

Kalte Saucen

Werden sowohl für kalte als auch für warme Speisen verwendet.

Mayonnaise

mit zahlreichen Ableitungen.

Selbständige Saucen

Saucen die sich auch ohne Verwendung von Mayonnaise herstellen lassen

Salatsaucen

Dressings, die sowohl auf Mayonnaise-, Sahne-, Joghurt- oder Quark- als auch auf Essigbasis hergestellt werden können

Würzsaucen

ursprünglich auch als englische Sauce bezeichnet.

Darunter sind meist industriell hergestellte Spezialsaucen zu verstehen, die auf Grund der vielen exotischen Zutaten industriell hergestellt werden.

Chutneys und Relishes werden auch zu den Würzsaucen gezählt.

Dip - Saucen

Werden häufig zum Tunken für Grillgerichte oder Finger Foods verwendet

Mayonnaise mit Ableitung

Die Mayonnaise ist eine kalte, gerührte Sauce, die ausschließlich in der kalten Küche verwendet wird. Sie ist eine Emulsionssauce, in der fettreiche Bestandteile (Öl, Eigelb) einigermaßen stabil verbunden sind.

Mayonnaise (Grundrezept 1l)

frz.: mayonnaise engl.: mayonnaise (sauce)

0,8kg Speiseöl, 1 Zitrone, Senf, 4 Eigelb, Salz, weißer Pfeffer,
Worcestershire- Sauce

Herstellung von Mayonnaise

- Eigelb vom Eiklar trennen
Frisches Eigelb dient als Emulgator,
Eiklar behindert Emulsion
- Mit Salz, Zitrone und anderen
Würzmitteln abschmecken
Pikanter, abgerundeter Geschmack
- Öl dosiert zugeben
zunächst wenig Öl zutropfen lassen
dann
allmählich Ölzugabe erhöhen und gut
unterrühren
Emulsionsbildung erfolgt durch den
Emulgator Lecithin im Eigelb

Lagerung

Mayonnaise sollte im Kühlschrank bei 4 Grad gelagert werden.

Da sie empfindlich gegenüber Fremdgerüchen ist, müssen die Lagergefäße gut abgedeckt werden.

Wenn die Sauce aus Frische hergestellt wird, darf sie wegen der Gefahr der Salmonellenvermehrung nur für den Tagesbedarf zubereitet werden.

Dagegen kann Mayonnaise mit **pasteurisiertem Eigelb** – also auch industriell hergestellte Mayonnaise – länger gelagert werden.

Ableitungen von der Majonnaise

Ableitungen	Besondere Bestandteile	Verwendung
Andalusische Sauce frz.: sauce andalouse eng.: Andalusian sauce	Tomatenfleisch, Tomatenmark, Streifen von blanchiertem roten Gemüsepaprika	Kalte Eier, Fisch, Geflügel
Cocktailsauce frz.: sauce cocktail eng.: cocktail sauce	Tomatenketchup, etwas Schlagsahne, Orangensaft, Meerrettich, Salz, (Chili, Zucker) Zitrone und Weinbrand würzen	Cocktails, Salatsauce, kalte Eier, Krustentierspeisen, Fisch
Grüne Sauce (Frankfurter grüne Sauce) frz.: sauce verte eng.: green sauce	Pürierte (Mixer) blanchierte Blätter von Spinat und Sauerampfer sowie Petersilie, Kresse, Kerbel, wenig Estragon, auch fein gehackte blanchierte Schalotten, würzen mit Salz, Pfeffer, Zitrone, Prise Zucker; 2/3 Mayonnaise, 1/3 saure Sahne oder nur mit saurer Sahne	Kalte Eier, Krustentier-, Fischspeisen, Sülze, auch zu Pellkartoffeln
Knoblauchmayonnaise frz.: sauce aioli eng.: ailloli sauce	Je nach Geschmack Schüssel mit Knoblauch ausreiben oder mit Salz, zerstoßenen Knoblauch dazumischen, mit Chili und Zitrone würzen	Grillspeisen, kalter Braten, Bouillabaise (Marseiller Fischsuppe)
Kräutersauce Frz.: sauce ravigote eng.: ravigote sauce	Fein gehackte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Estragon, mit Zitrone, Worcestershire – Sauce, Salz und Pfeffer würzen	Fisch-, Krustentierspeisen, gekochte Fleischspeisen
Remouladensauce frz.: sauce rémoulade eng.: remoulade sauce	Senf, gehackte Gewürzgurken, Kapern, Sardellen, blanchierte Zwiebeln, Petersilie, Kerbel, Estragon, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen	Fischspeisen, kalter Braten (Roastbeef), kalte Eier, Sülzspeisen
Salatmayonnaise frz.: sauce á salade á la mayonnaise eng.: salad dressing with mayonnaise	Mayonnaise wird mit Weißweinreduktion, Bouillon und Zitrone verdünnt und mit Senf geschmacklich abgerundet	Salate, Cocktails
Tatarensauce frz.: sauce tartare eng.: Tatar sauce	Gehackte hart gekochte Eier, feine Schnittlauchröllchen, mit Chili, Salz, Zitrone und einer Prise Zucker kräftig würzen	Frittierte Fischspeisen, kalte Eier, kalter Braten

