

Erlebniskochen Saucen 2020

Ceasars Salad

Black Tiger Garnele und Sauce Mayonnaise

Rosa Entrecote Rotweinjus

Parmesankartoffel mit Sauce Hollandaise

Catch of the day

frischer Fisch mit Beurre Blanc

Wurzelgemüse und Sauce Choron

Perlhuhn

mit Sauce Mornay und Blattspinat

Gratinierte Früchte

mit englischer Creme

CAESER SALAD MIT BLACK TIGER GARNELE

Zutaten für 4 Personen

Dressing

2 Eier
1 Knoblauchzehe
1 EL Apfelessig
½ EL Worcester Sauce
½ EL Dijon Senf
½ TL Cayenne Pfeffer
2 Sardellen
1 ½ Limetten
200ml Rapsöl
50ml Olivenöl
50g gehobelter Parmesan
Salz
etwas Milch oder Sahne, falls das Dressing zu dickflüssig ist

Alle Zutaten, außer dem Öl, in einen Standmixer geben, ca. 1 Minute gut pürieren und dann langsam das Öl hinzugeben. Zum Schluss noch etwas Milch dazu und abschmecken.

Garnelen

12 Garnelen
2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote

Salat

1 Kopf Eisbergsalat/ Romanasalat
50g geriebener Parmesan

Den Eisbergsalat vierteln und die großen Blätter hoch auf dem Teller anrichten. Den Rest schneiden.

Die Garnelen schälen, einschneiden und den Darm entfernen, in Olivenöl beidseitig braten, zum Schluss etwas salzen. Nun das Dressing auf den Salat geben, den Garnelenspieß on top anrichten, etwas Parmesan oder einen Parmesanchip dazugeben.

SAUCE AIOLI

Zutaten für 4 Personen

3 Eigelb
1 TL Dijon Senf
1 Spritzer Worcestersauße
250ml Pflanzenöl
4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Saft einer halben Limette

Alle Zutaten außer das Öl in eine Schüssel geben und gut mixen, dann das Öl langsam unterrühren, bis die Masse fest ist, abschmecken.

ENTRECÔTE MIT ROTWEIN-SCHALOTTENSAUCE & PFEFFERSAUCE

Rezept für ca. 4-6 Personen

1 kg Entrecote

Kalbsjus

1,5kg Kalbsknochen, Rinderknochen o. Hirschknochen

1 Stange Porree, grob geschnitten

3 Karotten, grob geschnitten

2 Zwiebeln, grob geschnitten

½ Sellerieknolle, grob geschnitten

10 Wacholderbeeren

5 Knoblauchzehen halbiert

2 Liter Rotwein

2 Liter Kalbsbrühe, Wildbrühe oder Wasser

5 Lorbeerblätter

100g Tomatenmark

frischer Rosmarin

frischer Thymian

Öl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

Die Knochen scharf anbraten bis sie dunkelbraun geröstet sind. Das in grobe Würfel geschnittene Gemüse, die Kräuter, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Knoblauch dazugeben. Das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und weiterrösten. Mit 1,5 Litern Rotwein und ½ Liter Wasser oder Brühe ablöschen und einkochen lassen. Das ganze mehrmals wiederholen. Ca. 4 Stunden köcheln lassen und dann über Nacht kaltstellen, am nächsten Tag nochmal aufsetzen und nach 1,5 Std. köcheln die Sauce durch ein feines Sieb passieren und dann noch mal mit 0,2 Litern Rotwein angießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und je nach Konsistenz mit etwas Stärke abbinden.

Ableitung der Jus: **Rotwein-Schalotten Sauce**

12 rote Zwiebeln, mittelgroß, in Ringe schneiden
100ml Olivenöl
300 Butter
200g Rohrzucker
200ml dunkler Balsamico
2 Äpfel, Jona Gold, gewürfelt, ca. 0,5 cm Kantenlänge

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer großen Pfanne schmelzen, Olivenöl dazugeben und die Zwiebeln darin etwa 15 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze andünsten. Mit Balsamico ablöschen, Zucker und Apfelwürfel dazugeben und weitere 30 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis es eindickt und eine marmeladenähnliche Konsistenz bekommt.

