

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Soßen**

**2016-2024**

**120 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

# Inhalt

Pommes-Soße . . . . .	1
Orangen-Soße zur Ente . . . . .	1
Champignon-Soße . . . . .	1
Paprika-Rahm-Soße . . . . .	2
Schaschlik-Soße . . . . .	2
Asia-Soße . . . . .	2
Pfeffer-Rahm-Soße . . . . .	3
Ajvar-Frischkäse-Schmand-Soße . . . . .	3
Senfsoße . . . . .	3
Schmand-Soße . . . . .	4
Tomaten-Basilikum-Soße . . . . .	4
Käse-Soße mit Schmelzkäse . . . . .	4
Zwiebel-Soße . . . . .	5
Curry-Soße . . . . .	5
Mojo . . . . .	6
Bolognese-Soße . . . . .	7
Pfeffer-Soße . . . . .	8
Curry-Soße für Currywurst . . . . .	8
Geschmälzte Zwiebeln . . . . .	9
Curry-Soße . . . . .	9
Teriyaki-Soße . . . . .	9
Schaschlik-Soße . . . . .	10
Bolognese-Soße . . . . .	10
Tomatensoße . . . . .	11
Tomaten-Soße mit Frischkäse und Spinat . . . . .	11
Mandel-Knoblauch-Soße . . . . .	12

Jäger-Soße . . . . .	13
Die perfekte Braten-Soße . . . . .	13
BBQ-Soße . . . . .	14
Sauce béarnaise . . . . .	14
Holländische Soße . . . . .	15
Käse-Soße mit Paprika-Pulver . . . . .	15
BBQ-Soßen-Varianten . . . . .	16
Unagi-Soße . . . . .	17
Béchamel-Soße . . . . .	17
Pfeffer-Soße . . . . .	18
Käse-Soße . . . . .	18
Tomaten-Pindjur-Soße . . . . .	18
Enchilada-Soße . . . . .	19
Cocktail-Soße, Sauce tartare, Aioli . . . . .	20
Weißwein-Soße . . . . .	21
Orangen-Soße . . . . .	21
Süße Chili-Soße . . . . .	21
Portwein-Preiselbeer-Soße . . . . .	22
Tomaten-Ajvar-Soße . . . . .	22
Kapern-Soße . . . . .	22
Remoulade . . . . .	23
Bordelaise-Soße . . . . .	23
Weißer Grundsoßen . . . . .	24
Dunkle Grundsoße . . . . .	25
Ajvar-Soße . . . . .	25
Sauce béarnaise . . . . .	26
Spargel-Soßen . . . . .	27
Remouladen-Soße . . . . .	28
Holländische Soße mit dem Pürierstab . . . . .	28
Teriyki-Soße . . . . .	29
Tomaten-Soße . . . . .	29
Sauce Rouille . . . . .	30
Eier-Knoblauch-Soße . . . . .	30

Cumberland-Soße . . . . .	30
Metaxa-Soße . . . . .	31
Metaxa-Soße griechisch . . . . .	31
Béchamel-Soße . . . . .	32
Paprika-Chili-Soße . . . . .	32
Ajvar-Frischkäse-Soße . . . . .	32
Ajvar-Frischkäse-Soße . . . . .	33
Barbecue-Soße . . . . .	33
Paprika-Soße . . . . .	33
Schinken-Tomaten-Soße . . . . .	34
BBQ-Soße . . . . .	34
Meerrettich-Soße . . . . .	34
Teriyaki-Soße . . . . .	35
Sauce Béarnaise . . . . .	35
Pilz-Soße . . . . .	36
Sauce Rouille . . . . .	36
Paprika-Soße . . . . .	37
Förster-Soße . . . . .	38
Fisch-Soße . . . . .	38
Tartar-Soße . . . . .	39
Burger-Soße . . . . .	39
Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche . . . . .	39
Tomaten-Soße . . . . .	40
Frankfurter Grüne Soße . . . . .	40
Argentische Kräuter-Soße (Chimichurri) . . . . .	41
Portwein-Soße . . . . .	41
Zitronen-Fenchel-Soße . . . . .	41
Paprika-Oliven-Salsa . . . . .	42
Mango-Papaya-Salsa . . . . .	42
Avocado-Tomaten-Salsa . . . . .	42
Sauce hollandaise . . . . .	43
Riesling-Speck-Soße . . . . .	44
Sauce Café de Paris . . . . .	44

Safran-Soße . . . . .	45
Dill-Curry-Honig-Soße . . . . .	45
Sauce Hollandaise . . . . .	46
Pizza-Tomaten-Soße . . . . .	46
Burger-Soße . . . . .	47
Zwiebel-Soße . . . . .	47
Sauce Mousseline . . . . .	47
Schokoladen-Rotwein-Soße . . . . .	48
Pilz-Soße . . . . .	49
Tomaten-Soße . . . . .	49
Barbecue-Soße . . . . .	50
Der italienische Soßenkniff . . . . .	51
Orangen-Soße . . . . .	51
Barbecue-Soße . . . . .	52
Knoblauch-Soße . . . . .	52
Karotten-Ingwer-Soße . . . . .	52
Barbecue-Soße nach Jamie Oliver . . . . .	53
Barbecue-Soße . . . . .	53
Burger-Teufel-Spezialsoße . . . . .	54
Pasta-Soße . . . . .	54
BBQ-Soße . . . . .	54
Barbecue-Soße . . . . .	55
Ananas-Salsa . . . . .	55
Ajvar-Arrabiata-Tomaten-Soße . . . . .	56
Polenta-Rosmarin-Soße . . . . .	56
Barbecue-Soße . . . . .	57
Remouladen-Soße . . . . .	57
Blutorangen-Hollandaise . . . . .	57

**Index** **58**

## Pommes-Soße

### Für 4 Portionen:

1 kl. Zwiebel	2 kl. Gewürzgurken (25 g)	150 g Mayonnaise
1 EL Ketchup	1 TL Zucker	1 TL Currypulver
1 TL Weißweinessig	1 TL Senf, mittelscharf	1 TL Paprikapulver, scharf

Zwiebel und Gewürzgurken im Mixtopf pürieren.  
Restliche Zutaten zugeben und einrühren.

NN am 17. Dezember 2024

## Orangen-Soße zur Ente

### Für 2 Personen

2 Orangen, ausgepresst	1 Zwiebel, rot, gehackt	2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Orangen-Olivenöl	150 ml Entenfond	1 cl Orangenlikör
Meersalz, Pfeffer	Stärke	

Die Rote Zwiebel und den Knobi im Öl andünsten und durch ein feines Sieb drücken.  
Einen Teil vom Bratensaft aus der Auffangschale abschöpfen, fein durchsieben und das Fett abnehmen. Nun den Sud von dem durchgedrückten Gemüse-Orangen-Öl-Gemisch zum Bratensaft geben, alles unterrühren und aufkochen lassen.  
Mit dem Orangensaft ablöschen und den Entenfond zugießen. Noch einmal alles erhitzen, mit Likör und den Gewürzen abschmecken. Wenn nötig, mit etwas Stärke binden.

NN am 17. Dezember 2024

## Champignon-Soße

60 g Butter	3 kleine Zwiebeln	450 g Champignons
1 EL Tomatenmark	250 ml Weißwein, trocken	200 ml Sahne
Sojasauce	Petersilie	Salz, Pfeffer

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln darin glasig werden lassen. Das Tomatenmark mit anrösten und die in Scheiben geschnittenen Pilze dazugeben, alles etwa acht bis zehn Minuten köcheln lassen.  
Mit Weißwein und Sahne ablöschen und nochmals etwa 25 Minuten einreduzieren lassen. Sollten Sie einen Deckel auf der Pfanne verwenden, diesen nicht ganz schließen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Sojasauce abschmecken.

Alexander Herrmann am 06. Dezember 2024

## Paprika-Rahm-Soße

### Für 4 Portionen:

1 Zwiebel	4 Paprika	1 TL Öl
Salz, Pfeffer	1 EL Tomatenmark	1 TL Senf, Provencale
1 EL Mehl	700 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
1 TL Paprika edelsüß	1 EL Frischkäse	

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in Streifen schneiden.

Paprika und Zwiebel in der Pfanne 2-3 Minuten braten. Tomatenmark, Senf und Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, mit Paprikapulver würzen und 3-4 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Frischkäse zum Schluss unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegebenenfalls Bratensaft zur Sauce geben.

Die Soße passt zu Schweine-Filet, Geflügel, Schnitzel, Pasta, Reisgerichte, Kartoffeln.

NN am 22. November 2024

## Schaschlik-Soße

### Für 10 Portionen

1 L Hühnerbrühe	150 ml Honig	150 ml Rübengrün
100 ml Weinessig	2 Tuben Tomatenmark	75 ml Worcestersauce
5 Spritzer Tabasco	3 EL Paprikapulver	1 EL Currypulver
2 Paprikaschoten	5 Zwiebeln	3 EL Öl

Zwiebeln vierteln oder achteln, Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden und beides in dem Öl kurz anschwitzen/bräunen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen, alle anderen Zutaten dazugeben und solange köcheln lassen, bis die Zwiebeln und die Paprika weich sind. Nach Belieben mit der einen oder anderen Zutat abschmecken. Falls die Soße zu dick ist, einfach etwas Brühe dazugeben, falls sie zu dünn ist, noch Tomatenmark hinzugeben.

NN am 22. November 2024

## Asia-Soße

1 Zwiebel	1 Karotte	1 Paprika
1 Knoblauchzehe	Ananasscheiben (Dose)	250 g passierte Tomaten
100 g Zucker	Sojasauce	Essig

Zwiebel, Paprika, Karotte und Knoblauch klein schneiden und zwei Minuten anbraten. Danach die Ananas stückeln und das Ananaswasser in einem extra Topf mit den passierten Tomaten, Zucker, Essig und Sojasauce mischen. Die Ananas und das Gemüse hinzugeben und drei Minuten köcheln lassen.

NN am 19. November 2024



## Pfeffer-Rahm-Soße

### Für 5 Portionen

2 Stk Zwiebeln	25 g Butter	65 ml Cognac
3 EL Pfefferkörner, grün	250 ml Fleischbrühe	2 EL Pfeffer, bunt, gemahlen
400 ml Schlagsahne	1 Spr Zitronensaft	1 Prise Salz

Zunächst die Butter in einem Topf schmelzen. Die grünen Pfefferkörner aus der Lake nehmen und in der zerlassenen Butter langsam erhitzen.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, zu den Pfefferkörnern geben und in etwa 4-5 Minuten glasig dünsten.

Anschließend mit dem Cognac ablöschen und mit der Fleischbrühe auffüllen.

Nun den bunten Pfeffer dazugeben und alles etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze und wiederholtem Umrühren sämig einköcheln lassen.

Im Anschluss daran die Sahne dazugießen und die selbstgemachte Pfefferrahmsoße nochmal richtig heiß werden lassen.

Zuletzt mit Salz und einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken und genießen.

Die Pfefferrahmsoße passt gut zu Steaks, zu gebratenem Schweinemedallions, zu Hackbraten aus dem Backofen und zu Köttbullar.

NN am 30. Oktober 2024

## Ajvar-Frischkäse-Schmand-Soße

150 g Frischkäse	100 g Ajvar (mild)	100 g Schmand
100 g Wasser	10 g Speisestärke	1 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer		

Die Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem, langsamem Rühren köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 17. Oktober 2024

## Senfsoße

40 g Butter	40 g Mehl	100 ml Milch
200 ml Schmand	$\frac{1}{2}$ TL Salz	2 EL Senf
2 TL Dill	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Zitronensaft	

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und dann unter ständigem Rühren löffelweise das Mehl hinzugeben, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Weiter rühren und dabei die Schmand und die Milch dazugeben.

Jetzt den Senf und den Dill in die Soße geben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Weiter rühren und die Soße 10 Minuten auf geringer Hitze köcheln lassen.

Dabei oft umrühren, damit die Soße nicht anbrennt.

NN am 05. September 2024

## Schmand-Soße

1 große Zwiebel      2 EL Olivenöl      400 ml Schmand  
2 EL Tomatenmark    1 EL Kräuter der Provence     $\frac{1}{2}$  TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer

Zunächst die Zwiebel schälen und klein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und anrösten.

Den Schmand zugeben und die Soße aufkochen lassen.

Die Kräuter der Provence sowie Salz und Pfeffer dazugeben und abschmecken. Die Soße für ein paar Minuten köcheln lassen.

NN am 05. September 2024

## Tomaten-Basilikum-Soße

300 g Kirschtomaten    2 Knoblauchzehen    5 Stiele Basilikum  
1 Zitrone, Abrieb, Saft    200 ml Gemüsebrühe    100 ml Weißwein  
2 EL Olivenöl      0,5 TL Salz      0,5 TL Pfeffer  
0,5 TL Chiliflocken

Die Kirschtomaten halbieren, die Knoblauchzehen pressen oder fein schneiden. Basilikum fein hacken.

Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Olivenöl hineingeben und einen halben TL Chiliflocken sowie den Knoblauch hineingeben und andünsten lassen. Dann die halbierten Tomaten in die Pfanne geben und solange andünsten lassen, bis sich die Haut kräuselt.

Passiert das, dann die Brühe und Salz und Pfeffer zugeben sowie den Basilikum. Von der Zitrone 1 TL Schale abreiben und mit dem Saft dazugeben. Einmal aufkochen lassen, abschmecken und aus der Pfanne holen.

NN am 19. August 2024

## Käse-Soße mit Schmelzkäse

### Für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe    100 g Zwiebeln    1 EL Butter  
1 EL Mehl      200 g Sahne      200 g Schmelzkäse  
Salz, Muskatnuss

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel klein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Zwiebel und Knoblauch zu geschmolzenen Butter in den Topf geben Nun die Hitze reduzieren, das Mehl dazugeben, einrühren, zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in den Topf geben.

Unter ständigem Rühren die Sahne dazugießen und den Schmelzkäse unterrühren.

Sahne in den Topf gießen, Schmelzkäse zur Soße geben Zuletzt alles einmal aufkochen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

NN am 14. August 2024

## Zwiebel-Soße

### Für 2 Portionen

100 g Zwiebeln            2 EL Butter            2 EL Mehl  
250 ml Gemüsebrühe    2 TL Aceto Balsamico    1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln abziehen und in schmale Streifen schneiden.