Sahnesauce

frz.: sauce Chantilly

eng.: Chantilly sauce

Mit Salz, Chili und Zitrone würzen, Spargel, Artischocken
Schlagsahne unterziehen

Selbständige kalte Saucen

Kalte selbständige Saucen sind energieärmer als Mayonnaisen und deshalb relativ gut verdaulich. Verwendet werden sie als Salat- oder Cocktailsaucen und als Beigabe zu kalten Speisen. Zum Teil sollen sie geschmackliche Kontraste zu den Speisen herstellen.

Apfel – Meerrettich – Sauce

Eignet sich zu Schweinebraten, Schinken und gebratenem Geflügel.

- Apfelmus mit geriebenem Meerrettich vermischen
- Mit Weißwein, einer Prise Zucker, Salz und Zitrone abschmecken

Eiersauce

Eiersauce wird zu Fischspeisen, kaltem Rind- und Schweinefleisch, aber auch für Frischkostsalate und Gemüsecocktails verwendet.

- Hart gekochtes Eigelb durch Sieb streichen, mit Senf und Öl glatt rühren.
- Gehackte Kapern, Petersilie, Kerbel und wenig Estragon unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker würzen.
- **Einlage:** Streifen oder durch ein grobes Drahtsieb gedrücktes Eiklar.

Minzsauce

Englische Spezialität, zu Hammel- und Lammspeisen.

- Gehackte Minze mit siedendem Wasser übergießen.
- Gleiche Menge Weinessig zugeben und mit Zucker abschmecken oder zunächst Weißwein mit Zucker reduzieren, mit Pfeffer abschmecken

Rote – Bete – Schaum

- Gekochte Rote Bete raspeln. Mit Salz, weißem Pfeffer, einer Prise Zucker und Balsamico- Essig abschmecken, durch ein Tuch pressen.
- Crème double aufschlagen, mit Rote – Bete – Saft vermengen.

Mango – Ingwer – Sauce

- Reife Mangofrüchte schälen, Fruchtfleisch pürieren.
- Frischen Ingwer in Orangensaft kochen, mit Stärke binden, pürieren,, erkalten lassen. Beide Pürees vermengen, mit Zitrone abschmecken.

Sahne-Meerrettich

Auch als Meerrettichcreme bezeichnet. Geeignet zu Fischspeisen, Grillspeisen, Schinken, Roastbeef und fetthaltigem Fleisch.

- Fein geriebenen Meerrettich mit halb streif geschlagener Sahne vermischen.
- Mit Salz, Zitrone und einer Prise Zucker abschmecken.

Pesto – Sauce

Italienische Spezialsauce, auch als Basilikumsauce bezeichnet, wird zu Bandnudeln Spaghetti, Gnocchi und anderen Teigwaren gereicht.

