsam zu hellbraunem Karamell schmelzen, dabei nicht umrühren. Den Rotwein und den Orangensaft sowie 100 ml Wasser dazugießen (Vorsicht, es spritzt!) und aufkochen, bis sich der hart gewordene Karamell wieder aufgelöst hat.

3 Orangenschale, Zimtstange, Gewürznelken, Vanillemark, ausgekratzte Vanilleschote und die Cranberrys dazugeben und aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. kochen lassen, bis die Cranberrys anfangen aufzuplatzen.

4 Die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren, damit die Cranberrysauce eindickt. Orangenschale, Vanilleschote, Zimtstange und Gewürznelken herausnehmen. Die Sauce heiß genießen oder abkühlen lassen.

VARIANTE

SÜSSPIKANTE CRANBERRYSAUCE

So schmeckt die Sauce würzig: Lassen Sie die Vanilleschote weg. Stattdessen kochen Sie 1 Lorbeerblatt, 4 EL Aceto balsamico, ½ TL Chiliflocken und 3 Pimentkörner mit. Die fertige Sauce mit 3 EL heller Sojasauce abschmecken. Ganz hervorragend zu gebratener Hähnchen- oder Entenbrust, zu Truthahn oder Schweinemedaillons.





OHNE SIE LÄUFT EINFACH NICHTS!

Was wäre eine Pasta ohne Pesto,
Lachs ohne Senf-Dill-Häubchen, Pommes ohne Ketchup, Spargel ohne
cremige Sauce hollandaise, oder Rote Grütze ohne Vanillesauce?
Genau: Nur halb so lecker! Deshalb ran an Schüsseln und Töpfe und
schnell gerührt – ob warm oder kalt, würzig-scharf oder fruchtig-süß ...
immer ein Erlebnis aus dem siebten Saucenhimmel!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Heiß und kalt geliebt: Aromawunder für jede Gelegenheit

So-einfach geht's: Die perfekte Bindung macht's



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5888-8



9 783833 858888

www.gu.de

