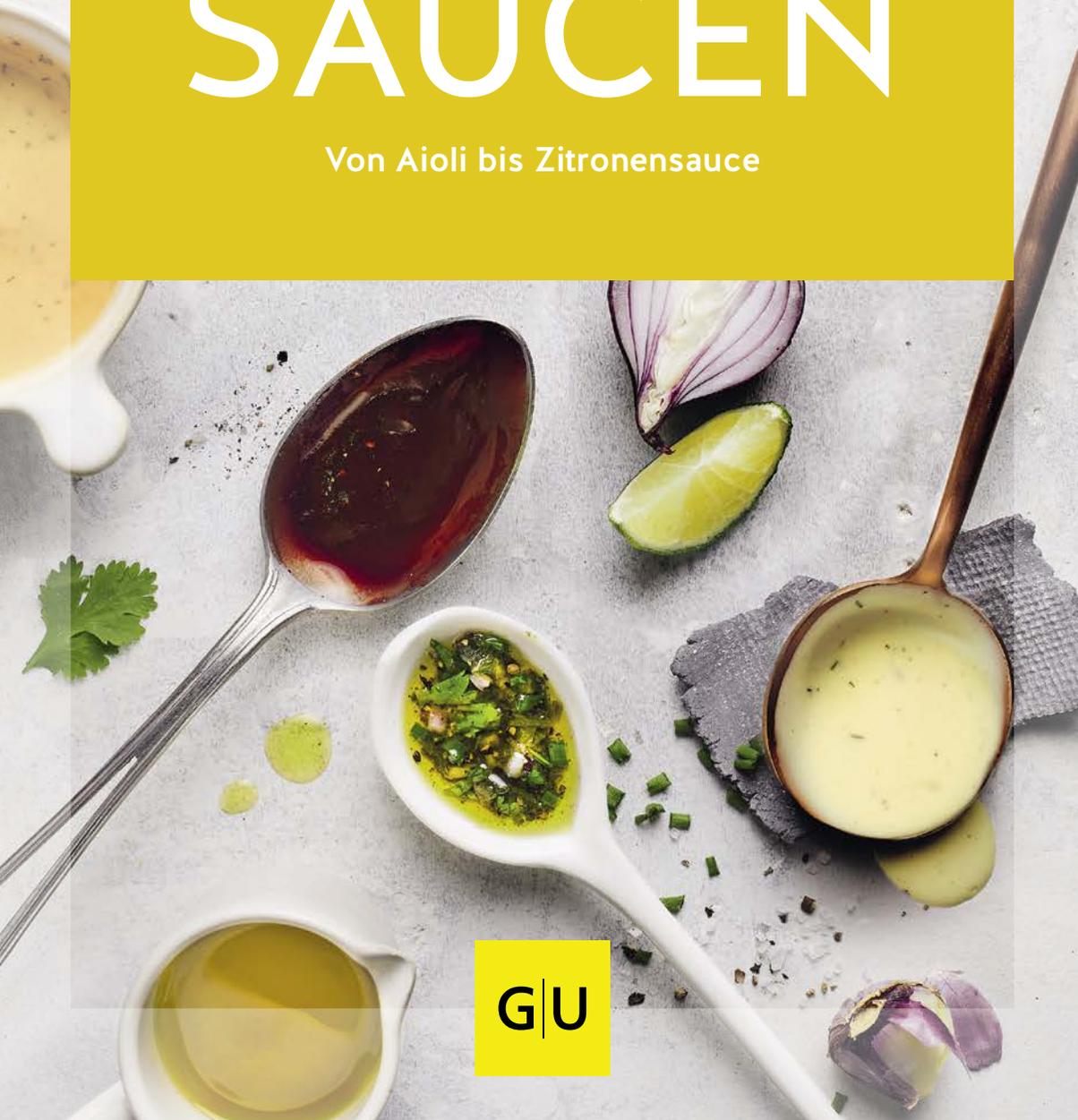


TEUBNER

# Handbuch SAUCEN

Von Aioli bis Zitronensauce



G|U

# 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, trocken-schleudern 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 löffeln (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.



# Zitronensauce

## zu Kalbsschnitzelchen

Marinierzeit: ca. 1 Std. – Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

### Für die Zitronensauce:

2 Zitronen (1 davon mit unbehandelter Schale)  
4 EL Olivenöl  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
25 g eiskalte Butter, Salz

### Für die Kalbsschnitzel:

4 Kalbsschnitzel (je 120 g)  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten, zum Garnieren  
einige Blättchen Zitronenmelisse zum Garnieren

**1** Halbieren Sie die Kalbsschnitzel quer und plattieren Sie sie zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie auf etwa 5 mm Dicke. Die unbehandelte Zitrone für die Zitronensauce heiß abwaschen und trockenreiben. Die Schale der unbehandelten Zitrone fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**2** Den ausgepressten Zitronensaft mit 4 EL Olivenöl kräftig verquirlen, mit wenig Pfeffer würzen und die abgeriebene Zitronenschale untermischen. Die Marinade über die Kalbsschnitzel gießen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren lassen, dabei die Schnitzel in der Marinade einmal wenden.