10	g	Meersalz	Salz, geröstete Pinienkerne und Knoblauch im
60	g	Pinienkerne	Mörser zerdrücken und mit den gewaschenen
4		Knoblauchkerne	Basilikumblätter zu einem Mus zerdrücken.
160	g	Basilikumblätter	Den Parmesan fein reiben und mit dem Olivenöl
120	g	Parmesan	zum Schluss hinzugeben.
250	ml	Olivenöl	Man kann dieses auch in einer Küchenmaschine
1	g	schwarzer Pfeffer	mixen oder mit Rucola statt Basilikum herstellen.

Joghurtsauce

Wird für Salate verwendet.

- Joghurt mit Salz, weißem Pfeffer, Zitrone und einer Prise Zucker würzen, glatt rühren, eventuell etwas Öl unterrühren
- Gehackte Kräuter, wie Petersilie, Kerbel, Dill und Borretsch, zugeben.

Sauce zum Vitello tonnato

- Rezept siehe Anhang

Essig – Öl – Saucen

Diese Saucen werden auch als Dressings bezeichnet. Sie dienen in erster Linie zum Fertigstellen von Salaten.

Herkömmlich 2 Teile Öl und 1 Teil Essig (allerdings sehr ölig)
Vorschlag 1 Teil Öl, 1 Teil Essig und 1 Teil Fond oder Saft

Salatsauce	Fett/ Säure	Bindemittel/ Würzmittel
Essig – Öl – Salatsauce frz.: vinaigrette eng.: simple dressing	Salatöl, Essig	Salz, Pfeffer
mit Kräutern frz.: vinaigrette eng.: vinaigrette	Salatöl, Essig	Wie oben; gehackte Kräuter: Petersilie, Kerbel, Estragon
Französische Salatsauce frz.: sauce á salade française eng.: French dressing	Salatöl, Weindressing	Französischer Senf, Schalotten, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker
Amerikanische Salatsauce frz.: sauce á salade américaine eng.: emulsified French dressing	Salatöl, Zitrone, Weißweinessig	Eigelb (möglichst pasteurisiertes Eigelb), Schalotten, Pfeffer, Salz, Zucker, Chili
mit Ei frz.: aux oeufs eng.: with eggs	Salatöl, Weinessig	Gehacktes Ei, Salz, Pfeffer
Italienische Salatsauce frz.: sauce á salade italienne eng.: Italien dressing	Olivenöl, Rotwein- oder Balsamico- Essig	Schalotten, Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer
mit Roquefort frz.: au roquefort eng.: with roquefort	Salatöl, Weißweinessig	Durchgestrichener Roquefort, Schalotten, Senf, Pfeffer, Salz
mit Sahne frz.: á la crème eng.: with cream	Sahne, Zitrone	Weißer Pfeffer, Salz, Zucker
mit Zitrone frz.: au citron eng.: with lemon	Salatöl, Zitrone (3:1)	Salz, weißer Pfeffer

Für die Essig-Öl-Saucen eignen sich unterschiedliche Sorten von Essig (Wein-, Balsamico-, Brantwein-, Kräuteressig) und kaltgepresste Öle (Oliven-, Walnuss-, Sonnenblumenöl-, Raps-, Distelöl). Je nach Art werden folgende Zutaten fein gehackt hinzugefügt: Schalotten, Zwiebeln, Kapern, Gewürzgurken, Petersilie, Schnittlauchröllchen, hart gekochte Eier, Sardellen, Senf

Essig-Öl-Saucen sind abgefüllt kühl haltbar und müssen vor der Verwendung gut vermenget werden, da sie sich beim Aufbewahren entmischen. Dieses könnte verhindert werden, in dem etwas Xanthan in das Dressing gemixt wird.

Vorsicht: nicht gekochte Schalotten können im Dressing gären.



Merke: Je Besser das Öl und der Essig desto Besser die Sauce

Dip-Saucen

Diese Bezeichnung stammt aus dem Englischen (engl. Dip = eintauchen).