Ableitung der Jus: **Grüne Pfeffersauce**

für 4 Personen

4 Schalotten, fein gewürfelt
50ml Olivenöl
40ml Weinbrand zum Flambieren
100ml trockener Rotwein
1 EL eingelegter grüner Pfeffer
1 TL schwarzer geschroteter Pfeffer
100ml Kalbsjus
ggf. 0,3 Liter Sahne
Saft einer halben Limette
½ Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffermühle

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Dann den grünen Pfeffer dazugeben. Mit dem Weinbrand ablöschen und mit offener Flamme flambieren. Rotwein zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, dann mit der Jus auffüllen.

Vor dem Servieren mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben. Ggf. die Sahne dazugeben.

PARMESANKARTOFFELN AUS DER COCOTTE

Zutaten für 4 Personen

12 mittelgroße, längliche Kartoffeln
100g Parmesan
50ml Olivenöl
1 EL Sel de Fleur

Die Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. In 1/2 cm dünne Scheiben schneiden, aber so, dass sie unten noch zusammenhängen.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Sel de Fleur bestreuen.

Bei 160°C Umluft für gut 60 Min. backen. Nach ca. 20 Min. nochmals mit Öl beträufeln. Reichlich Parmesan reiben und die Kartoffeln 10-15 Min. vor Ende der Garzeit großzügig damit bestreuen.

TRÜFFELMAYONNAISE

Rezept für 4 Personen

3 Eigelbe
1 TL Dijon Senf
1 Spritzer Worcestersauße
250ml Pflanzenöl
50g Trüffelcreme/ oder Öl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Saft einer halben Limette

Alle Zutaten, außer das Öl, in eine Schüssel geben und gut mixen, dann das Öl langsam unterrühren, bis die Masse fest ist. Nun die Trüffelcreme untermixen und abschmecken.

BEURRE BLANC

Zutaten für 4-6 Personen

2 Schalotten
140g kalte Butter
150ml Weißwein
100ml Fischfond
weißer Pfeffer
30ml Noilly Prat (Wermut)
10ml Weißweinessig
Salz
20g Crème fraîche

Zur Zubereitung werden zuerst feingehackte Schalotten angedünstet. Dabei dürfen sie keine Farbe annehmen. Weißwein und Weinessig hinzugeben und alles stark einreduzieren. Je nach Rezept wird noch etwas Crème fraîche oder Sahne mitgekocht.

Ist alles leicht abgekühlt, so dass sich der Topf anfassen lässt, wird bei sehr milder Temperatur mit dem Schneebesen nach und nach Butter untergeschlagen, idealerweise in einer Bain-Marie, bis eine cremige Sauce entsteht. Dabei muss die Temperatur genau kontrolliert werden, die Butter darf nicht glasig schmelzen, sondern muss schaumig weiß bleiben. Gewürzt wird Beurre blanc nur mit Salz und weißem Pfeffer, in Varianten können noch frische Kräuter hinzugegeben werden.

SAUCE HOLLANDAISE

Ableitung: Sauce Choron unter die Sauce Hollandaise 1 EL Tomatenmark verrühren

Rezept für 4 Personen

125g Butter
2 Stück Eigelb
4 EL Weißwein
4 Stück Pfefferkörner
1 kl. Zweig Estragon
Saft von einer Zitrone
Prise Salz
1 EL Tomatenmark

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Solange kochen, bis sich die Molke (Schaum) an der Oberfläche absetzt, sofort mit einer Kelle abschöpfen.

Reduktion für Hollandaise:

Weißwein, Pfefferkörner, Estragon, 1 Schalotte aufkochen und eine Stunde ziehen lassen.

Eigelbe und Reduktion in einen Topf geben und über einem Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die Eigelb-Weißwein-Mischung darf nicht zu heiß sein, muss aber eine cremige Konsistenz haben. Nun die Butter tropfenweise unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasserbad: Allmähliches Erwärmen einer Masse, die in zwei Töpfen aufgeschlagen werden. Der untere Topf enthält kochendes Wasser.

Im Handel gibt es auch Simmertöpfe, die mit dem gleichen Prinzip arbeiten.

PERLHUHN IM GANZEN GEBRATEN ODER AUSGELÖST

1 Perlhuhn
2 Zweige Thymian
150g geklärte Butter
150ml trockenen Weißwein
100ml kräftige Hühnerbrühe
Salz und Pfeffermühle

Das Perlhuhn rundherum mit geklärter Butter (oder Butterschmalz) bestreichen

und salzen.

Die Pfanne erhitzen und darin zwei dünne Scheiben durchwachsenen Speck und einen Esslöffel geklärte Butter anbraten, den Thymian darauf legen.

Das Perlhuhn in dieser Pfanne von allen Seiten rundherum goldbraun anbraten.