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen, bis sie flüssig ist.

Die Streifen in den Topf geben und braun anrösten. Das Mehl hinzufügen und alles umrühren, bis alles klumpenfrei ist und Mehl und Butter eins sind. Daraufhin die Gemüsebrühe eingießen und verrühren. Anschließend auf hoher Stufe aufkochen lassen und dann bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.

Mit Aceto Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Statt schwarzen Pfeffers eignet sich auch Cayenne-Pfeffer, der der Soße noch das gewisse Etwas verleiht.

NN am 12. August 2024

## Curry-Soße

600 g eingelegte Pflaumen    500 ml Tomaten-Ketchup    500 ml Cola Zero  
2 EL Garam Masala            2 EL Curry Madras            1 EL Worcestersauce  
50 ml Zitronensaft            1 1/2 TL Meersalz

Den Pflaumensaft aus dem Glas mit der Hälfte der Pflaumen und der Cola einkochen bis die Flüssigkeit leicht sirupartig wird.

Die Cola-Pflaumen-Mischung für die Curry-Soße pürieren Den Ketchup und die restlichen Zutaten hinzufügen, abschmecken.

Falls mehr Schärfe gewünscht ist, etwas mehr Curry und Sambal Oelek hinzugeben.

Nochmals kurz aufkochen.

NN am 12. August 2024

# Mojo

## Mojo rojo:

150 ml Olivenöl	200 ml Pflanzenöl	1 EL Weinessig
100 ml Wasser	35 scharfe Peperoni	2 TL Paprika edelsüß
1 Knolle Knoblauch	3 EL Tomatenmark	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise grobes Meersalz		

## Mojo verde:

150 ml Olivenöl	60 ml Rotweinessig	1 grüne Paprikaschote
1 Knolle Knoblauch	2 Bund Petersilie	2 Bund frischer Koriander
3 Zweige Thymian	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

## Mojo picón:

3 Knoblauchzehen	2-3 getrock. rote Chilischoten	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Edelsüßpaprika	1 TL Salz	100 ml Olivenöl
1-2 EL Rotweinessig		

## Mojo rojo:

Das Olivenöl und das Sonnenblumenöl mit dem Weinessig vermischen und in einen Standmixer geben. Jetzt den Mixer auf mittlere Stufe stellen und nach und nach das Wasser hinzugeben.

Wenn sich Wasser, Essig und Öl vermischt haben, eine Knolle Knoblauch schälen und ebenso wie die Peperoni in Stücke schneiden. Den Knoblauch zusammen mit den Peperoni, dem Tomatenmark, dem Paprikapulver, dem Kümmel sowie den Salzflocken in den Mixer geben.

Jetzt den Mixer 4-5 Minuten auf mittlerer Stufe laufen lassen. Es sollte dabei ein homogener Dipp herauskommen.

## Mojo verde:

Dazu wird Rotweinessig, eine klein geschnittene Knoblauchknolle sowie eine zerkleinerte Paprikaschote mit der Petersilie, dem klein gehackten Koriander und Thymian im Mixer für 1-2 Minuten püriert.

Im nächsten Schritt wird das Öl nach und nach in die pürierte Sauce gegeben und weiter für ein paar Minuten püriert. Die Sauce sollte sämig in der Konsistenz sein.

## Mojo picón:

Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Chilischoten entkernen, grob hacken. Vorbereitete Zutaten mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Olivenöl verrühren. Mit einem Pürierstab pürieren. Soße mit Essig abschmecken.

NN am 24. Juli 2024

# Bolognese-Soße

## Für 4 Portionen

2-3 EL gutes Olivenöl	500 g Hackfleisch	100 g Speck, gewürfelt
1 m.-große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Stangensellerie
1 Karotte	2 EL Tomatenmark	240 ml Rotwein
400 g gestückelte Tomaten	360 ml Hühnerbrühe	240 ml Milch
2 TL Oregano, getrocknet	2 Lorbeerblätter	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	2-3 EL Parmesan, gerieben	

Die Zwiebel, Knoblauch, Stangensellerie, Karotte und Speck fein würfeln und zur Seite stellen. Das Hackfleisch mit Küchenpapier abtupfen, damit das Fleisch möglichst trocken ist.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Hackfleisch dazugeben und in größere Portionen zerteilen, aber nicht gleich komplett zerbröseln. Das Fleisch braten bis die größeren Stücke außen leicht gebräunt sind; sodann aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Den gewürfelten Speck in den Topf geben und auslassen. Sobald der Speck kross und etwas gebräunt ist, die gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch, Stangensellerie, Karotten dazugeben und alles anbraten bis das Gemüse weich ist.

Das Fleisch zurück in den Topf geben, das Tomatenmark dazugeben, gut verrühren und kurz mit anbräunen.

Den Wein zum Topf dazugeben, unterrühren und einkochen lassen. Die Flüssigkeiten sollten so gut wie komplett verkocht und das Fleisch in kleine Stücke zerfallen sein.

Die Tomaten, Hühnerbrühe und Milch dazugeben und unterrühren. Den Oregano, die Lorbeerblätter und Muskatnuss dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und für 3 Stunden köcheln lassen. Sollte die Soße zu stark an Flüssigkeit verlieren, etwas Brühe dazugeben.

Die Soße darf einige Tage vorab zubereitet im Kühlschrank gelagert werden. Sie eignet sich auch gut zum Einfrieren (evt. portioniert).

Vor dem Servieren den Parmesan dazugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 03. Juli 2024

## Pfeffer-Soße

### **Pfeffern:**

4 EL Pfefferkörner 4 EL Butter

### **Zwiebel und Wein:**

80 g Zwiebel 100 ml Portwein 300 ml Brühe

### **Sahne hinzugeben:**

240 ml Sahne

### **Pfeffern:**

Zwei Drittel der Pfefferkörner mit dem Mörser grob zerstoßen. In einer Pfanne Butter schmelzen und aufschäumen lassen, dann die Pfefferkörner dazugeben und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

### **Zwiebel und Wein:**

Die feingehackten Zwiebel zu den Pfefferkörnern mischen und dünsten, bis der Zwiebel glasig ist. Mit Portwein ablöschen, die Hälfte der Brühe hinzufügen und auf die Hälfte einkochen lassen. Dann die restliche Brühe hinzufügen und nochmal kurz aufkochen lassen.

### **Sahne hinzugeben:**

Die Sahne einrühren und einkochen lassen - eventuell nachwürzen.

NN am 01. Juli 2024

## Curry-Soße für Currywurst

### **Für 4 Portionen:**

1 rote Zwiebel 1 EL Rapsöl 1 TL Tomatenmark  
250 g Tomatenketchup 1 EL Honig 1 EL Zucker  
1 EL Balsamico 1 TL Sojasauce 1 EL Currypulver  
0,5 TL Chilipulver

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel dazu geben und bei mittlerer Hitze unter rühren goldgelb anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und verrühren. Für 1 Minute mitbraten, dann mit 150 ml Wasser ablöschen.

Ketchup, Balsamico, Honig, Currypulver, Chili und Sojasauce dazu geben und verrühren. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren in etwa 10 bis 15 Minuten sämig kochen.

Die Currysauce anschließend fein pürieren oder durch ein Sieb streichen, wenn man eine feine Sauce bevorzugt. Die noch kochend heiße Sauce dann sofort in sterile Flaschen abfüllen.

Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 14 Tagen aufbrauchen.

Nico Stanitzok am 30. Mai 2024

# Geschmälzte Zwiebeln

## Für 4 Personen

7 Zwiebeln      2 EL Butter      1 EL Butterschmalz  
Meersalz, Pfeffer      evtl. Bratensaft

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Im Topf Butter und Butterschmalz zerlassen und die Zwiebeln mindestens 20 Min. darin dünsten (ständig umrühren, damit sie nicht anbrennen) sie müssen schön dunkelbraun sein aber ja nicht angebrannt. Salzen und pfeffern je nach Geschmack. Wer möchte kann etwas Bratensaft dazugeben, erhöht die Geschmacksintensivität.

NN am 22. Mai 2024

# Curry-Soße

1 Glas eingelegte Pflaumen, 680 gr.      500 ml Tomatenketchup      500 ml Cola Zero  
2 EL Garam Masala      2 EL Curry Madras      1 EL Worcestersauce  
50 ml Zitronensaft      1,50 TL Meersalz

Den Pflaumensaft aus dem Glas und die Hälfte der Pflaumen mit der Cola einkochen bis die Flüssigkeit leicht sirupartig wird.

Die Cola-Pflaumen-Mischung pürieren.

Den Ketchup und die restlichen Zutaten hinzufügen, abschmecken.

Für mehr Schärfe etwas Curry und Sambal Oelek hinzufügen.

Nochmals kurz und rühren aufkochen und servieren.

NN am 13. Mai 2024

# Teriyaki-Soße

Für 4 Portionen      5 EL Soja-Soße      2 EL Zucker  
3 EL Reisessig      2 EL trockener Weißwein      1 EL Sesamöl  
1 TL Speisestärke

Speisestärke mit 2 TL Wasser glattrühren und unter die Soße rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Soße zugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Soße eindickt und glänzt, ist sie fertig.

NN am 23. Februar 2024

## Schaschlik-Soße

### Für 4 Portionen

300 g Schinkenspeck	1 Paprikaschote	1 Zwiebel
2 Pck. Tomaten, passiert	3 EL Honig	3 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer	Currypulver	Knoblauchgranulat
Paprikapulver, edelsüß	3 EL Öl	150 ml Fleischbrühe

Zwiebel, Schinkenspeck und Paprika in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kurz anbraten und 10 Minuten dünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen und in einen größeren Topf umfüllen. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Currypulver kräftig würzen. Mit dem Honig und den restlichen Gewürzen nach Geschmack abschmecken.

NN am 23. Februar 2024

## Bolognese-Soße

### Für 4 Portionen:

50 g Bauchspeck	2-3 Zwiebeln	1 Möhre
1 Stangensellerie	200 ml Vollmilch	40 g Butter
1 EL Pflanzenöl, neutral	z.B. Sonnenblumen	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	1 Msp. Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Die 50 g Bauchspeck (Pancetta) in sehr kleine Würfel schneiden. 2-3 Zwiebeln und 1 Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Von 1 Selleriestange das Grün entfernen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.

Nun 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin die Bauchspeck- Würfel (Pancetta) für 1-2 Minuten andünsten. Im Anschluss die 40 g Butter, die Zwiebel-, Möhren- und Sellerie-Würfel in den Topf geben und alles auf mittlerer Stufe ca. 3 Minuten dünsten lassen. Gut umrühren, damit das Gemüse gut mit Fett überzogen wird.

500 g gemischtes Hackfleisch hinzugeben sowie 1 TL Salz und 1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle. Das Fleisch mit einem Holzlöffel zerkrümeln und auf mittlerer Stufe garen bis es nicht mehr rot aussieht; nicht scharf anbraten, da es sonst trocken wird.

Im Anschluss 1 EL Tomatenmark unterrühren, mit 200 ml Vollmilch ablöschen und die Milch nahezu verkochen lassen; dabei 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss hinzufügen und ab und zu umrühren.

400 g passierte Tomaten sowie 1 Lorbeerblatt dazugeben. Im Anschluss alles gut miteinander verrühren und bei mittlerer Hitze, mit halb geöffnetem Deckel mindestens für 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und eventuell einen Schluck Milch oder Wasser hinzugeben. Zum Schluss noch mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

### Hinweis:

In der italienischen Küche wird eine Bolognese-Soße mindestens 3 Stunden geköchelt. Je länger es köchelt umso mehr Geschmacksaromen entwickeln sich. Dabei ab und zu umrühren und gegebenenfalls etwas Milch oder Wasser hinzufügen.

NN am 23. Februar 2024



## Tomatensoße

1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
80 g Erbsen (gefroren)	Parmesan am Stück	Schafskäse am Stück
Olivöl	Pfeffer	Salz
frischer Basilikum		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Die Tomaten mit in die Pfanne geben.

### **Tipp:**

Jamie Oliver zerdrückt die Tomaten vorher mit den Händen und spült die Dose mit etwas Wasser aus, das dann ebenfalls in die Pfanne kommt.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Jamie Oliver am 13. Dezember 2023

## Tomaten-Soße mit Frischkäse und Spinat

Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	5 St. getrock. Tomaten
300 g Cocktailtomaten	1 EL Tomatenmark	Butterschmalz
200 ml Brühe	100 ml Weißwein	200 g Frischkäse
125 g Spinat	50 g Parmesan	

Den Spinat waschen, säubern und gut abtropfen lassen, die Cocktailtomaten halbieren, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Den Knoblauch und die Zwiebel bei mittlerer Hitze in Butterschmalz dünsten. Anschließend die getrockneten Tomaten und Cocktailtomaten dazugeben und kurz mit anbraten.

Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Anschließend mit der Brühe und dem Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen.

Unter Rühren den Frischkäse dazugeben und den Parmesan unterheben.

Den Spinat hinzufügen, mit Pfeffer und Paprika würzen.

NN am 18. November 2023

## Mandel-Knoblauch-Soße

### Für das Grundrezept:

100 g Butter	100 g Mandeln, gehobelt	2 Knoblauchzehen
400 ml Milch	3- 6 Scheiben Toastbrot	100 ml Olivenöl
Prise Salz		

### Zum Aromatisieren:

Zitrone-Abrieb	frische Kräuter	Raz el Hanout
----------------	-----------------	---------------

Die ToastbrotscHEIBEN von der Rinde befreien und in grobe Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf oder einer Sauteuse auf dem Herd aufschäumen lassen, gehobelte Mandeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze, unter ständigem Rühren langsam hell anrösten, bis die Butter aufhört zu schäumen und leicht nussig wird. Anschließend kurz abkühlen lassen (damit die Milch im nächsten Schritt nicht direkt überkocht), vorsichtig die Milch einrühren und einmal zusammen aufkochen lassen.

Jetzt das Öl und nach und nach das Brot zugeben und mit einem Pürierstab cremig fein mixen. Wenn man eher eine mediterrane Aromatik bevorzugt, kann man Olivenöl verwenden. Bei heimischen Gemüsesorten passt hingegen kaltgepresstes Rapskernöl perfekt. (Beim Rapskernöl werden im Vergleich zum Rapsöl nur die gelben Kerne, ohne die dunklen Samenschalen gepresst, schreibt die Verbrauchzentrale. Der Geschmack wird als vollmundig, mild und nussig beschrieben.) Je nachdem, ob man das Rezept lieber als Creme zum Dippen oder als Sauce zum Gemüse genießen möchte, kann man das an dieser Stelle durch die Menge an Toastbrot nach Belieben selbst bestimmen.