Dips werden vorzugsweise zum eintauchen von in Verzehrgröße geschnittenen Lebensmitteln verwendet.

Frischkäse-Meerrettich-Dip

0,25kg Doppelrahmfrischkäse (60% Fett i.Tr.)

0,25kg Kefir (15% Fett i.Tr.)

0,1kg geriebener Meerrettich

weißer Pfeffer, Salz, Zitrone

- Frischkäse mit dem Kefir verrühren und den Meerrettich untermischen, würzig abschmecken

Würziger Chili-Dip

0,25kg Doppelrahmfrischkäse(60% Fett i.Tr.)

0,25kg Kefir (15% Fett i.Tr.)

01,kg Tomaten- Ketchup

0,1kg Zwiebeln

2 Peperoni (je nach Geschmack auch mehr)

weißer Pfeffer, Salz, Zitrone, eine Prise Zucker

- Frischkäse mit dem Kefir verrühren, Tomatenmark und Zitrone untermischen.
- Zwiebeln und Peperoni sehr fein hacken und untermengen, würzig abschmecken

Avocado-Dip (Guacomole)

3 Avocados

0,4kg saure Sahne oder Joghurt

Zitrone,(Knoblauch), Tomatenwürfel

Olivenöl, eventuell etwas Vitamin C

weißer Pfeffer, Salz

- Avocado halbieren, Kerne entfernen, Schalen abziehen, pürieren.
- Mit saurer Sahne, und Zitrone verrühren.
- Mit (Knoblauch), weißem Pfeffer, Salz abschmecken.

Senf-Sahne-Dip

0,3kg mittelscharfer Senf

0,4kg saure Sahne

2 hart gekochte Eier

Kresse, Zitrone, weißer Pfeffer, Salz,

Prise Zucker

- Saure Sahne mit Senf verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen.
- Mit gehacktem Ei und Kresse vermengen, würzig abschmecken

Saucen mit alternativer Bindung

In der Küchenpraxis ist der Trend festzustellen, dass der Gast **arteigene, wenig oder nicht gebundene Saucen** und **Jus** bevorzugt, Saucen also, die nicht aus den Grundsaucen hergestellt werden. Auf Weizenmehl- oder Stärkebindung wird dann weitestgehend verzichtet. Bei anderen Bindemitteln wird überwiegend eine starke Energiewerterhöhung in Kauf genommen. Fonds werden bis zur sämigen Konsistenz eingekocht (reduziert), dann mit dem Mixer aufgeschlagen und mit einem alternativen Bindemittel zeitweilig emulgiert.

Coulis (Püreesauce)

Die notwendige Bindung kann durch die Hauptbestandteile selbst erzielt werden. Dazu werden Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Fleisch püriert, also Coulis (frz. couler = fließen) hergestellt. Sie führen zur gewünschten geringen Konsistenz. Diese Konsistenz liegt zwischen Saft und Mus. Eine besondere gute Bindung kann durch stärkehaltige Rohstoffe erreicht werden, insbesondere durch Kartoffeln und Hülsenfrüchte, aber auch durch mit gegartes Wurzelgemüse. Diese Bindeart wird insbesondere bei der gesundheitsfördernden Speisenzubereitung (Vollwertkost) geschätzt.

Würzsaucen

Die Gastronomie verwendet Würzsaucen, die ursprünglich aus der **englischen**, aber auch aus der **kolonialen asiatischen Küche** stammen. Viele unterschiedliche Würzmittel, wie Pilze, Gemüse oder ihre natürlichen Konzentrate, werden verwendet. Da Würzsaucen nur sparsam gebraucht werden, kommt die Herstellung in Restaurantküchen kaum in Betracht. Deshalb erhielten sie auch die Bezeichnung **industriell hergestellte** Würzsaucen.

