

Saucen



Grundsätzlich kann man die Saucen aus den Päckchen nehmen - die besten sind die "Ostmann"-Saucen, die man meist bei den Gewürzen findet. Die übrigen Fabrikate findet man da, wo auch die Tüten-Suppen sind.



Knoblauch-Kräuter-Sauce (Rezept für 4 Personen)



500 g Joghurt
2 Knoblauchzehen
½ Päckchen "Gemischte Kräuter" (Gefriertruhe)
Pfeffer (möglichst aus der Mühle)
Salz

Knoblauchzehen kleinschneiden und mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit allen anderen Zutaten gut vermischen - fertig!

Wenn man zu der o.g. Sauce noch kleingeschnittene Salatgurke gibt, hat man Tzatziki !

Tip:

Diese Sauce kann man zu Fisch - oder auch zu kaltem Fleisch reichen.



Rustikale Paprika-Sauce (Rezept für 4 Personen)



3 grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
4 Eßlöffel Rotweinessig
2 Eßlöffel Semmelbrösel
3 - 4 Eßlöffel Tomatenketchup
10 Eßlöffel Olivenöl (extra vergine)
Salz
Cayennepfeffer
½ Kaffeelöffel Zucker (oder 1 Kaffeelöffel Honig)
1 gestrichener Eßlöffel Basilikum (getrocknet)

Die Paprikaschoten waschen, teilen, Kerne und weißes Zeugs herausnehmen;
Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, kleinschneiden.

Alle Zutaten in einen Topf geben, ca. 20 Minuten kochen. Falls man einen Mixer oder Pürierstab hat, kann man die Sauce pürieren - wenn nicht, geht das auch ohne weiteres so!

(Basilikum gehört zu den Kräutern, man bekommt es getrocknet in jedem Supermarkt im Gewürzregal.)

Tip:

Paßt zu Rindfleisch, Steaks aller Art, Geflügel und Nudeln - also sehr vielseitig einsetzbar!

Wer Knoblauch-Fan ist, kann auch noch eine kleingeschnittene Knoblauchzehe reintun.

**Rémouladen-Sauce
(Rezept für 4 Personen)**

2 Cornichons
1 Eßlöffel Kapern
2 Sardellenfilets
je ½ Teelöffel Kerbel, Estragon und Petersilie
2 Teelöffel eingelegte grüne Pfefferkörner
1 ½ Teelöffel mittelscharfer Senf
200 g Mayonnaise
½ Teelöffel Zitronensaft
½ Teelöffel Zucker

Cornichons sind kleine Gewürzgurken, die etwas kräftiger im Geschmack sind, als die größeren.

Sardellenfilets nennt man auch "Anchovis"; man bekommt sie nicht überall - aber Horten z.B. hat sie!

Kerbel und Estragon gehören zu den Kräutern. Man bekommt sie getrocknet im Gewürzregal der Supermärkte.

Cornichons und Kapern abtropfen lassen und sehr fein hacken. Die Sardellenfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen (weil sie sehr salzig sind!) und ebenfalls fein zerschneiden. Die genannten Zutaten zusammen mit den Kräutern und der Petersilie und dem Senf und der Mayonnaise gut verrühren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Tip:

Paßt zu Gemüse- und Fleischsülzen, zu kaltem Roastbeef, gekochten Eiern, gebackenem Fisch und Krustentieren.

Da die Sauce Mayonnaise enthält, sollte man sie nicht länger als 1 Tag aufheben.

Man kann statt Mayonnaise aber auch Joghurt verwenden - so wird die Sauce leichter - mit Joghurt kann man sie sogar als Salatdressing einsetzen!