Abschließend kann die Creme noch mit etwas Salz sowie z.B. Brotgewürz und Abrieb von Orange oder Zitrone abgeschmeckt werden.

Auch frische Kräuter eignen sich gut zum Abschmecken der Sauce.

Die Mandelcreme beziehungsweise Mandelsauce ist der perfekte Begleiter zu den unterschiedlichsten Gemüsen, egal ob gegrillt, gebraten oder gekocht.

Alexander Herrmann am 10. November 2023

## Jäger-Soße

### Für 2 Personen:

3 EL Tomatenmark	3 EL Mehl, instant	375 ml Weißwein, trocken
120 g Butter	4 ½ Schalotten	600 g Champignons
300 ml Sahne	1 ½ EL Sojasauce	3 EL Petersilie
3 TL Rinderbrühe	Salz, Pfeffer	

Die Schalotten klein hacken und in der Butter anschwitzen. Dann in Scheiben geschnittene Champignons und Tomatenmark dazugeben und etwa 10 Minuten anbraten, mit Mehl bestäuben und bräunen lassen.

Nun mit Weißwein ablöschen, Sahne angießen, Brühe zufügen und bei leicht geöffnetem Deckel 25 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Die Jägersauce ist vielseitig einsetzbar und passt zu verschiedenen Gerichten.

Kalbschnitzel sind eine besonders beliebte Wahl, da sie das kräftige Aroma der Sauce perfekt ergänzen.

Als Beilage eignen sich Kroketten, Spätzle oder Kartoffeln, während Gemüsebeilagen wie grüne Bohnen oder Karotten das Gericht abrunden.

NN am 22. Oktober 2023

## Die perfekte Braten-Soße

Schmorsud vom Braten	Sojasauce	Aceto Balsamico
2 Tomaten	ein Bund Frühlingslauch	50 g getrock. Shiitakepilze
2 Lorbeerblätter	Nelke	1 TL Piment
1 TL Pfefferkörner		

Rindfleisch schmoren und den entstandenen Schmorsud durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.

Tomaten und Frühlingslauch waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten halbieren und zusammen mit dem unteren Drittel des Frühlingslauchs samt der Wurzel mit in den Topf zum Schmorsud geben.

Getrocknete Shiitakepilze und die Gewürze zugeben, einen Schuss Sojasauce einrühren und das Ganze einmal aufkochen lassen.

Anschließend den Herd auf die geringste Stufe einstellen, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Sauce etwa eine Stunde leicht simmern, beziehungsweise ziehen lassen.

Danach die Sauce durch ein feines Sieb passieren, nochmals aufkochen lassen, mit einem großen Schuss altem Aceto Balsamico und gegebenenfalls nochmals etwas Sojasauce oder einer Prise Salz abschmecken und nach Belieben z.B. mit etwas Mehlbutter leicht sämig abbinden.

(Mehl und Butter im Verhältnis 1:1 mischen, gut miteinander verkneten und nach und nach in die kochende Sauce rühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.) Passt hervorragend zu Kartoffelknödeln, Semmelknödeln, aber auch zu Spätzle.

Alexander Herrmann am 20. Oktober 2023

## BBQ-Soße

1 l Cola	400 ml Apfelsaft (naturtrüb)	150 ml Bourbon
70 ml Ketchup	20 ml Worcestershiresauce	18 g Dijonsenf
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	15 ml Apfelessig	12 g Honig
2 EL Liquid Smoke	1 EL geräucherte Paprika	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Currypulver	1 TL Chilipulver	

Cola und Apfelsaft in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze einreduzieren, bis eine leicht dickflüssige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend auf Zimmertemperatur auskühlen lassen und in Weckgläser oder eine sterile Ketchup Flasche umfüllen.

Frederik Wußler am 27. Juli 2023

## Sauce béarnaise

### Für zwei Personen

3-4 Schalotten	2 Eier	250 g Butter
100 ml Estragonessig	100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ EL schwarze Pfefferkörner	Zucker	Salz, Pfeffer

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten.

Butter in einen Topf geben, schmelzen, leicht abkühlen lassen und die abgesetzte Molke mit einem Löffel abschöpfen.

Schalotten abziehen, klein schneiden, mit Essig, Weißwein, Estragon, Zucker, Pfefferkörnern in einen Topf geben und reduzieren lassen. Anschließend die Reduktion passieren und etwa 50 ml zum Eigelb geben. Mit einem Schneebesen über einem Wasserbad schaumig schlagen, dann langsam die flüssige Butter einfließen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Estragon hacken und unter die Sauce heben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alexander Kumptner am 27. April 2023

## Holländische Soße

### Für 4 Personen:

250 g Butter	200 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
10 weiße Pfefferkörner	1 Schalotte	1 EL Weißweinessig
1 Msp. Salz	3 Eigelb	1 Spur Zitronensaft

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen.

In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und einen Anschlagkessel in den Topf setzen.

Weißwein in einem separaten Topf erhitzen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner in den Weißwein geben. Schalotte fein würfeln, mit dem Weißweinessig zum Wein geben und um die Hälfte reduzieren.

Den reduzierten Weißwein durch ein feines Sieb in den Anschlagkessel geben. Etwas Salz und Eigelb ebenfalls in den Anschlagkessel geben. Die Weißwein-Ei-Mischung über dem kochenden Wasserbad mit einem Schneebesen gar rühren, bis eine cremig schaumige Ei-Masse entsteht. Wasserbad mit Anschlagkessel von der Hitze nehmen und die geklärte Butter nach und nach unter ständigem Rühren in die Ei-Masse gießen. Zitronensaft dazugeben, mit Salz abschmecken und nochmals kräftig verrühren.

Steffen Henssler am 04. April 2023

## Käse-Soße mit Paprika-Pulver

50 g Butter	100 g Käse	60 g Schmand
1-2 EL Mehl	1/2 TL geräuch. Paprikapulver	

Die Soße im Wasserbad zubereiten, damit nichts anbrennt.

Das Mehl in der zerlassenen Butter anschwitzen und möglichst glatt rühren.

Anschließend Schmand, Käse hinzufügen und schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Wenn die Konsistenz zu dick ist, etwas Sahne oder Schmand hinzufügen. Zuletzt noch das Paprikapulver dazugeben und unterheben.

NN am 31. März 2023

## BBQ-Soßen-Varianten

### Honig-BBQ-Soße:

200 g Senf	50 ml Apfelessig	2 EL Honig
2 EL brauner Zucker	1 TL Worcestershire Soße	1 TL schwarzer Pfeffer

### Jalapeno-Bacon-BBQ-Soße:

200 g passierte Tomaten	50 g Jalapeno	16 g Ingwer
100 g Bacon	1 Zwiebel	200 g eingelegte Paprika
2 EL Paprikapulver edelsüß	150 ml Ahornsirup	40 ml SojaSoße
20 ml Erdnuss-Öl	50 ml Rum	1 EL WorcesterSoße

### Cola-BBQ-Soße:

1 L Cola	800 ml Tomaten-Ketchup	1 TL Ingwer
1 TL Zitronengras	0,5 TL Zimt	0,5 TL Currypulver
0,25 TL Cumin	0,5 TL Senfpulver	1 TL Knoblauchpulver
3 TL Zwiebelpulver	0,25 TL Muskat	2 TL Worcester-Soße
5 TL Sojasoße	3 EL brauner Zucker	

### Havanna-Club-BBQ-Soße:

200 g Pflaumenmus	400 g Ketchup	120 ml Havanna-Club
60 ml Ahornsirup	60 ml Apfelessig	2 TL Senf
2 TL Worcester Soße	1 TL Pfeffer	

### Zitronen-BBQ-Soße:

250 ml Ketchup	6 EL Ahornsirup	2 EL helle Soja-Soße
3 EL brauner Zucker	1 TL Senfpulver	1 TL Zwiebelpulver
1 TL schwarzer Pfeffer	½ TL geräuch. Paprikapulver	1 Zitrone (Zesten, Abrieb)
1/2 Zitrone (Saft)		

### Chili-Käse-Soße:

2 EL Butter	2 EL Mehl	200 ml Milch
150 g gerieb. Cheddar	2 Jalapenos	0,5 rote Chili
0,5 gelbe Chili	1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Honig-BBQ-Soße:

Alle Zutaten in einen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze 10-15 min. köcheln lassen. Nach Geschmack einen halben Teelöffel Cayennepfeffer, oder Chiliflocken hinzufügen.

Die fertige im Kühlschrank aufbewahren.

Die Soße passt zu Burgern, Sandwiches, Fleischgerichten wie Pulled Pork, Colafleisch, Ribs oder Fischgerichten, wie Lachs und Backfisch.

### Jalapeno-Bacon-BBQ-Soße:

Jalapenos, Paprika und Zwiebeln klein und den Ingwer sehr fein würfeln.

Bacon in schmale Streifen schneiden und in dem Erdnussöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Anschließend Ingwer, Zwiebeln, Chilis und Paprika hinzugeben.

Ahornsirup hinzufügen und das Ganze leicht karamellisieren.

Rum angießen und kurz eingekochen lassen. Paprikapulver, passierte Tomaten, Soja-Soße und die Worcester-Soße unterrühren.

Das Ganze für ca. 30 Minuten köcheln lassen **Cola-BBQ-Soße:**

Cola auf die Hälfte einreduzieren.

Ketchup und alle anderen Zutaten hinzugeben und gut durchrühren.

Die BBQ-Soße aufkochen lassen.

### **Havana-Club-BBQ-Soße:**

Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.

### **Zitronen-BBQ-Soße:**

Alle Zutaten in einem Topf miteinander vermischen.

Bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße andickt.

Soße abkühlen lassen, in ein geeignetes Gefäß füllen und für ein paar Tage im Kühlschrank reifen lassen.

### **Chili-Käse-Soße:**

Die Jalapenos und die Chilis in ganz kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Mehl hinzugeben und kräftig umrühren.

Die Milch unterrühren und unter Rühren kurz aufkochen.

Den Cheddar hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Die Chilis, Jalapenos hinzugeben, Paprikapulver hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 31. März 2023

## **Unagi-Soße**

### **Für zwei Personen**

1 Zitrone, davon Saft	150 ml Sojasauce	150 ml Mirin
100 ml Sake	150 g Zucker	Speisestärke

Die Sojasauce, Mirin, Sake und Zucker in einem Topf vermischen und einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Dabei mehrmals umrühren.

Wer möchte kann die Sauce mit etwas Speisestärke eindicken. Diese vorher unbedingt in etwas kaltem Wasser auflösen, sonst klumpt es.

Mit Zitronensaft abschmecken.

Johann Lafer am 17. März 2023

## **Béchamel-Soße**

### **Für 2 Personen:**

15 g Weizenmehl (405)	30 g Butter	250 ml Milch
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Muskat

Butter in einem Topf langsam schmelzen lassen, bis das Wasser verdunstet ist und kleine Bläschen entstanden sind. Mehl zugeben und unter Rühren blond anschwitzen.

Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch dazugießen. Sobald die gesamte Milch im Topf ist, einmal kräftig durchrühren und aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffermix abschmecken. Die Béchamel bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren für ca. 10 - 15 Minuten köcheln.

Sollte die Béchamel zu dickflüssig sein, kann diese mit etwas Milch verdünnt werden. Die Béchamel noch einmal kräftig durchrühren und noch mal aufkochen lassen.

Steffen Hensler am 09. März 2023

## Pfeffer-Soße

### Für 4 Portionen

1 EL Pfefferkörner, bunt    2 EL Butter            1 Stk Zwiebel  
100 ml Portwein            100 ml Rindsbrühe    250 ml Sahne  
1 Prise Salz

Die Zwiebel schälen und ganz fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Pfefferkörner darin andünsten.

Die Zwiebelwürfel zugeben, glasig dünsten und mit Portwein ablöschen.

Das Ganze auf die Hälfte reduzieren lassen und die Rindsbrühe dazu gießen, nochmals auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne zugießen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, mit Salz abschmecken.

NN am 01. November 2022

## Käse-Soße

### Für 4 Portionen

1 Becher Schmand    1 Zwiebel            250 g Schmelzkäse  
1 Prise Salz            1 Msp. Muskatnuss

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Schmand zugeben und den Käse darin auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Dabei mit einem Schneebesen immer umrühren. Nun kurz aufkochen lassen, mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

NN am 01. November 2022

## Tomaten-Pindjur-Soße

### Für 2 Personen:

3 EL Pindjur (oder Ajvar)    2 EL Tomatenmark    3 EL Schmand  
100 ml Sekt-Reduktion       1 EL Ahorn-Sirup     100 g Bacon  
1 Stange Porree            1-2 Schalotten       1 EL Butterschmalz  
Meersalz

Pindjur, Tomatenmark und Schmand miteinander verrühren.

Die Schalotten würfeln, den Porree längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Bacon würfeln, in Butterschmalz anbraten, Schalotten-Würfel, Porree-Scheiben hinzugeben und dünsten, mit der Sekt-Reduktion ablöschen, einreduzieren lassen, die Pindjur-Tomaten-Schmand-Mischung unterrühren, mit Salz, Ahorn-Sirup abschmecken.

NN am 25. August 2022



## Enchilada-Soße

3 EL Olivenöl	3 EL Mehl	1 EL gemahl. Chilipulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1/2 TL Knoblauchpulver	1/4 TL getrock. Oregano
1/4 TL Salz	Prise Zimt	2 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe	1 TL Apfelessig	gemahl. schwarzer Pfeffer

Die trockenen Zutaten (Mehl, Chilipulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Zimt) mit einem Stabmixer pürieren und danach in eine kleine Schüssel geben. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Mehl-Gewürz-Mischung einstreuen, ca. 1 min. ständig rühren; Tomatenmark in die Mischung geben und langsam die Brühe eingießen; dabei ständig rühren.

Die Mischung sanft köcheln lassen und dabei ständig rühren. Nach 5-7 min. ist die Soße etwas eingedickt. Die Soße vom Herd nehmen, mit Essig und Pfeffer abschmecken; gegebenenfalls noch etwas salzen.