Bei der traditionellen Herstellung werden die Rohstoffe meist in größeren Behältern angesetzt, wo sie einige Zeit auslaugen und reifen. Danach werden die durchgekocht und abermals zum Auslaugen stehen gelassen. Essenzen sowie alkoholische Zusätze werden nach dem Kochen zugesetzt. Daran schließt sich das Passieren durch grobe und feine Metallsiebe bzw. Filtern an. Moderne, vielfach als Betriebsgeheimnis gehütete Produktionsmethoden haben sich durchgesetzt. Für eine gute Qualität ist nach wie vor die Reifezeit erforderlich.

Helle Sojasauce ist dünnflüssig und hat ein leichtes, salziges Aroma

Die längere gereifte **dunkle Sojasauce** ist dickflüssiger und süßlich-aromatisch. Sie ist die Basis der chinesischen Mushroom soy sauce, die zudem mit Strohpilzen verfeinert ist. **Süße Sojasauce** ist dickflüssig, dunkle Sauce, angereichert mit Zucker und Malz. Verwendet wird sie vorwiegend als Dip für Frittiertes.

Fischsauce. Eine sehr intensive, salzige Würzsauce aus fermentiertem Fisch, die vor allem in Südostasien beliebt ist. Etwa in Thailand wo sie unter dem Namen „Nam plaa“ erhältlich ist, in Vietnam heißt sie „Nuoc mam“. Da ihr Salzgehalt je nach Sorte sehr unterschiedlich ist, sollte man die Fischsauce vor dem würzen unbedingt probieren.

Die dickflüssige braune **Austernsauce** gibt es in verschiedenen Sorten. Hergestellt wird sie aus den unterschiedlichen Gewürzen, Stärken und Austernextrakt. Schmeckt weniger nach Fisch, als ihr Name vermuten ließe. Die billigeren Sorten sind vor allem salzig, qualitativ hochwertige erkennt man am höheren Preis. Shi-take-Pilze geben **Vegetarischer Austernsauce**, einer dickflüssigen Würzsauce für vegetarische Gerichte, ihre besondere Note.

Bei Mirin handelt es sich um einen süßlichen Reiswein aus Japan mit einem Alkoholgehalt von etwa 14-Vol%, der nicht zum trinken sondern zum kochen gebraucht wird.

Ketjap Asin – eine der beiden in Indonesien verwendeten Sojasaucen, die jedoch wieder ganz anders schmecken als die chinesischen, japanischen oder thailändischen Sorten. Ketjap Asin ist die dünnere, salzigere und leichtere der beiden. **Ketjap-Manis** ist die dickflüssigere, dunkle und süße Variante.

Plum Sauce : süß-scharfe und säuerliche Würzsauce aus Pflaumen, Süßkartoffeln, Ingwer und Chillies, gerne zu Geflügel gereicht.

Hoisin-Sauce ist rotbraun und dickflüssig. Die Würzsauce aus Südchina, besteht aus Sojabohnen, Sesamöl, Knoblauch, Chillies, Essig, Salz und Zucker, ist scharf und süß zugleich.

Ground bean sauce. Eine dunkle, salzige-milde Würzsauce aus fermentierten Sojabohnen, dünnflüssiger als die Pasteten.

Bei den Würzsaucen sollten die **Chutneys** und **Relishes** nicht vergessen werden.

Chutney

Chutney ist eine würzige, häufig süß-saure, mitunter auch nur scharf-pikante Sauce der indischen Küche mit musartiger Konsistenz. Diese Sauce brachten die Engländer aus ihrer indischen Kolonie mit nach Europa.

Gemüse wie Kürbis, Zwiebeln, Tomaten, Karotten, Zucchini und Blumenkohl lassen sich ebenso gut verarbeiten wie Beerenfrüchte, Äpfel, Pflaumen oder Quitten aus hiesigem Anbau. Mit Essig, Zucker und Gewürzen wie Nelken, Chili, Zimt, Honig oder Ingwer wird dann eingekocht. Bei Chutneys übrigens so lange, bis eine Art Mus entsteht, das durchaus noch festere Gemüse- oder Obststückchen enthalten darf.

Relish (englisch Würze)

Ein Relish ist eine Würzsauce aus Obst oder Gemüse. Dieses wird in feine Würfel geschnitten und mit Essig, Zucker und Gewürzen abgeschmeckt.