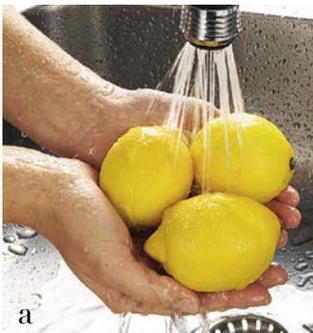
**3** Erhitzen Sie in einer ausreichend großen Pfanne das Olivenöl. Nehmen Sie die Kalbsschnitzel aus der Marinade und lassen Sie sie gut abtropfen. Dann im heißen Olivenöl von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten. Die Kalbsschnitzel herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.

**4** Gießen Sie die Zitronen-Öl-Marinade in die Pfanne und pressen Sie die zweite Zitrone aus. Den Saft ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen kräftig aufkochen. Die Butter in die Sauce geben und

unter Rühren darin zerlassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**5** Legen Sie die Schnitzel in die Sauce und lassen Sie sie nochmals richtig heiß werden. Dann jeweils 2 Schnitzelchen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Sauce umgießen, mit Zitronenmelisse und Zitronenscheiben garnieren und sofort servieren. Dazu passen Bandnudeln.

**Tipp:** Achten Sie bei diesem Rezept vor allem auf die gute Qualität des Kalbfleisches – damit die zarten Schnitzel beim Braten in der Pfanne nicht ihren Saft verlieren.



a



b

a

Da hier die Schale der Zitronen verwendet werden soll, muss sie zunächst gründlich heiß abgewaschen werden.

b

Die Schale der gewaschenen Zitrone gut trocknen und auf einer feinen Reibe abreiben.

# Biersauce

## zu gebratenem Flussbarsch

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

### Für die Biersauce:

40 g Möhre  
40 g Pastinake  
40 g Staudensellerie  
2 frische Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren  
2 Schalotten  
2 Blätter vom Staudensellerie  
1 Zweig Thymian  
1 Gewürznelke  
200 ml dunkles Bier

150 g Crème fraîche  
100 g Sahne  
50–70 g eiskalte Butter in Stücken  
Zucker, Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Für den Flussbarsch:

8 Flussbarschfilets (Eglifilets) mit  
Haut (je 70 g)  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
30 g Butterschmalz

**1** Die Möhre und die Pastinake schälen, den Staudensellerie waschen und putzen. Alle drei Gemüse in Würfel schneiden (Step a). Blanchieren Sie die Gemüswürfel für die Sauce in kochendem Salzwasser 1 Minute (Step b), dann abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

**2** Die Lorbeerblätter mit einem Messer mehrfach einschneiden.



Die Wacholderbeeren mit dem Messerrücken andrücken. Die Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln. Die Sellerieblätter waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern.

**3** Geben Sie die Lorbeerblätter und Schalottenwürfel zusammen mit Thymian, Sellerieblättern, angebrückten Wacholderbeeren und der Nelke in eine Sauteuse, gießen Sie das Bier dazu, kochen Sie das Ganze auf und lassen Sie es auf 150 ml

einkochen (Step c). Crème fraîche und Sahne einrühren, offen 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis die Sauce anzudicken beginnt.

**4** Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und die Gemüswürfel zugeben. Nach und nach die Butter einrühren, die Sauce dabei nicht mehr kochen lassen (Step d). Schmecken Sie die Biersauce mit einer Prise Zucker, Salz und etwas Pfeffer ab.

**5** Tupfen Sie die Flussbarschfilets mit Küchenpapier trocken und würzen Sie den Fisch auf beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Flussbarschfilets auf der Hautseite 2 Minuten, auf der Fleischseite höchstens 1 Minute braten. Beim Wenden der Filets von der Haut- auf die Fleischseite behutsam vorgehen, damit sie nicht auseinander fallen. Mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffel-Steckrüben-Püree.



**a** Möhre und Pastinake schälen, Staudensellerie waschen, putzen und alle drei Gemüse in feine Würfel schneiden.



**b** Die Gemüswürfel 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



**c** Das Bier mit den Schalottenwürfeln, Gewürzen und Kräutern einkochen, bis nur noch 150 ml Flüssigkeit vorhanden sind.



**d** Nach und nach die Butter in die Biersauce einrühren, so dass sie eine sämige Konsistenz erhält. Die Sauce abschmecken.