Im Kühlschrank hält sich die Soße etwa 5 Tage, im Gefrierschrank 3 Monate.

NN am 12. August 2022

## Cocktail-Soße, Sauce tartare, Aioli

### Für zwei Personen

#### Für die Mayonnaise:

3 Eier Pflanzenöl 2 Prisen Salz

#### Für die Sauce tartare:

1 hartgekochtes Ei 2 Frühlingslauch 2 Cornichons, Gurkensaft  
2 TL Kapern 1-2 EL gehackter Schnittlauch 1-2 TL gehackte Petersilie  
1-2 TL gehackter Estragon Salz Pfeffer

#### Für die Cocktailsauce:

1 Orange, Saft, Abrieb 1-2 cl Cognac 1 Spritzer Worcestersauce  
2-3 TL Meerrettich 1 TL Senf 2 EL Tomatenketchup  
1 Prise Cayennepfeffer Salz

#### Für die Aioli:

2-4 Zehen frischer Knoblauch 1 Zitrone, Saft, Abrieb 1 TL Senf  
1-2 Anchovisfilets 1 TL grobes Meersalz

#### Für die Mayonnaise:

Eier in einen hohen Mixbecher geben, Salz hinzugeben und mit dem Pürierstab mixen. Pflanzenöl langsam bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Mayonnaise auf drei Schüsseln aufteilen.

#### Für die Sauce tartare:

Topf mit Wasser aufstellen und das Ei hart kochen (etwa 10 Minuten).

Pellen, dann das Eigelb herauslösen und fein hacken. Das Eiweiß anderweitig verwenden.

Frühlingslauch putzen und fein schneiden. Cornichons und Kapern fein hacken. Schnittlauch, Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Ein Drittel der Mayonnaise mit gehacktem Eigelb, Frühlingslauch, Cornichons, Kapern, Schnittlauch, Petersilie und Estragon verrühren. Mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Cocktailsauce:

Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Ein Drittel der Mayonnaise mit Orangensaft, Orangenabrieb, Cognac, Worcestersauce, Meerrettich, Senf und Tomatenketchup verrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

#### Für die Aioli:

Frischen Knoblauch mit grobem Meersalz und Anchovisfilet in einen Mörser geben und zu einer Art Paste verarbeiten.

Restliche Mayonnaise mit Knoblauch-Anchovis-Paste und Senf verrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Aioli mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Cornelia Poletto am 28. April 2022

## Weißwein-Soße

### Für zwei Personen

2 Schalotten	2 EL Butter	20 g kalte Butter
250 ml Weißwein	125 ml Prosecco	130 ml Sahne
25 g weiße Schokolade	Salz	Pfeffer

Schalotten schälen, grob schneiden und in einer Sauteuse in etwas Butter glasig schwenken. Mit dem Weißwein und Prosecco ablöschen und reduzieren lassen. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und der weißen Schokolade abschmecken. Durch ein Sieb seihen.

Gegebenenfalls noch etwas reduzieren und vor dem Servieren die kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen.

Alexander Kumptner am 02. März 2022

## Orangen-Soße

### Für 4-6 Personen:

250 ml Orangensaft	0.5 Bund Thymian	3 Eigelb
200 ml gutes Olivenöl	Salz	

Orangensaft mit Thymian einkochen, bis nur noch wenige Esslöffel Flüssigkeit übrig sind. Den Orangensaft abkühlen lassen.

Eigelb (darf nicht zu kalt sein) zur Reduktion geben und den Topf zurück auf die warme (nicht heiße!) Herdplatte stellen. Eigelb und Orangenreduktion verrühren und mit einem Schneebesen aufschlagen. Das Olivenöl nach und nach hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Soße nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken. Statt Olivenöl kann man auch eiskalte Butter in die Soße rühren.

Rainer Sass am 20. Februar 2022

## Süße Chili-Soße

### Für 2 Personen

1 EL Speiseöl	30 g Ingwer	3 Knoblauchzehen
4 rote Chilischoten (à ca. 20 g)	175 g reifes Mangofruchtfleisch	3 Kaffir-Limettenblätter
60 g brauner Zucker	2 EL Tomatenmark	25 ml weißer Essig
25 ml Limettensaft	1 TL Speisestärke	Salz

Ingwer und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis waschen, halbieren, entkernen und auch die weißen Trennwände entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chilistreifen in eine Pfanne geben und bei milder Hitze 5-8 Minuten dünsten. Inzwischen das Mangofruchtfleisch pürieren, mit den restlichen Zutaten (Kaffir-Limettenblätter, brauner Zucker, Tomatenmark, Essig, Limettensaft) und etwas Salz in die Pfanne geben, 300 ml Wasser zugießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Stärke in kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben, noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Die Kaffir-Limettenblätter entfernen. Warm in eine saubere Flasche abfüllen und gut verschließen.

Im Kühlschrank ist die Chilisauce etwa 3 Wochen haltbar.

Christian Henze am 22. Januar 2022

## Portwein-Preiselbeer-Soße

### Für zwei Personen

75 ml kräftiger Rotwein	50 ml roter Portwein	2 TL Preiselbeerkompott
1 Zitrone	1 Orange	2 cm Ingwer
1 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	30 g kalte Butter
Chilisalز		

### Für die Garnitur:

1 EL Walnusskerne	1 EL Granatapfelkerne
-------------------	-----------------------

Puderzucker in einen Topf oder eine Pfanne sieben und darin bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet.

Ingwer schälen und 2 Scheiben schneiden. Jeweils einen halben Streifen Orangen- und Zitronenschale mit den Ingwerscheiben hinzufügen und einige Minuten in der Sauce ziehen lassen. Anschließend wieder entfernen und die Preiselbeeren unterrühren.

Die kalte Butter in kleinen Stückchen ebenfalls unter die heiße Sauce rühren, dabei aber nicht kochen lassen. Mit Chilisalز würzen.

Alfons Schuhbeck am 07. Januar 2022

## Tomaten-Ajvar-Soße

### Für 4 Personen:

Öl	1 gewürfelte Zwiebel	1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark	2 EL Ajvar	200 ml Tomatensoße
200 ml Schmand	Salz, Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl andünsten, das Tomatenmark, Ajvar und die anderen Zutaten einrühren, kurz anrösten, mit Tomatensoße, Schmand ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und aufkochen lassen. Dazu passen Nudeln jeglicher Art..

NN am 19. Oktober 2021

## Kapern-Soße

### Für 4 Personen

100 g Butter	1 Schalotte	2 EL Mehl
100 ml Fleischbrühe	100 ml Schmand	1 EL Kapern
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	Wein, weiß
Zitronensaft		

Die fein geschnittene Schalotte sanft in Butter anbraten, 2 EL Mehl hinzufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 15 min. köcheln lassen; mit Schmand, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken; schließlich mit einem Esslöffel Kapern und einem Schuss Weißwein beenden. Gegebenenfalls etwas Zitronensaft untermischen.

NN am 15. Juni 2021

## Remoulade

### Für 2 Portionen

250 ml Sonnenblumenöl	2 Eigelb	1 EL Zucker
1 EL Essig	1 EL Senf	1 EL Zitronensaft
1 TL Salz	4 kleine Cornichons	1 kleine Zwiebel
1 EL Kapern	1 EL Petersilie, gehackt	1 EL Estragon, getrocknet
1 TL Dill	100 g Schmand	

Eigelb, Zucker, Essig, Senf und Zitronensaft mit dem Pürierstab auf mittlerer Stufe pürieren bis eine dickliche Masse entstanden ist (3-5 min.). Dann das Öl langsam und vorsichtig unterpürieren; Salz dazugeben. Die so entstandene Masse ist eine gute Mayonnaise.

Nun die Gürkchen, Zwiebel, Kapern sehr fein hacken und mit den Kräutern unter die Mayonnaise heben. Abschließend Schmand unterrühren.

NN am 05. Juni 2021

## Bordelaise-Soße

### Für 4 Portionen:

2 Schalotten	25 g Butter	1 EL Mehl
400 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	3 Zweige Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	Salz, weißer Pfeffer
100 ml dunkle Grundsoße	25 g Butter (Aufmontieren)	

Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißer Butter glasig dünsten.

Die Schalottenwürfel mit Mehl bestäuben und kurz weiterdünsten.

Wein, Brühe, die Kräuter dazugeben und in etwa 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Soße durch ein Sieb geben, mit Grundsoße miachen, mit Salz, weißem Pfeffer abschmecken und mit Butter aufmontieren.

NN am 21. Mai 2021

## Weißer Grundsoßen

### Für 1 L Soße

100 g Schalotten	100 g Staudensellerie	100 g Fenchel
50 g Champignons	3 Zweige Zitronenthymian	100 g Butter
20 g Mehl	600 ml Geflügelfond	500 g Schlagsahne
Saft von 1 Zitrone	Salz, weißer Pfeffer	

Schalotten und Gemüse putzen, waschen und grob zerkleinern. Thymian waschen und hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen. Schalotten, Gemüse und Thymian darin unter Rühren anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und kurz hell anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen und ca. 30 Minuten zur Hälfte einkochen Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Soße auskühlen lassen und portionsweise (z.B. in 250-ml-Portionen) einfrieren.

### Weitere weiße Grundsoßen:

**Kalb-Velouté** ist Basis-Soße für Gerichte aus Kalb und Gemüse.

Es wird Mehl in Butter angeschwitzt, mit Kalb-Fond aufgegossen und langsam gekocht, mindestens 15 min., um den Mehl-Geschmack zu verlieren.

**Geflügel-Velouté** wird wie Kalb-Velouté zubereitet, jedoch mit Geflügel-Fond und ist Basis-Soße für Gerichte aus Geflügel und Gemüse.

**Fisch-Velouté** ist eine Basis-Soße für Gerichte aus Fisch und Meeresfrüchten. Es wird Mehl in Butter angeschwitzt, mit Fisch-Fond und Weißwein aufgegossen und langsam gekocht.

**Deutsche Soße** ist eine verfeinerte weiße Grund-Soße der klassischen Küche. Es wird etwas Champignon- und Kalb-Ffond mit Ei-Dotter schaumig gerührt und mit heißer, aber nicht mehr kochender Grund-Soße verschlagen. Anschließend wird Sahne untergerührt und mit Zitronensaft, weißem Pfeffer und - eventuell - Muskatnuss gewürzt. Diese Soße serviert man zu hellem, gedünstetem Fleisch wie Geflügel, Kalb- oder Lammfleisch.

Für die **Geflügel-Rahm-Soße** dient eine Geflügel-Velouté aus Geflügel- und Champignon-Fond als Grundlage; sie wird mit Rahm und Butter verfeinert.

Für **Béchamel-Soße** dient eine helle Mehl-Schwitze als Grundlage. Es wird Butter zerlassen und darin Mehl angeschwitzt, ohne zu bräunen. Unter ständigem Rühren gibt man Milch hinzu und kocht die Soße länger durch. Gewürzt wird mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer; danach wird die Soße durchpassiert. Die Soße dient auch zum Binden und Überbacken von Gemüse, Pilzen, Teigwaren, Kartoffeln usw.

Eine **Rahm-Soße** ist eine Béchamel-Soße mit Rahm.

NN am 19. Mai 2021

## Dunkle Grundsoße

2 kg Fleischknochen	Öl	2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln	3 große Möhren	100 g Sellerie
2 EL Tomatenmark	1 L Rotwein	3 L Wasser
Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	Salz

Knochen/Fleisch waschen und in walnussgroße Stücke hacken.

In einem großen Bräter mit Öl angehen lassen und im Backofen ca. 2 Std. rösten.

Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden und hinzufügen, 30 min mitrösten.

Tomatenmark hinzufügen und anrösten. Mit Rotwein mehrmals ablöschen und immer wieder einkochen lassen.

Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren. Jetzt die Gewürze hinzufügen und einige Stunden abgedeckt köcheln, bis die Zutaten ausgekocht sind. Nun durch ein grobes Sieb passieren. Die Soße anschließend noch einmal zur Hälfte einkochen, durch ein feines Sieb passieren und heiß in Einmachgläser füllen. Ergibt 1 Liter bis 1 1/2 Liter. Im Einmachglas hält sich die Soße im Kühlschrank ungefähr drei, im Gefrierfach sechs Monate. Die dunkle Grundsoße ist Soßen-Basis für Fleisch-Gerichte und z. B. Zutat für die Bordelaise-Soße.

NN am 19. Mai 2021

## Ajvar-Soße

### Für 2 Portionen:

1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark	3 Knoblauchzehen
200 g Ajvar	100 ml Schmand	1 Schuss Sherry (Kuba-Rum)
50 g Parmesan	Basilikum	Petersilie
Salz	Pfeffer	Zucker

Die Zwiebel schälen, hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und ein paar Minuten lang anschwitzen. Mit Ajvar, dem gepressten Knoblauch, Schmand und einem guten Schuss Sherry ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

NN am 05. Mai 2021

## Sauce béarnaise

### **Für 4 Personen:**

### **Für die Reduktion:**

2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	3 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	5 Körner Pfeffer	5 Körner Piment
3 EL Estragon-Essig	3 EL Weißwein	250 ml Wasser

### **Für die Fertigstellung:**

3 Eigelb	120 g Butter	2 EL Estragon-Blätter
2 EL Reduktion	Salz	

### **Für die Reduktion:**

Die Schalotten schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Alles erhitzen und auf 4 EL Flüssigkeit einkochen.

### **Für die Fertigstellung:**

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kaltstellen oder auf Eiswürfel legen.

Reduktion und Eigelb in eine Sauteuse geben. Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Den Topf erhitzen und die Masse dabei mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht.

Deshalb den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte ziehen. Wenn die Masse hell wird und eine leichte Bindung entsteht, die kalten Butterstücke nach und nach hinzufügen. Dabei weiterschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Die Béarnaise salzen und die gehackten Estragon-Blätter hinzufügen.