Relish kann vielfältig gewürzt werden, eher mild, süß-sauer oder auch durch die Zugabe von Chilis sehr scharf. Es wird zum Beispiel zum Würzen von gegrilltem Fleisch und Fisch, aber auch zu Currys angeboten.

Balsamico-Dressing

500	ml	Brühe	Brühe mit französischem gemischten Pfeffer, Salz, Zucker und Schalotten kochen, passieren
		Schalotten	
2	g	Dijonsenf	Den Dijonsenf mit etwas Brühe aufkochen lassen, zupassieren
300	ml	Erdnussöl	
200	ml	Walnussöl	Erdnussöl, Walnussöl, Traubenkernöl, Sherry, Sherryessig und Balsamico untermixen und abschmecken.
100	ml	Traubenkernöl	
75	ml	Sherry	
100	ml	Sherry-Essig	
		Balsamico	Eventuell mit etwas Johannisbrotkernmehl binden

Tomatenvinaigrette

600	g	Juno Tomaten	Tomaten abziehen, entkernen
300	g	Olivetti Tomaten	Die Kerne fein mixen, passieren dann mit Salz, Pfeffer, Estragonessig abschmecken. Gehackten Knoblauch, Basilikum und Thymian dazugeben und mit Öl aufrühren (wichtig: nicht im Mixer!). Das Tomatenfleisch in Stücke schneiden und unter das Dressing geben.
1		Knoblauchzehe	
100	g	Basilikum	
2		Zweige Thymian	
		Salz, Pfeffer, Estragonessig,	
		Traubenkernöl	
		Olivenöl	

Schalottenvinaigrette

600	g	Schalotten	Die Schalotten anschwitzen und mit Noilly Prat und Weißwein auffüllen und kochen lassen. Die Flüssigkeit um 1/3 reduzieren lassen, abkühlen und mit dem Küchenmixer pürieren.
1000	ml.	Noilly Prat	
2000	ml.	Riesling trocken	
1000	ml	Traubenkernöl	Mit dem Traubenkernöl aufmixen und abschmecken mit Salz, Pfeffer und weißen Balsamico.
		Weißes Balsamico	

Spargelmarinade

1	Eigelb	Eigelb, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel
1	El Pommery-Senf	geben und das Traubenkernöl Tröpfchenweise
200	ml Traubenkernöl	unterrühren.
2	El Himbeeressig	Mit dem Essig und dem Zucker abschmecken.
1	El Balsamico	Die Tomaten enthäuten und in feine Würfel
1	El Rotweinessig	schneiden. Dann den Spargel in 5 cm lange Stücke
	Salz, Pfeffer, Zucker	schneiden und mit der Marinade, den
2	Tomaten	Tomatenwürfel und dem gehackten Kerbel
1	Bd Kerbel	marinieren.

Vitello tonnato mit Rucola

1000	g	Kalbsrücken (oder -keule)	Den Kalbsrücken von Sehnen und Fett befreien und im Backofen bei 180 Grad ca. 25 min rosa braten.
300	ml	Milch	Oder im Vacuum bei 70 Grad garen.
500	g	Thunfisch	Kalt werden lassen und auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden.
300	g	Creme fraiche	Die Milch mit dem Thunfisch, Kapern und Sardellen im Küchenmixer fein mixen und passieren. Das passierte mit creme Fraiche und Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
300	g	Mayonnaise	Die Marinade über das Fleischgeben und mit dem Rucola anrichten.
		Salz, Pfeffer	
		Kapern	
		Sardellen	

Cumberlandsauce

300	g	Johannisbeergelee	Alles gut durch mischen
30	g	Preiselbeeren	
30	g	Feingehackte Schalotten	
		Schale 1 Zitrone / Orange	
2	cl	Portwein rot	
0,5	x	Saft je Orange / Zitrone	
¼	TL	Senfpulver	
1	Pr.	Ingwerpulver	
0,1	L	Rotwein	
		Hauch Cayenne	