# 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: runde Knollen vierteln, längliche Knollen halbiert belassen.



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

# Zitronen-Sabayon

## zu panierten Selleriescheiben

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

### Für das Zitronen-Sabayon:

3 Zweige Thymian  
1 Schalotte  
50 ml Geflügelfond (S. 50,  
oder aus dem Glas)  
¼ l Weißwein  
Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
4–5 weiße Pfefferkörner  
3 Eigelbe, 1 Prise Salz  
1 TL Zitronensaft

### Für die Selleriescheiben:

2 kleine Sellerieknollen  
(je etwa 500 g)  
2 EL Zitronensaft, Salz  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 EL Öl  
1 Bund Zitronenthymian  
1 EL Mehl, 1 Ei  
200 g frisch geriebenes Weißbrot  
40 g Butterschmalz  
10 g Butter  
4 Kapuzinerkresse-Blüten  
zum Garnieren

**1** Für die panierten Selleriescheiben die Sellerieknollen schälen und in 8 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Kochen Sie in einem Topf reichlich Wasser mit Zitronensaft und Salz auf. Selleriescheiben kurz darin blanchieren, abschrecken, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit dem Öl beträufeln.

**2** Den Zitronenthymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Selleriescheiben aufeinander legen und dabei einige Zitronenthymianblättchen zwischen die Scheiben stecken. Lassen Sie die Selleriescheiben mit Folie bedeckt 20 bis 30 Minuten durchziehen.

**3** Inzwischen für das Zitronen-Sabayon den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Thymianstiele mit Schalotte, Geflügelfond, Weißwein, Zitronenschale und Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen,

auf die Hälfte reduzieren (Step a). Geben Sie die Flüssigkeit mit den Eigelben in eine Metallschüssel, die sich in einem Topf einhängen lässt. Schlagen Sie die Mischung mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserbad zu einem schaumigen Sabayon auf. Salz, Zitrone und Thymianblättchen zugeben (Step b).

**4** Selleriescheiben in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Weißbrotbröseln wenden, die Panade gut festdrücken. Erhitzen Sie das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne. Die Selleriescheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Je 2 Selleriescheiben mit Sabayon und Kresseblüten anrichten.



a



b

**a**

Thymianstiele mit Schalotte, Fond, Weißwein, Zitronenschale und Pfefferkörnern aufkochen und auf die Hälfte reduzieren.

**b**

Mit den Eigelben über dem Wasserbad aufschlagen. Salz, Zitrone und Thymian zugeben.



# Heidelbeersauce

## zu geeistem Vanillecouscous

Tiefkühlzeit: mind. 4 Std. – Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

### Für die Heidelbeersauce:

300 g Heidelbeeren  
5 EL roter Portwein  
2–3 EL Zucker  
1–2 EL Vanillepuddingpulver

### Für den Vanillecouscous:

1 Vanilleschote  
150 ml Milch  
30 g Orangenblütenhonig  
60 g Couscous, 200 g Sahne

### Außerdem:

4 Förmchen (je 150 ml Inhalt)

1 Für den Vanillecouscous die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Kochen Sie die Schote, das Mark und den Honig mit der Milch auf. Die Masse lauwarm abkühlen lassen, Vanilleschote

entfernen, Couscous einrühren, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

2 Die Sahne steif schlagen und unter den Vanillecouscous heben. Die Masse in vier Portionsförmchen von je 150 ml Inhalt verteilen, glatt streichen und für mindestens 4 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.

3 Mit der Zubereitung der Heidelbeersauce erst kurz vor dem Servieren beginnen: die Heidelbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und etwa 50 g davon beiseite legen (Step a). Die restlichen Heidelbeeren mit dem Portwein und dem Zucker zusammen in einen Topf geben, kurz aufkochen, dann mit dem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf streichen (Step b).

4 Das Vanillepuddingpulver mit 3 EL kaltem Wasser anrühren. Die Sauce aufkochen, das Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren einmal aufkochen. Die beiseite gelegten Heidelbeeren unter die Sauce rühren (Step c).

5 Die Förmchen mit dem geeisten Vanillecouscous kurz in heißes Wasser stellen, den Rand mit einem kleinen Messer lösen und den Couscous auf Teller stürzen. Jeden Couscous mit etwas Heidelbeersauce garnieren und den Rest separat dazuservieren.

**Tip:** Sie können die Sauce auch mit anderen Früchten zubereiten: Frische oder tiefgekühlte Himbeeren, Erdbeeren, Zwetschgen oder Mango passen auch gut zum Vanillecouscous.



**a** Die Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 50 g davon für später beiseite legen.



**b** Restliche Heidelbeeren mit Portwein und Zucker aufkochen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen.



**c** Masse aufkochen, das angerührte Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen, Beeren unterrühren.



# Für jedes Gericht DIE PERFEKTE SAUCE



Dieses Handbuch bietet Basiswissen und praktische Anleitungen rund um das Thema Saucen. Beliebte Klassiker wie Sauce béchamel oder Sauce hollandaise werden Schritt für Schritt erklärt.

Darüber hinaus finden Sie zahlreiche Saucenrezepte zu Fleisch, Wild und Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten, Salaten und Gemüse, Pasta und Co. sowie auch für Süßspeisen und Desserts.

Das besondere Extra: Eine ausführliche Pannenhilfe verrät Tipps und Tricks für knifflige Situationen bei der Saucenzubereitung.



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9651-4



9 783833 896514

[www.gu.de](http://www.gu.de)