Nebenbei ca. 150 ml trockenen Weißwein und 100 ml kräftige Hühnerbrühe in einen kleinen Topf aufkochen. Nun die Flüssigkeit über das Perlhuhn geben und mit Deckel oder Alufolie bedeckt ca. eine Stunde schmoren lassen.

Den Fond abseihen und ggf. mit etwas Pfeffer abschmecken.

Das Perlhuhn aus dem Bräter herausnehmen und in seine Einzelteile zerlegen.

Velouté - weiße Grundsauce

Die weiße Grundsauce Velouté ist schnell gemacht und lässt sich mit verschiedenen Fonds geschmacklich gut variieren. Velouté passt zu Fisch, Geflügel, Kalb oder Gemüse.

Sauce Velouté

Für die weiße Grundsauce kommt man mit wenigen Zutaten aus: Butter und Mehl zu gleichen Teilen, zum Beispiel 100 g Butter und 100 g Mehl.

Für Würze sorgen Salz und ein Liter kalter Kalbs- oder Gemüsebrühe oder auch Fischfond.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Den Fond nach und nach unterrühren. Gut 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis die Sauce schön sämig geworden ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Um Klümpchen zu vermeiden, kalten Fond zur heißen Mehlschwitze geben. Die Sauce mindestens 30 Minuten köcheln lassen, dabei verändert sich der Stärkeanteil und die Sauce wird geschmacklich runder.

Die Velouté nach Belieben mit einigen Spitzern Zitrone, geriebener Muskatnuss oder Weißwein abrunden.

SAUCE BECHAMEL

100g Mehl

100g Butter

1 Lorbeerblatt

5 Pfefferkörner

½ Liter Milch

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Prise Cayennepfeffer

Muskat

Für die Mehlschwitze das Mehl in einem Topf in der Butter mit einem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern bei milder Hitze sanft andünsten. Die Milch oder den Fond nach und nach hineinrühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und durch ein feines Sieb

passieren.

Die Béchamelsauce bekommt einen noch besseren Geschmack, wenn man beim Andünsten ein Stück Speck oder Schinkenschwarte und etwas Zwiebeln dazu gibt.

Roux ist der französische Ausdruck für Mehlschwitze. Man unterscheidet die weiße (Roux blanc), die helle (roux blond) und die dunkle (roux brun) Mehlschwitze, je nachdem, wie lange das Mehl in der zerlassenen Butter angeschwitzt wird.

Saucen mit Roux zu binden ist eine veraltete Methode, da Mehl die Speisen schwer macht. Bekömmlicher werden sie, wenn man sie mit dem verwendeten Gemüse oder mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke bindet. Man kann auch zum Schluss ein wenig kalte Butter unterrühren.

Die Béchamel wird als Grundsauce durch das Verhältnis von Roux und Milch variiert.

SAUCE MORNAY

Rezept für 6 Portionen

400ml Béchamel
3 Eigelbe
2 EL Schlagsahne
50-70g Parmesan

Béchamelsauce bei milder Hitze unter Rühren langsam aufkochen.

Eigelb mit der Sahne verquirlen. Die kochende Sauce vom Herd ziehen. Eigelb-Sahne-Legierung mit dem Schneebesen unterrühren. Die Sauce wieder bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

Käse reiben und mit einem Kochlöffel in die heiße Sauce rühren. Sauce Mornay eignet sich zum überbacken, beispielsweise für Blumenkohl.

GRATINIERTE FRÜCHTE MIT VANILLESAUCE -ENGLISCHE CREME-
GRATINIERT

Früchte, wie Mango, Ananas, Erdbeeren, Blaubeeren, Kiwi, Birnen, Papaya

Vanillesauce

0,5 Liter Milch

100g Zucker

10 Eigelbe

1 Stange Vanille, der Länge nach aufgeschnitten

100ml geschlagene Sahne

Milch mit der Vanillestange aufkochen, vorher das Mark herausschaben und auch zur Milch geben.

Eigelbe und Zucker leicht schaumig rühren. Die heiße, aber nicht mehr kochende Milch unterrühren und in die Eigelbe geben.

Im Wasserbad bis zur Rose abrühren. Sauce passieren und abdecken.

Warm oder kalt servieren. Darauf achten, dass diese Sauce beim Erwärmen nicht kochen darf, denn sonst flockt sie aus und verliert ihre Bindung. Etwas geschlagene Sahne unterheben.