Die restliche Reduktion hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

Rainer Sass am 25. April 2021



# Spargel-Soßen

## **Für die Reduktion:**

2 Schalotten	1 Lorbeerblatt	3-4 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	5 Pfefferkörner	5 Pimentkörner
3 EL Estragonessig	3 EL Weißwein	250 ml Wasser

## **Für die Sauce Béarnaise:**

3 Eigelb	120 g eiskalte Butter	2 EL Estragonblätter
----------	-----------------------	----------------------

## **Für die Sauce Hollandaise:**

3 Eigelb	120 g eiskalte Butter	1 EL Weißwein
1 EL Wasser	Zitronensaft	Salz, Pfeffer

## **Für die Sauce Mousseline:**

2 EL geschlagene Sahne
------------------------

## **Für die Reduktion:**

Die Schalotten schälen, vierteln und mit den anderen Zutaten in einen Topf geben. Alles erhitzen und auf eine Menge von 4 EL Flüssigkeit einkochen.

## **Für die Sauce Béarnaise:**

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kaltstellen oder auf Eiswürfel legen.

2 EL der Reduktion mit dem Eigelb in eine Sauteuse geben. Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Den Topf erhitzen und die Masse dabei mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht. Deshalb den Topf beim Aufschlagen immer wieder von der Herdplatte ziehen. Wenn die Masse hell wird und eine leichte Bindung entsteht, die kalten Butterstücke nach und nach hinzufügen. Dabei weiterschlagen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat. Die Béarnaise salzen und die gehackten Estragonblätter hinzufügen. Die restliche Reduktion hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

## **Für die Sauce Hollandaise:**

Die Butter in Würfel schneiden und im Eisfach kalt stellen oder auf Eiswürfel legen. Eigelb, Wasser und Wein in einen Topf geben und die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen. Die Masse leicht erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig verrühren.

Den Topf dabei immer wieder kurz von der Herdplatte ziehen. Die Masse darf weder zu heiß noch zu kalt werden, da sonst keine Bindung entsteht. Nun nach und nach die Butterwürfel hinzufügen und mit dem Schneebesen unterrühren. Die Masse kräftig weiterrühren, bis eine geschmeidige und dickflüssige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft würzen. Wer mag, kann zum Schluss noch fein gehackte Petersilie unterrühren.

## **Für die Sauce Mousseline:**

Die Sauce Mousseline ist eine verfeinerte Variante der Sauce Hollandaise. Wie oben beschrieben zunächst eine Hollandaisezubereiten.

Die Sahne schlagen und vorsichtig unter die Hollandaise rühren.

## **Spargel kochen und servieren:**

Den Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Den Spargel mit etwas Salz und Zucker kochen oder dünsten. Dafür einen Topf mit etwas Wasser füllen und darauf einen Dämpfeinsatz setzen. Den Spargel darauflegen und den Topf verschließen. Den Spargel im Wasserdampf etwa 10-12 Minuten garen. Zum Spargel und den Soßen passen neue Kartoffeln und Kochschinken.

Rainer Sass am 24. April 2021

## Remouladen-Soße

### Für 2 Portionen:

300 ml Sonnenblumenöl	2 Eigelb	1 EL Zucker
1 EL Essig	1 EL Senf	1 EL Zitronensaft
1 TL Salz	4 kleine Cornichons	½ kleine Zwiebel
1 EL Kapern	1 EL Petersilie	1 EL Estragon
1 TL Dill	2 EL Schmand	50 g Joghurt

Eigelb, Zucker, Essig, Senf und Zitronensaft mit dem Rührgerät oder dem Pürierstab auf mittlerer Stufe ca. 3-5 min. schlagen bis eine dickliche Masse entstanden ist. Dann das Öl langsam und schubweise unterrühren; salzen.

Die Cornichons, Zwiebel und Kapern fein hacken und mit den Kräutern unter die Mayonnaise heben. Abschließend Joghurt und Schmand unterrühren.

NN am 20. April 2021

## Holländische Soße mit dem Pürierstab

### Für 4 Personen:

1/2 Bio-Zitrone	200 g Butter	5 Stiele Kerbel
2 Eigelb (M)	200 g Schmand	Salz, Pfeffer

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Butter im kleinen Topf schmelzen, beiseitestellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem hohen Rührgefäß Eigelb, Schmand und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Die flüssige Butter in dünnem Strahl unter Rühren zugießen, sodass eine dickliche Soße entsteht. Zitronen-Abrieb einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kerbel bestreuen.

### Dazu:

Neue Kartoffeln, Pastrami, roher oder gekochter Schinken.

Als Hauptspeise rechnet man 500 g Spargel/Person. Für eine Vorspeise reichen ca. 200 g Spargel; dann die Zutaten für die Soße allerdings halbieren.

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Salzwasser mit 1 TL Zucker aufkochen. Darin grünen Spargel ca. 8 Minuten garen.

NN am 19. April 2021

## Teriyki-Soße

### Für ca. 400 ml Soße

220 g Zucker, braun    100 g Ingwer, frisch    3 Knoblauchzehen  
3 Bio-Orangen        200 ml Sojasauce, hell

Den braunen Zucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Nun den Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Orangen heiß abspülen und die Schale mit einem Zesten-Reißer in feine Streifen abreiben und die Orangen dann auspressen. Den Ingwer und den Knoblauch zum Karamellisierten in Zucker geben und leicht darin anschwitzen.

Danach die Orangen-Zesten hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit 200 ml Orangen-Saft und der Sojasoße ablöschen und alles ca. 1 Stunde auf kleiner Stufe köcheln lassen.

NN am 18. April 2021

## Tomaten-Soße

### Für 2 Personen:

1 mittlere weiße Zwiebel    1 Zehe Knoblauch    1 Dose geschälte Tomaten  
1/2 Bund Basilikum        1 Msp. Salz        1 Msp. Pfeffer  
1 Schuss Olivenöl

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen.

Zwiebelwürfel und gehackter Knoblauch in dem Olivenöl anschwitzen.

Etwas Basilikum vom Strauch abzupfen und mit in den Topf geben. Anschließend die Dosentomaten hinzufügen und die gleiche Menge an Brühe ebenfalls mit in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und ca 7 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dann die Tomaten im Topf etwas zerquetschen - dann einkochen lassen bei niedriger Hitze (ca 2 Stunden je nach Menge).

Steffen Henssler am 20. März 2021

## Sauce Rouille

### Für 4 Personen:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Sch. Dinkeltoastbrot	1 Eigelb	3 EL Senf
1 Prise Safran	100 ml Olivenöl	1 TL Honig
Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Die Paprika halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen übergrillen. Erst aus dem Ofen nehmen, wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend mit einem feuchten Tuch bedecken. Leicht abgekühlt lässt sich die Haut nun gut abziehen. Zudem ist die Paprika schon leicht gegart.

Paprika in Stücke teilen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Toastbrot in kleine Stücke zupfen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb, Safran und Senf in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dabei das Öl nach und nach in kleinen Portionen hinzufügen. Die Masse sollte Bindung und eine Konsistenz wie Mayonnaise bekommen.

Die Rouille mit Salz, Pfeffer, etwas Honig und Zitronensaft abschmecken und zur Fischsuppe servieren.

Tarik Rose am 10. Januar 2021

## Eier-Knoblauch-Soße

125 g Joghurt	125 g Mayonnaise	2 Eier, hart gekocht
3 m.-große Knoblauchzehen	Schnittlauch-Röllchen	Salz
Chilipulver	Ketchup, scharf	

Die geschälten Eier in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, Knoblauch darauf pressen, Joghurt, Mayonnaise, Schnittlauch, etwas Salz und Chilipulver dazugeben, alles gut verrühren und abschmecken wer will, kann auch noch etwas Ketchup darunter mischen. Am besten gut gekühlt etwas durchziehen lassen.

NN am 29. November 2020

## Cumberland-Soße

### Für zwei Personen

1 Stück Meerrettich	1 Orange	100 g Johannisbeergelee
50 g Preiselbeermarmelade	100 ml roter Portwein	1 TL englisches Senfpulver
Salz	Pfeffer	

Orange waschen, trockentupfen und die Schale in feine Julienne schneiden. Orangen-Julienne in Portwein weichkochen.

Johannisbeergelee, Preiselbeermarmelade und Senfpulver hinzugeben und alles köcheln lassen. Meerrettich schälen und reiben. Sauce kurz vor dem Servieren mit Meerrettich schärfen.

Mario Kotaska am 20. November 2020

## Metaxa-Soße

### Für 4 Personen

1 rote Paprikaschote	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	2 El Olivenöl	1 El Tomatenmark
150 ml Metaxa	200 ml Gemüsefond	200 g Schlagsahne
2 Tl Oregano	2 Tl edelsüßes Paprikapulver	1 Tl Zucker
Salz, Pfeffer		

Paprika waschen, entstrunken und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.

Rosmarin waschen, die Blättchen von den Zweigen streifen und fein hacken. Olivenöl in einem Topferhitzen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Tomatenmark zugeben und alles kurz anbraten. Mit Metaxa, Gemüsefond und Schlagsahne ablöschen. Oregano, Paprikapulver und Zucker hinzugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sauce fein pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

NN am 19. November 2020

## Metaxa-Soße griechisch

### Für 4 Personen

1/2 Paprikaschote	400 ml Sahne	5 cl Metaxa
1 passierte Tomate	1 EL Olivenöl	1 Tl Salz
1 Tl Pfeffer	1 Tl Paprika edelsüß	1 TL Zucker

Paprika würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten.

Passierte Tomaten dazu geben.

Sahne unterrühren.

Metaxa dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken.

NN am 19. November 2020

## Béchamel-Soße

### Für 4 Portionen:

75 g Mehl	75 g Butter	50 g Bacon
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt	5 schwarze Pfefferkörner
$\frac{3}{4}$ L Milch	Salz, Pfeffer	Muskat
Cayennepfeffer	Zitronen-Saft	

Die Zwiebel und den Bacon würfeln, kurz anbraten und entfetten.

Bei der Zubereitung der Soße sollte ständig langsam gerührt werden, damit sich insbesondere die Hitze gleichmäßig verteilt. Das Mehl in einem Topf mit Butter, Bacon, Zwiebel-Würfeln, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern bei milder Hitze sanft anschwitzen.

Die Milch langsam unterrühren; bei wenig Hitze ca. 5 min. köcheln lassen; mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und vor dem Anrichten etwas flüssige Butter unterrühren.

### Tipp:

Man ersetze die Milch durch eine kräftige Brühe.

Man ersetze das Mehl durch Steinpilz-Pulver oder getrocknetes, fein gemahlenes Suppengewürz.

NN am 07. November 2020

## Paprika-Chili-Soße

### Für zwei Personen

2 Paprikaschoten	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 große Chilischote	1 Flocke Butter	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Schoten durch einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und im heißen Olivenöl anbraten, braunen Zucker dazugeben, schmelzen lassen mit dem Paprikasaft aufgießen und stark einkochen lassen. Chili entkernen, würfeln, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und durch ein Sieb passieren. Reste im Sieb aufbewahren und später zum Krautsalat geben. Sauce mit einer Flocke Butter aufmischen.

Johann Lafer am 30. Oktober 2020

## Ajvar-Frischkäse-Soße

150 g Frischkäse	100 g Ajvar (mild)	100 g Schmand oder Sahne
120 g Wein-Reduktion	20 g Speisestärke	1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer	1 EL Ahornsirup	

Für jeden, der schon eine geraume Zeit kocht, dürfte sich die Zubereitung von selbst ergeben. Es sei erwähnt, dass Stärke nur dann verwendet werden sollte, wenn die Soße zu dünn geraten ist.

NN am 22. September 2020

## Ajvar-Frischkäse-Soße

150 g Frischkäse	100 g mildes Ajvar	100 g Schmand
100 g Wasser	20 g Speisestärke	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Salz	Pfeffer	

Die Zutaten mischen und in einem abgedeckten Topf bei 100°C ca. 10 min. köcheln lassen. Danach mit weiteren Gewürzen abschmecken, wie z. B. Rauchsatz, Pfeffer, Arrabbiata, Ras el hanout, Gewürzsalz, u. a.

Die Soße darf man einfrieren (z. B. als langen Block oder als Kugeln).

NN am 22. September 2020

## Barbecue-Soße

### Zutaten:

150 g Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	4 EL Olivenöl
1 Stange Zimt	1 Kapsel Sternanis	1 EL helle Senfsaat
1 EL getrockneter Thymian	1 EL geräuchertes Paprikapulver	330 ml Malzbier
6 EL Tomatenketchup	2-3 EL Sojasoße	

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zimt, Sternanis, Senfsaat, Thymian und Paprikapulver dazugeben und kurz mitdünsten.

Mit Malzbier ablöschen und aufkochen. Ketchup einrühren und bei milder Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Mit Sojasoße abschmecken.

Tim Mälzer am 15. August 2020

## Paprika-Soße

### Für zwei Personen

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne	125 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden
Salz	Pfeffer	1 rote Paprikaschote

Die Paprika waschen und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten.

Das Ganze mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Gemüsefond und Sahne angießen, Safran zufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren schaumig aufmixen und nochmals köcheln lassen.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

## Schinken-Tomaten-Soße

### Für 4 Personen

200 g reife Eiertomaten	Salz	100 g dünnen Parmaschinken
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	

Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen, klein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Schinken darin anbraten.

Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und anbraten. Mit Zucker bestreuen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Balsamico darüber träufeln, mit Salz, Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Christian Henze am 16. Juli 2020

## BBQ-Soße

### Für zwei Personen

1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	200 g Tomatenketchup
$\frac{1}{2}$ EL Dijonsenf	1 EL Ahornsirup	1 TL milde Chiliflocken
1 TL Instantkaffee	1 TL Oregano	1 TL Kurkuma
1 TL Räucherpaprika	1 TL mildes Räuchersalz	Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer waschen, trockentupfen, fein reiben und  $\frac{1}{2}$  TL auffangen. Ketchup, Räuchersalz, Oregano, Chiliflocken, Kurkuma, Räucherpaprika, Instantkaffee, Ahornsirup, Senf, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Fenchel aus der Mühle würzen. Nach Belieben warm oder ausgekühlt servieren.

Die übrige BBQ-Sauce hält sich übrigens mehrere Tage im Kühlschrank.

Alfons Schuhbeck am 04. Juni 2020

## Meerrettich-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Meerrettichsauce:

2 Weißbrotscheiben	20 g Meerrettichwurzel	1 Schalotte
1 Limette	20 g Butter	50 g Sahne-Meerrettich
50 ml Sahne	20 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit etwas Weißwein ablöschen, Fond und Sahne dazugeben, einmal aufkochen und dann die Hitze wieder reduzieren.

