



Saucen zum Grillen, für Fondue und andere Gelegenheiten

Aioli

Die Zutaten:

- 100ml Milch
- 200 ml Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Die Zubereitung:

- Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und den Kern raus nehmen.
- Milch und Rapsöl abmessen. Beides muss Zimmertemperatur haben.
- Den Knoblauch zur Milch in ein schmales, hohes Gefäß geben, Salz hinzu fügen. Mit dem Pürierstab alles miteinander vermischen.
- Pfeffer zugeben. Das Öl hinzugeben.
- Den Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen. Anschalten und für 2 bis 3 Sekunden laufen lassen, bevor man den Stab langsam (weiterlaufen lassend) nach oben zieht.
- Abschmecken und servieren.

Tipps & Variationen:

- Anstelle der Milch kann man die Aioli auch mit Sojamilch machen. Da sie nicht so cremig wie mit Milch wird kann man noch ½ gestrichenen Teelöffel Johannisbrotkernmehl zugeben und gut unterrühren.
- Da die Aioli sehr schnell herzustellen ist empfiehlt es sich diese einfach frisch zu machen und nicht in größerer Menge herzustellen.

Currysauce

Die Zutaten:

- 30g Rapsöl
- 40g Mehl
- 1 Zwiebel
- 15g Currypulver
- ½ L Wasser
- 1TL Gemüsewürzer
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

Die Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und würfeln.
- Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten.
- Currypulver zugeben und für ca. eine Minute anrösten.
- Mehl hinzu geben und unterrühren.
- Ca. 1/8 L Wasser zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.
- In zwei weiteren Schüben das Wasser zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.
- Eine Prise Zucker zugeben und dann mit dem Gemüsewürzer, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen und abschmecken.
- Die Sauce mit einem Pürierstab durchmischen, damit eine gleichmäßige Masse entsteht.
- In sterilisierte Glasflaschen oder Gläser füllen und verschließen.

Tipps & Variationen:

- Am Besten wird die Sauce im Kühlschrank aufbewahrt.
- Nach dem Öffnen sollte die Sauce innerhalb einer Woche aufgebraucht werden.
- Curry und Ananas sind gute Freunde und bei vielen beliebt. Wer mag kann natürlich kleine Ananasstückchen mit in die Sauce geben. Diese gibt man einfach nach dem Andünsten der Zwiebeln hinzu und schwitzt sie für ein bis zwei Minuten mit an, bevor man den Curry zugibt. - 1/8 L des Wassers kann man durch den Ananassaft tauschen. - Natürlich sollte man diese Variante nicht pürieren.

Aioli						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	1811	In %	63,4	2,3	1,2	0,1
Gesamt kJ	7582	in g	199,7	7,3	3,9	0,4
pro Portion Kcal	302	in g	33,3	1,2	0,7	0,1
kJ	1264					

Currysauce						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	504	In %	4,7	6,8	1,2	0,6
Gesamt kJ	2110	in g	32,0	45,8	8,4	4,3
pro Portion Kcal	84	in g	5,3	7,6	1,4	0,7
kJ	352					

Saucen zum Grillen, für Fondue und andere Gelegenheiten

Kalte Tomatensauce

Die Zutaten:

- 500g Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- Basilikum
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Die Zubereitung:

- Die Tomaten schälen:
 - Hierzu wird ein Topf mit Wasser zum Kochen gebracht.
 - Bei den Tomaten wird der Stürzel entfernt und auf der gegenüberliegenden Seite wird die Frucht kreuzweise eingeschnitten.
 - Die Tomaten werden nun für ca. 10 bis 15 Sekunden in das kochende Wasser gegeben.
 - Die Tomaten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
 - Nun kann man die Haut ganz einfach lösen.
- Nach dem Schälen die Tomaten vierteln und das innere (Kerngehäuse) herausnehmen.
- Das Tomatenfleisch grob zerteilen und in einen hohen Becher geben.
- Die Zwiebel schälen, grob teilen und zu den Tomaten geben.
- Alle übrigen Zutaten in den Becher geben.
- Alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.
- Abschmecken, servieren.



Tipps & Variationen:

- Um die Zwiebel verträglicher zu machen kann man sie fein würfeln und in etwas Öl andünsten.
- Manche mögen es heiß: Natürlich kann man der Sauce auch noch Mehr Pep durch Peperoni oder Chili verpassen.

QR-Code scannen und Video schauen!



Kalte Tomatensauce						
	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	217	In %	3,5	2,9	1,0	1,0
Gesamt kJ	909	in g	15,8	13,0	4,4	4,5
pro Portion Kcal	54	in g	4,0	3,3	1,1	1,1
kJ	227					