Meerrettich schälen und reiben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit dem geriebenen Meerrettich, Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Brot fein zerbröseln und die Sauce damit bis auf die gewünschte Dicke binden. Für eine feine Konsistenz durch ein Sieb passieren.

Nelson Müller am 25. Mai 2020



## Teriyaki-Soße

### Für zwei Personen

1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1,5 EL dunkles Sesamöl
60 ml Sojasauce	40 ml Balsamicoessig	1 Msp. Chiliflocken
33 g brauner Zucker		

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sojasauce, Essig und den Zucker in einem Topf erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung um die Hälfte reduziert ist. Vom Herd nehmen und 1 Teelöffel Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer und Chiliflocken hinzufügen. Etwas abkühlen lassen, dann Öl unterrühren. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Martin Baudrexel am 13. Mai 2020

## Sauce Béarnaise

### Für 4 Personen

1 Schalotte	10 weiße Pfefferkörner	3 EL Estragonessig
60 ml Wasser	200 g Butter	3 frische Eigelb (Gr. M)
Salz	1 Prise Cayennepfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
3 Stiele Estragon	3 Stiele Kerbel	

Für die Béarnaise zunächst einen Gewürzsud herstellen. Dafür die Schalotte schälen, fein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Weiße Pfefferkörner, Essig und Wasser zugeben und alles aufkochen. Die Flüssigkeit circa um die Hälfte einkochen lassen, anschließend durchsieben und abkühlen lassen.

Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Dabei darauf achten, dass der Boden des Schlagkessels nicht zu heiß wird, sonst stockt das Ei. Zerlassene Butter zunächst tröpfchenweise, später dann in einem dünnen Strahl unter die Eimasse schlagen, bis die Sauce dickcremig ist. Den Gewürzsud langsam dazugeben und weiter über dem Wasserbad aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wird die Béarnaise zu fest, etwas kaltes Wasser einrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss Estragon und Kerbel abrausen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce rühren.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2020

## Pilz-Soße

### Für zwei Personen

2 Schalotten	50 g Bacon	20 g Butterschmalz
70 ml Weinreduktion	70 ml Gemüsebrühe	50 g Schmand
2 EL Steinpilz-Pulver	Bourbon-Vanille-Zucker	gehackte Petersilie
Pfeffer, Salz		

Die Schalotten schälen und klein würfeln, den Bacon würfeln. In einem kleinen Topf den Bacon mit Butterschmalz anbraten bis er hellbraun ist; mit Weinreduktion, Brühe ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Den Schmand unterrühren und weiter reduzieren; die Soße pürieren. Das Steinpilz-Pulver und die Petersilie hinzufügen; mit Pfeffer, Salz und Vanille-Zucker abschmecken.

NN am 07. Mai 2020

## Sauce Rouille

1 rote Paprika	1 Chilischote	2 Pellkartoffeln
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml Olivenöl
1 Ei	1 Zitrone	0,1 g Safranfäden
Paprikapulver edelsüß	Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Paprika und Chili waschen, vierteln, entkernen, Stielansatz entfernen.

Paprika in Stücke schneiden, Chilischote würfeln. Kartoffeln pellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ei trennen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Chili dazugeben und anschmoren. Den Topfinhalt mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Paprikapulver, Salz, Zitronensaft und -abrieb im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer glatten Sauce mixen. Das restliche Öl dabei langsam einfließen lassen. Pellkartoffeln pressen und anschließend für die Bindung unter die Sauce heben. Bei Bedarf für etwas mehr Bindung Semmelbrösel untermixen.

Nelson Müller am 19. März 2020

## Paprika-Soße

### Für 4 Portionen

1 rote Spitzpaprikaschote	1 gelbe Spitzpaprikaschote	1 orange Spitzpaprikaschote
2 Möhren	2 Zwiebeln	1 große Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL grüne Pfefferkörner	1 EL Tomatenmark
200 g Ajvar mild	100 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
400 g passierte Tomaten	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
2 EL Petersilie		

### Das Gemüse vorbereiten:

Die Paprikaschoten waschen, vom Stielansatz befreien und entkernen. Die Schoten in feine Ringe oder Streifen schneiden. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Möhren auf der Gemüse-reibe grob raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Den Knoblauch grob hacken.

### Das Gemüse anbraten:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin kurz durchschwenken. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, Zwiebeln und Knoblauch auf der freien Seite dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Möhrenraspeln und grüne Pfefferkörner dazuzugeben und kurz mitbraten.

### Sauce einkochen:

Tomatenmark und Ajvar einrühren. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Die passierten Tomaten einrühren und das Ganze salzen. Die Sauce bei niedriger Hitze sämig einkochen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und zum Servieren mit der Petersilie bestreuen. Dazu passen Schnitzel.

Frank Rosin am 04. Dezember 2019

## Förster-Soße

### Für 4 Portionen:

250 g Champignons	2 Schalotten	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	1 EL grüne Pfefferkörner	1 Prise Salz
4 cl Cognac	100 ml Weißwein	250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne	1 Möhre	75 g durchw. Räucherspeck
1 Bund Kräuter	Pfeffer	

### Sauce ansetzen:

Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und grob würfeln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Pilze darin anschwitzen. 1 EL Butter dazugeben und zerlassen. Die grünen Pfefferkörner einstreuen und mit 1 Prise Salz würzen.

### Ablöschen:

Den Pfanneninhalt mit dem Cognac ablöschen und kurz flambieren. Weißwein und 200 ml Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Menge einkochen. Die Sahne einrühren und die Sauce weiter köcheln lassen.

### Gemüse und Speck hinzufügen:

Inzwischen die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze auslassen. Die Möhrenraspeln zum Speck geben und mitbraten, dabei die restliche Butter hinzufügen. Mit der übrigen Gemüsebrühe ablöschen und den Pfanneninhalt unter die Champignonsauce rühren.

### Abschmecken:

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die gehackten Kräuter unter die Sauce heben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Schnitzel.

Frank Rosin am 03. Dezember 2019

## Fisch-Soße

### Für 2 Portionen

Fischreste	1 Knoblauch-Zehe	Zitronen-Abrieb
1 Schalotte	2 Strauchtomaten	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein-Reduktion
250 ml Gemüse-Brühe	3 EL Olivenöl	Stärke, Salz
1 TL Bourbon-Vanille-Zucker		

Die Fischreste waschen, grob schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Schalotte schälen, grob zerschneiden und kurz mitrösten. Das Tomatenmark zugeben, mit Weißwein-Reduktion ablöschen und mit Brühe auffüllen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Eine geschälte, angedrückte Knoblauchzehe, den Thymian und eine Prise Salz hineingeben, aufkochen lassen und zugedeckt 40 min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Soße durch ein feines Sieb drücken, erneut aufkochen lassen, eventuell einkochen lassen. Danach mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und mit Bourbon-Vanille-Zucker abschmecken.

NN am 30. November 2019

## Tartar-Soße

### Für 4 Personen

250 ml Mayonnaise 1 Zwiebel 1 EL Kapern oder  
2 Gewürzgurken 1 EL Senf Crème-fraîche

Mayonnaise mit feingewürfelter Zwiebel, gehackten Kapern oder Gurken und Senf verrühren. Alles muss sehr fein gehackt werden, damit die Soße glatt bleibt und nicht zu dick wird. Zum Schluss einen Becher Crème fraîche dazu mischen und für circa 15 Minuten kühl stellen.

Christian Henze am 22. November 2019

## Burger-Soße

### Für 4 Portionen

1 kleine Essiggurke 1 TL Kapern 1 EL gehackte gemischte Kräuter  
4 EL Mayonnaise 1 TL mittelscharfer Senf 1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

Die Zwiebel schälen. Essiggurke und Kapern abtropfen lassen, dann mit der Zwiebel fein hacken. Die gehackten Zutaten mit den Kräutern und dem Senf unter die Mayonnaise rühren. Die Burgersauce mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin am 09. August 2019

## Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche

### Für 4 Personen

700 g Brokkoli Salz 2 Bio-Zitronen  
2 Zwiebeln 350 g Rigatoni 2 EL Olivenöl  
300 g Crème-fraîche Pfeffer 1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch 30 g abgezogene Mandelkerne

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin ca. 10 Sekunden garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitronen den Saft auspressen

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.

Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.

Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Pasta abschütten, zur Sauce geben und untermischen.

Pasta mit Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

## Tomaten-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Tomatensauce:**

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1,2 kg aromat., reife Tomaten
6 EL Olivenöl	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Stiel Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, trockenreiben und den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell andünsten. Tomatenviertel zugeben, mit etwas Salz würzen.

Alles aufkochen, dann bei schwacher Hitze sacht etwa 2 Stunden leicht sämig einköcheln lassen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt abspülen, trockenschütteln und unter die Tomaten mischen, weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Kräuter aus dem Saucenansatz entfernen. Saucenzutaten pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Sauce anrichten, Basilikum überstreuen und servieren. Zur Tomatensauce schmecken besonders gut Spaghetti.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

## Frankfurter Grüne Soße

**Für 4 Personen:**

5 Eier	Salz, Pfeffer	1-2 TL scharfer Senf
100 ml neutrales Öl	100 g Schmand	100 g saure Sahne
150 g Kräutermischung		

Für die Kräuter wähle man Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch, Kresse und Borretsch.

Die Eier für Grüne Soße mit einem Eierpikser anstechen und ca. 10 Minuten hart kochen. Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Jeweils das Eigelb herauslösen und mit einer kleinen Kelle oder einem Esslöffel durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen.

Eigelb mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Senf würzen und glatt verrühren. Erst 100 ml Öl, dann 100 g Schmand nach und nach unterrühren. Zum Schluss 100 g saure Sahne einrühren.

Ein großes Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Soße waschen und gut trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Kräuter mit einem Wiegemesser oder mit einem großen Küchenmesser sehr fein hacken. Eiweiß in Streifen oder kleine Würfel schneiden. Kräuter und ca. 2/3 Eiweiß in die Grüne Soße rühren. Grüne Soße nochmals abschmecken, in eine Schüssel füllen, und mit dem restlichen Eiweiß garnieren.

NN am 14. April 2019

## Argentische Kräuter-Soße (Chimichurri)

### Für 4 Personen

1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	1 rote Zwiebel
1 Limette	Olivenöl	1/2 TL Chili-Flocken
1/2 TL schwarze Pfeffer-Körner	1 TL grobes Meersalz	1 TL getrock. Oregano
1 TL getrock. Thymian	1 Lorbeerblatt	

Petersilie, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit den anderen Zutaten in einen Mörser geben, der Saft der Limette und Olivenöl hinzufügen, damit eine dickflüssige Emulsion entsteht.

Im Mörser die Mischung zu einer Paste zerstoßen, so dass sich die Konsistenz eines Pestos ergibt. Das Lorbeerblatt in die Paste legen. (Es wird erst vor dem Anrichten entfernt.)

Im Kühlschrank das Chimichurri mit Öl bedeckt in einem geschlossenen Glas ca. eine Woche lagern, damit sich die Aromen entfalten. Die Soße eignet sich hervorragend für Rinder-Steaks.

NN am 08. April 2019

## Portwein-Soße

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Stange Staudensellerie	3 EL Butter
250 ml Wildfond	100 ml Portwein	Salz, Pfeffer

Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten, mit dem Wildfond ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann Portwein zugeben und nochmals kurz köcheln lassen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sören Anders am 19. Oktober 2018

## Zitronen-Fenchel-Soße

### Für zwei Personen

1 Fenchelknolle	1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft, Abrieb
250 ml Gemüsfond	100 ml Noilly Prat	20 ml Pernod
100 ml Sahne	70 g kalte Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel waschen, Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Olivenöl heiß werden lassen und Zwiebel und Fenchel darin anbraten. Leicht salzen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Gemüsfond aufgießen. Auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren lassen und durch ein Sieb abseihen, Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Sahne zum Fenchelsud geben. Mit etwas Zitronensaft und Pernod nochmal reduzieren lassen. Mit kalter Butter montieren und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alexander Kumptner am 17. August 2018

## Paprika-Oliven-Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Frühlingszwiebel
1 EL Kapernäpfel	2 EL entsteinte Kalamata-Oliven	1 TL Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, nach Belieben schälen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Kapernäpfeln die Stiele entfernen und die Kapernäpfel in Scheiben schneiden.

Paprika, Frühlingszwiebeln und Kapern in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl und Chilusalz marinieren. Petersilie hinzufügen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

## Mango-Papaya-Salsa:

$\frac{1}{4}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	100 g Papaya
$\frac{1}{2}$ rote Chili	3 Zweige Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl	

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Mangofleisch vom Kern schneiden, die Schale mit einem Messer abschneiden und die Frucht in ca.  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. Die Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, die Papayahälften schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, Mango und Papaya in eine Schüssel geben. Koriandergrün, Chili, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl hineinrühren und mit Chilusalz und Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

## Avocado-Tomaten-Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 cm
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Avocado, Zwiebeln, Tomaten, Limettenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Olivenöl vermischen und mit Chilusalz und Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018



# Sauce hollandaise

## Für 4 Personen

110 ml Weißwein    50 g Zwiebeln    40 ml Weißweinessig  
5 Eigelb            250 g Butter     5 g Salz  
Zitronensaft

Zwiebel fein hacken oder würfeln, in Weißwein und Essig etwa 5 bis 7 Minuten sirupartig einkochen. Durch ein feines Sieb geben, Zwiebeln im Sieb gut ausdrücken.

### **Klassische Zubereitung:**

Butter im Topf oder in der Mikrowelle sanft schmelzen. Sud und Ei cremig schlagen. Ein Wasserbad vorbereiten: Wasser im Topf aufkochen. Eine Schüssel so einhängen, dass nur der Dampf sie erwärmt. Würzsud hineingießen, Eigelbe dazugeben. Schnell mit Schneebesen oder Handrührgerät cremig schlagen bis Rührspuren sichtbar sind. Topf vom Herd ziehen. Leicht abgekühlte Butter nach und nach unterrühren, Salz und Zitrone zugeben.

### **Sous-vide-Methode:**

Würzsud und Eigelbe sorgfältig verrühren, in einen Kochbeutel geben, möglichst luftfrei verschließen. Ein Wasserbad im Topf oder mit einem Sous-vide-Gerät auf 65 Grad Celsius temperieren, Beutel hineingleiten lassen, 30 Minuten garen. Die Temperatur sollte 70 Grad nicht übersteigen. Soße mit Stabmixer aufschlagen. Butter schmelzen. Gegartes Eigelb aus dem Kochbeutel in eine Schüssel geben, Butter zugießen, mit dem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz und Zitrone würzen.

### **Tipp:**

Damit die Sauce hollandaise nicht gerinnt, dürfen Butter, Eigelb und Sud nie heißer als 70 Grad sein. In diesem Temperaturbereich lässt sich Eigelb prima aufschlagen. Der Schaum kann die Butter dann als feinste Tröpfchen einlagern. Das führt zu einer sehr cremigen Konsistenz. Genießen Sie die Soße frisch zubereitet, bei mehrstündigem Aufheben könnte sie verderben.

test April 2018

## Riesling-Speck-Soße

### Für 4 Personen

3 Schalotten	100 g kleine Champignons	150 g geräucherter Bauchspeck
60 g Butter	200 ml Weißwein (Riesling)	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Piment-d'Espelette	1 Bund Schnittlauch	1 TL grober Meaux-Senf

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Champignons putzen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Champignons und die Hälfte des Specks darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben und wieder in einen Topf füllen. Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

In einer separaten Pfanne die restlichen Speckstreifen anbraten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen, dann die gebratenen Speckstreifen, mit dem Senf und dem fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Karlheinz Hauser am 27. März 2018

## Sauce Café de Paris

2 Schalotten	100 g weiche Butter	1 EL Kapern
1 EL Dionsenf	1 EL Tomatenketchup	1 EL Cognac
2-3 Stiele Estragon	Salz, Pfeffer	100 g Sahne
Butterschmalz		

Schalotten schälen und klein würfeln. Die Hälfte der Butter, Schalotten, Kapern, Senf, Ketchup, Estragon und Cognac mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen.

Die Soße auf kleiner Hitze erwärmen, die Sahne hinzugeben und die restliche Butter, Stück für Stück einrühren.

NN am 04. März 2018

## Safran-Soße

### Für zwei Personen

10 Safranfäden	125 ml Geflügelfond	1 TL Puderzucker
40 ml trockener Weißwein	50 g Sahne	1 TL Speisestärke
1 EL kalte Butter	1 unbehandelte Zitrone	mildes Chilisalز

Für die Safransauce Safranfäden in 3 EL heißem Fond einweichen. In einem Topf bei mittlerer Temperatur den Puderzucker goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit dem übrigen Fond auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen, die Sahne mit der Safranbrühe dazu geben und einmal aufkochen lassen. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis die Sauce leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen, den Zitronenabrieb dazu geben und mit Chilisalز würzen.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

## Dill-Curry-Honig-Soße

### Für zwei Personen:

Olivenöl	200 ml Schmand	50 ml Milch
2 TL Honig	2 TL Dill	1/2 TL Currypulver
2 EL Zitronensaft	1/2 Zwiebel	1/2 Knoblauch-Zehe
1 EL Brühe	1 TL Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	Speisestärke	

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in Olivenöl etwa 1 - 2 Minuten anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Den Schmand und die Milch hinzugeben. Sobald die Soße köchelt, den Honig unterrühren und Dill, Currypulver, Brühe und Zitronensaft hinzugeben. Mit in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken; mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße einige Minuten köcheln lassen. Dazu passen besonders gut Fisch und Reis.

NN am 29. Januar 2018

## Sauce Hollandaise

### Für 4 Portionen

2 Schalotten	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	250 g Butter
4 Eigelb	350 ml Weißwein	50 ml Weißweinessig
4 Stängel Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Reduktion die Schalotten schälen, den Lauch putzen und waschen. Beides fein hacken. Zwei EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Lauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit 250 ml Weißwein ablöschen und den Essig dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 100 ml Flüssigkeit einkochen. Zwei Stängel gewaschenen und getrockneten Estragon dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Reduktion 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den restlichen Estragon und den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Von zwei Stängeln die Estragonblätter abzupfen und mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die restliche Butter in einem Topf aufkochen, bis sie nussig zu duften beginnt und eine goldene Farbe bekommt (Nussbutter). Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Butter durch das Sieb in einen zweiten Topf abgießen.

Die Eigelbe mit Salz und Pfeffer würzen, die restlichen 100 ml Weißwein dazugeben und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Die Mischung nicht zu heiß werden lassen (d.h. nicht über 72 °C erhitzen), da das Eigelb sonst gerinnt. Sobald ihre Konsistenz dicklich-cremig ist, die geklärte Butter löffelweise oder in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben.

So viel Schalotten-Weißwein-Reduktion unterschlagen, bis die Sauce Hollandaise die gewünschte Konsistenz hat. Abschließend je nach Geschmack gehackten Estragon und Schnittlauch zugeben und unterrühren. Die Sauce Hollandaise noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

## Pizza-Tomaten-Soße

### Für 4 Portionen

250 g stückige Tomaten (Dose)	250 g passierte Tomaten (Dose)	3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker	4 Stängel Basilikum	2 Zweige Oregano

Die gestückelten und die passierten Tomaten in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Tomatenmark, Zucker Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Stabmixer sorgfältig pürieren.

Die Sauce nach Belieben noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Basilikum und Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, dann unter die Sauce heben.

Tipp: Die Pizza nach Belieben zum Beispiel mit hauchdünn geschnittener italienischer Salsami und Peperoni belegen, mit Mozzarellawürfeln bestreuen. und nach dem Backen mit Rucola bestreuen.

Frank Rosin am 11. Januar 2018

## Burger-Soße

### Für 4 Portionen

250 ml Mayonnaise	1 EL Ketchup	1 TL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf	1 Schuss Weißweinessig	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	

Die Mayonnaise mit dem Ketchup, Tomatenmark und Senf in eine Schüssel geben. Weißweinessig, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver dazugeben. Alles mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Nach Belieben noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

### Tipp:

Die Burgersauce direkt auf dem Brötchenboden verteilen, so kann sich der Teig mit der Sauce vollsaugen.

Frank Rosin am 10. Januar 2018

## Zwiebel-Soße

### Für 4 Personen

4 kleine Zwiebeln	0,3 l Malzbier	0,1 l Helles Bier
0,4 l Brühe	Weizenstärke	1 EL Schnittlauch
30 g Butter	Salz, Pfeffer	Kümmel gemahlen

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, salzen und in einem Topf anschwitzen. Das Malzbier, das Bier und die Brühe angießen. Das Ganze zur Hälfte einkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Etwas Stärke anrühren und damit die Sauce abbinden. Zum Schluss den Schnittlauch in Röllchen geschnitten und kalte Butter einrühren.

Alexander Herrmann am 06. Januar 2018

## Sauce Mousseline

### Für 2 Personen:

1 Schalotte	milder Weinessig	50 ml Sekt-Reduktion
2 Eigelb	80 g Butter	Salz
Zitronensaft		

Eine Schalotte in feine Würfel schneiden; in mildem Weißweinessig köcheln bis der Essig verkocht ist; sodann mit Sekt-Reduktion ablöschen und zwei Eigelb einrühren.

(Falls man keine Sekt-Reduktion vorrätig hat, koche man 200ml Sekt auf 50ml ein.)

80 g Butter in einer kleinen Kasserolle schmelzen. Über einem heißen Wasserbad Eigelb-Sekt-Masse aufschlagen bis das Eigelb angedickt und die Masse gebunden ist.

Die Emulsion vom Herd nehmen und die flüssige Butter in einem dünnen Strahl hinzufügen; dabei die Masse mit dem Schneebesen weiterschlagen. Die Sauce Mousseline durch ein Haarsieb passieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Soße passt sehr gut zu Reis, Nudeln, Fisch, Gemüse und besonders zu Spargel.

NN am 12. Dezember 2017

# Schokoladen-Rotwein-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Winterfrüchte:

1 Birne	100 ml Weißwein	1 ½ EL Zucker
4 Feigen	50 g Butter	Meersalz, Pfeffer
8 gegarte Esskastanien	1 EL Zucker	

### Für die Rotwein-Sauce:

1 Bund Thymian	750 ml kräftiger Rotwein	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	8 schwarze Pfefferkörner	8 Wacholderbeeren
1 Schalotte	30 g Butter	1 TL Zucker
50 ml Balsamicoessig	Meersalz, Pfeffer	Rinderfond

### Für das Rehfilet:

2 EL geklärte Butter	600 g Rehfilet	Meersalz, Pfeffer
1 Schuss Cognac		

### Für die Schoko.Rotwein-Sauce:

1 EL Johannisbeergelee	1 Rippe dunkle Schokolade	1 Schuss Cognac
20 g kalte Butter	Meersalz, Pfeffer	

**Für die Winterfrüchte:** Die Birne schälen und vierteln. Die Viertel dann längs in dünne Scheiben schneiden. Den Weißwein mit 1 EL Zucker in einem Topf erhitzen und die Scheiben darin bissfest dünsten. Die Feigen waschen und vierteln. In einer Pfanne 1-2 EL Butter erhitzen, den restlichen Zucker hineinstreuen und die Feigen darin karamellisieren lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Esskastanien über Wasserdampf erwärmen und anschließend in etwas Zucker karamellisieren.

**Für die Rotwein-Sauce:** Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Rotwein mit Thymian, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in einen Topf geben. Das Ganze aufkochen und auf 200 ml einkochen lassen. Anschließend die Rotweinreduktion durch ein Haarsieb passieren. Während der Wein kocht, die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 20 g Butter kühl stellen, die restliche Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte mit dem Zucker darin anschwitzen, bis sie goldbraun karamellisiert ist. Mit dem Balsamicoessig ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Etwas Rinderfond angießen. Wenn alles schön einreduziert ist, die Rotweinreduktion dazugießen und die Saucenbasis beiseite stellen.

**Für das Rehfilet:** Für das Rehfilet den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die geklärte Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Das Rehfilet mit Meersalz und Pfeffer würzen und rundum darin anbraten. Einen Schuss Cognac darübergießen und flambieren. Man kann die Pfanne dann auf die geöffnete Backofentür stellen und das Filet am offenen Backofen noch 10 Minuten ziehen lassen. Dabei entspannt sich das Fleisch und der Saft sammelt sich.

**Für die Schoko.Rotwein-Sauce:** 200 ml der Rotwein-Sauce erhitzen. Den ausgetretenen Fleischsaft einrühren (am besten etwas von der Rotwein-Sauce in die Pfanne geben und durchschwenken, damit nichts von dem schönen Bratensaft verloren geht) und das Johannisbeergelee und die Schokolade darin schmelzen lassen. Die Sauce durch ein Haarsieb passieren und den Cognac dazugeben. Die Sauce mit der kalten Butter in Flöckchen montieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Das Rehfilet in Scheiben schneiden und mit den Winterfrüchten und der Sauce auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die restliche Sauce extra servieren.

Lea Linster am 09. Dezember 2017

## Pilz-Soße

### Für zwei Personen

150 g frische Pilze	2 Schalotten	50 ml Weißwein-Reduktion
2 EL Cognac	2 EL Schmand	Pilz-Pulver (Steinpilze)
30 g Butter	1 Msp. Edelsüßpaprika	Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Schalotten abziehen und fein hacken. Pilze verlesen, putzen und je nach Größe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schalotten-Würfeln und Pilze darin anschwitzen. Mit Cognac und Weißwein-Reduktion ablöschen. Schmand einrühren, Soße kurz aufkochen lassen. Zum Binden Pilz-Pulver und kalte Butter-Flöckchen zugeben, einrühren, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

NN am 14. September 2017

## Tomaten-Soße

### Für vier Portionen:

50 g Olivenöl	50 g Möhren	50 g Sellerie
50 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	30 g glatte Petersilie
200 ml Wein	1 Tomate	50 g Tomatenmark
400 g geschälte Dosen-Tomaten	Oregano, Salz, Pfeffer	100 ml Schmand

Möhren, Sellerie, Zwiebel fein würfeln, Petersilie hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten, einschließlich Tomatenmark darin anrösten.

Die Dosen-Tomaten unterrühren. Den Wein in zwei Stufen hinzufügen und jeweils einkochen lassen.

Mit Oregano würzen. Die frische Tomate häuten, das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und hinzufügen; den Schmand unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 22. August 2017

## Barbecue-Soße

### Für zwei Personen

1 rote Paprika	4 Ochsenerztomaten	2 Äpfel (Elstar)
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	2 rote Chilischote	1 Gemüsezwiebel
0,5 l Cola	3 EL süßer Dijon Senf	1 EL Worcestersauce
1 EL dunkler Balsamico	1 EL heller Balsamico	2 EL mittelsüßer Honig
Cayennepfeffer	mildes Currypulver	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	Räuchermehl

Die Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob vierteln. Äpfel und Tomaten waschen, trocken tupfen und in runde Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in runde Scheiben schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, Scheidewände und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Paprika, Apfel, Tomate, Zwiebel und Chili mit etwas Öl beträufeln, in eine Grillpfanne geben und darin weich schmoren lassen.

Räuchermehl in einem Dampfgarer erhitzen und mit einem Bunsenbrenner anzünden, bis es anfängt zu rauchen. Gitter draufgeben und die geschmorten Zutaten darauf räuchern. Anschließend herausnehmen und in den Mixer geben. Senf, Worcestersauce, Balsamico, Honig, Cayennepfeffer, Currypulver, Salz und Pfeffer begeben.

Cola in einem Topf reduzieren lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft zur Cola geben. Den Cola-Sirup anschließend zu den anderen Zutaten mit in den Mixer geben.

Nelson Müller am 11. August 2017



# Der italienische Soßenkniff

## **Für 4 Personen**

### **Für das Soffritto:**

50 g Olivenöl                      50 g Karotte                      50 g Stangensellerie  
50 g Zwiebel                      1 Knoblauchzehe                30 g glatte Petersilie  
0,2 L Rotwein

### **Für die Tomatensoße:**

1 große, Tomate                    50 g Tomatenmark                400 g geschälte Dosen-Tomaten  
Oregano, Salz, Pfeffer            0,1 L Sahne

Karotte, Sellerie, Zwiebel fein würfeln, Petersilie hacken. Die frische Tomate mit einem scharfen Messer häuten. Das Kerngehäuse herauslöfen, klein schneiden, in eine Schüssel geben.

Fruchtfleisch würfeln, beiseite stellen. Das Soffritto kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Soffritto-Zutaten darin bei mittlerer Temperatur ordentlich anrösten.

Den Wein in zwei Portionen angießen, jeweils vollständig verkochen lassen.

Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten.

Abgetropfte Dosentomaten und die Kerne der frischen Tomate zufügen.

Mit Oregano würzen. Temperatur senken, einige Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Zum Schluss die Tomatenwürfel und die Sahne in die Soße geben. Ab jetzt nicht mehr erhitzen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan und Bandnudeln servieren.

Variante mit Auberginen:

Zwei Auberginen längs in Achtel schneiden, mit einigen Spritzern Sojasoße und Salz würzen.

Bei 180 Grad Celsius 30 Minuten im Ofen rösten. Die Streifen mundgerecht zuschneiden, unter die Soße mischen.

Variante mit Fleisch:

50 Gramm luftgetrockneten Speck, etwa Guanciale oder Pancetta, fein würfeln und im Soffritto mitrösten. 150 Gramm Rinderhack mitbraten, dann das Tomatenmark zugeben.

test August 2017

## **Orangen-Soße**

### **Für 4 Personen:**

8 St Orangen, unbehandelt        2 St Lorbeerblätter                2 EL Aceto-Balsamico  
1 TL Honig                            1 Pr Soßenbinder, hell            1 St Chilischote  
20 ml 7-Jähriger cuban. Rum    50 g Butter

Die Schale einer Orange abreiben, den Abrieb auffangen. Zwei Orangen mit dem Küchenmesser schälen, so dass das reine Fruchtfleisch zu sehen ist. An den Zwischenhäuten zur Mitte schneiden und so die Orangenfilets herauslösen.

Die anderen Orangen auspressen.

Chilischote längs halbieren, Kerne unter fließendem Wasser herauswaschen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter erwärmen, Orangensaft, Abrieb, Rum, Chili, zwei Lorbeerblätter in die Pfanne geben und fünf Minuten einkochen; mit Honig und Balsamico abschmecken. Den Sud abseihen, mit etwas Soßenbinder andicken und die Orangenfilets dazugeben. Nicht mehr kochen.

Wenn man die Soße im Zusammenhang mit Kurz-Gebratenem zubereitet, gieße man etwas Fett aus der benutzten Pfanne und verwende den Rest für die Soßen-Zubereitung.

NN am 13. Juli 2017

## Barbecue-Soße

Tomaten	Tomaten-Mark	Knoblauch-Zehen
Honig	Pfeffer	Salz
Chili	Wasser	Essig
Worcestersauce		

Den Knoblauch fein hacken.

Tomaten, Tomaten-Mark, Knoblauch, Honig Pfeffer und Chili gut mischen und 30 min. köcheln. Nun Wasser, Essig, Worcestersauce hinzufügen und weiter 45 min. köcheln lassen.

Die Soße in einen flachen Kunststoff-Behälter füllen, sodass eine Platte von ca. 2 cm Stärke entsteht. Die Soße im Gefrierschrank einfrieren. Am nächsten Tag die gefrorene Soße aus dem Behälter nehmen, mit einem starken Messer und einem Fleisch-Klopfer kleinere Soßen-Platten herstellen, diese zurück in den Behälter legen. Die so portionierte Soße hält sich im Gefrierschrank mehrere Monate.

NN am 12. Juli 2017

## Knoblauch-Soße

1 Eigelb	2 Knoblauch-Zehe	Olivenöl
Zitronen-Saft	Cayenne-Pfeffer	Salz

Die Knoblauch-Zehen pressen.

Das Eigelb aufschlagen und mit den gepressten Knoblauch-Zehen mischen; Olivenöl hinzufügen bis eine sämige Soße entsteht. Danach mit Zitronen-Saft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.

NN am 12. Juli 2017

## Karotten-Ingwer-Soße

### Für vier Personen

125 g Karotten	1 Handvoll Ingwer-Scheiben	1 TL Puderzucker
250 ml Gemüsebrühe	2 Apfelspalten	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
2 Scheiben Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	100 g Sahne
1 EL kalte Butter		

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2017

## Barbecue-Soße nach Jamie Oliver

### Für die Paste:

1 mittelgroße Zwiebel	10 Knoblauchzehen	2 frische rote Chilischoten
Olivenöl		

### Kräuter und Gewürze:

10 Zweige frischer Thymian	10 Zweige frischer Rosmarin	1 Bd. frischer Koriander
10 Lorbeerblätter	1 Tl Cumin	2 El Fenchelsamen
2 El Paprika geräuchert	6 gemahlene Gewürznelken	

### Zum Abschluss:

2 Orangen (Schale, Saft)	200 g brauner Zucker	6 EL Balsamico-Essig
200 ml Tomatenketchup	2 El Worcestershire Soße	2 Tl Senf
200 ml Apfelsaft	1 Tl Meersalz	1 Tl schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln, Chili und den Knoblauch zu einer Paste verarbeiten. Danach den Koriander mit den Fenchelsamen, Lorbeer und Thymian verhäckseln. Anschließend die Gewürzpulver und Orangen-Zesten dazugeben. Die Knoblauch-Zwiebel-Chili-Paste mit Olivenöl auf niedriger Temperatur erhitzen, bis es aromatisch riecht (ca. 5 Minuten). Den Rest (bis auf den Zucker) hinzufügen und ca. 1 Minute rösten. Dann den braunen Zucker hinzugeben und warten, bis er schmilzt.

NN am 24. Januar 2017

## Barbecue-Soße

### Für ca. 10 Personen

1 L Cola Zero	800 ml Tomatenketchup	1 TL scharfe Sauce
2 EL brauner Zucker	5 TL Sojasauce	3 TL Zwiebelpulver
2 TL Worcestersauce	1 TL Zitronengraspulver	1 Tl Knoblauchpulver
1 TL Ingwerpulver	1/2 TL Madras Curry	1/2 TL Zimt
1/2 TL Senfpulver	1/4 TL Kreuzkümmel	1 Prise Muskat

Die Cola in einem Kochtopf ohne Deckel auf circa 250ml einreduzieren. Danach Ketchup, alle Gewürze und restlichen Zutaten hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und gelegentlich rühren. Schließlich die Soße mit Cola auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Im Kühlschrank ist die Soße ca. 3 Monate haltbar; einfrieren ist auch möglich.

NN am 21. Januar 2017

## Burger-Teufel-Spezialsoße

### Für 10 Portionen

500 g hochwertige Mayonnaise	3 EL Essig	1 EL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Rucolablätter	3 Staengel Petersilie	3 Staengel Basilikum

### Grundmasse anrühren:

Die Mayonnaise in einer Schüssel mit Essig, Tomatenmark und Senf glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Burger Sauce verfeinern:

Rucola, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und mit dem Rucola fein hacken, dann unter die Sauce heben und das Ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Reste haltbar machen:

In einem Schraubglas fest verschlossen hält sich übrig gebliebene Sauce im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

## Pasta-Soße

### Für 2 Portionen

100 g Bacon	1 Schalotte	1 El Tomatenmark
50 ml Weißwein-Reduktion	250 ml eigene Brühe	2 Strauchtomaten
1 Knoblauch-Zehe	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	1 El Arrabbiata
1 El Ajvar mild	1 Tl Ajvar scharf	2 El Schmand
Stärke, Butter	Salz, Pfeffer	

Den Bacon kleinwürfeln und in einer Pfanne anbraten.

Die Schalotte schälen, grob zerschneiden und mitbraten.

Das Tomatenmark zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen.

Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und hinzugeben.

Eine geschälte, angedrückte Knoblauchzehe, Thymian, Arrabbiata, Ajvar, eine Prise Salz hineingeben und zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Soße durch ein feines Sieb gießen, etwas Butter und den Schmand einrühren, aufkochen lassen, mit in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und nochmals aufkochen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 08. Januar 2017

## BBQ-Soße

### Für ca. 400 ml:

1 gehackte Knoblauchzehe	50 ml Apfelessig	200 ml Apfelsaft
200 g Tomatenketchup	1 EL Sojasauce	1 TL Worcestersauce
4 EL Ahornsirup	1-2 TL Paprikapulver, geräuchert	1 EL Whisky
Salz, Pfeffer		

Alle Zutaten bis zum Ahornsirup aufkochen und ca. 20 min. offen köcheln lassen; dann mit den übrigen Zutaten abschmecken.

NN am 05. Dezember 2016

## Barbecue-Soße

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Fleischtomaten	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
6 EL brauner Zucker	6 EL Honig	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	1/2 TL Senfpulver	3 EL Apfelessig
3 TL Worcestershiresauce	Salz, Räuchersalz	

Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben. Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsatz abschmecken.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2016

## Ananas-Salsa

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

1 kleine Ananas	1 Schalotte	1 Knolle Ingwer à 3 cm
2 EL Weißweinessig	½ Bund Koriander	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und fein würfeln. Schalotte abziehen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Ananas mit Schalotten, Ingwer, übrigen Chiliwürfeln, Weißweinessig und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Korianders zupfen und unter die Ananas-Salsa mischen.

Johann Lafer am 22. Juli 2016

## Ajvar-Arrabiata-Tomaten-Soße

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	
Olivenöl	2 EL Ajvar, mid	2 EL Arrabiata
1 EL Tomatenmark	2 EL Schmand	80 ml Weißwein-Reduktion

Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln; beides in Olivenöl anschwitzen, mit der Weißwein-Reduktion ablöschen, Arrabiata, Ajvar, Schmand hinzufügen und einköcheln lassen; abschließend etwas Butter untermischen.

Hier ein Rezept für Arrabiata.

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	10 Tomaten
1 frische rote Chilischote	1 EL	Olivenöl, Salz
Pfeffer, Zucker		

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin leicht bräunen. Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Tomaten und Chiliringe zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

NN am 18. Juni 2016

## Polenta-Rosmarin-Soße

### Für 2 Personen

20 g Instant-Polenta	1 Zitrone	2 EL Butter
50 g Sahne	80 ml Milch	125 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	Muskatnuss	mildes Chilisalz
Salz		

Den Gemüse-Fond mit Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen.

Die Instant-Polenta einrieseln und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Zitrone waschen, abtrocknen und einen großen Streifen Schale abschneiden. Die Sauce vom Herd nehmen, Rosmarinzweig und Zitronenschale einlegen und 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

## Barbecue-Soße

### Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Cola	1 EL Tomatenketchup
$\frac{1}{2}$ EL dunkler Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ EL Worcester-Sauce
$\frac{1}{2}$ EL gesüßter Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig	Chilipulver
Cayennepfeffer	mildes Currypulver	edelsüßes Paprikapulver
Hickory-Rauchsalz	Pfeffer	

Cola in einem Topf reduzieren lassen. Zitrone auspressen. Cola mit Zitronensaft, Tomatenketchup, dunklem Balsamico-Essig, Apfelessig, Worcester-Sauce, Dijon-Senf und Honig vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Nelson Müller am 03. Juni 2016

## Remouladen-Soße

### Für 4 Personen

2 Eier, hart gekocht	40 g Cornichons	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	3 Stängel glatte Petersilie	5 Stängel Kerbel
5 Stängel Estragon	300 g Mayonnaise	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

Frank Buchholz am 09. Mai 2016

## Blutorangen-Hollandaise

### Für 4 Personen

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

Die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

# Index

- Apfel, 14, 16, 19, 22, 52–55, 57  
Avocado, 42
- Balsamico, 5, 8, 13, 32, 34, 35, 48, 50, 51, 53, 57  
Barbecue, 33, 50, 52, 53, 55, 57  
Bearnaise, 26, 35  
Bechamel, 17, 32  
Bolognese, 7, 10  
Bordelaise, 23  
Brokkoli, 39  
Butter, 3–5, 8–18, 21–24, 26–28, 32, 34–36, 38, 41, 43–49, 51, 52, 54, 56, 57
- Champignon, 1, 13, 24, 38, 44  
Chili, 4, 6, 8, 14, 16, 19, 21, 22, 30, 32–36, 41, 42, 45, 50–53, 55–57  
Curry, 1, 2, 5, 8–10, 14, 16, 45, 50, 52, 53, 57
- Erbsen, 11
- Fenchel, 41  
Fisch, 38
- Grüne, 40  
Gurke, 1, 20, 39
- Hollandaise, 15, 28, 43, 46, 57
- Käse, 2–4, 11, 15, 18, 32, 33  
Knoblauch, 1, 2, 4, 6, 7, 10–12, 16, 19–22, 25, 29–38, 40–42, 45, 49, 51–56  
Kräuter, 3, 4, 6, 12, 14, 20, 23, 26–28, 35, 38–42, 44–46, 53, 55, 57  
Kraut, 2
- Lauch, 13  
Limette, 21, 34, 41, 42
- Möhren, 2, 7, 10, 25, 37, 38, 49, 51, 52  
Mayonnaise, 1, 30, 39, 47, 54, 57  
Mojo, 6
- Obst, 1, 20–22, 29, 30, 48, 51, 53, 57
- Paprika, 2, 30–34, 37, 42, 53
- Pfeffer, 3, 8, 13–15, 17, 18, 20, 25, 27, 32, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 57  
Pilz, 1, 13, 24, 36, 38, 44, 49  
Pilze, 1, 13, 24, 36, 38, 44, 49  
Porree, 18
- Rüben, 2  
Rahm, 2, 3  
Rettich, 20, 30, 34  
Rotwein, 6, 7, 22, 23, 25, 48, 51  
Rouille, 30, 36  
Rucola, 54
- Safran, 30, 33, 36, 45  
Salsa, 42, 55  
Schoten, 2, 6, 21, 32, 53  
Sellerie, 7, 10, 25, 49, 51  
Senf, 1–3, 14, 16, 20, 23, 28, 30, 33, 34, 39, 40, 44, 47, 50, 53–55, 57  
Sesam, 9, 35  
sonstige, 17  
Spargel, 27  
Speck, 7, 10, 38, 44  
Spinat, 11  
Staudensellerie, 24, 41
- Tomaten, 1, 2, 4–11, 13, 16, 18–22, 25, 29, 31, 33, 34, 37, 38, 40, 42, 44, 46, 47, 49–57
- Vanille, 36, 38
- Wein, 1, 2, 4, 8, 9, 11, 13–15, 18, 21, 22, 26, 27, 30, 32, 34, 36–38, 41–47, 49, 54–57  
Wild, 41, 48