

Saucen & Dressings

- Heisse Saucen für Pasta, Spätzle, Reis, Gemüse, Klösse, Getreide etc
- Dressings & Dips für Salate, Antipasti & Kaltspeisen
 - Vinaigrette-artige Dressings
 - Fruchttige Dressings
 - Nussig - klare Vinaigrettes
 - Nussig - cremige Dressings
 - Cremige Dressings auf Basis von Majonäse o Milchprodukten

Heisse Saucen für Pasta, Spätzle, Reis, Gemüse, Klösse, Getreide etc

Pflaumen Sauce	Chilli sin Carne	Mancha Manteles	Mole	Auberginen-TomatenSauce	LinsenSauce mit Nüssen
Asien	Südamerika	Südamerika - ist'n Klassiker + heisst Tischtuchbeflecker	Mexico - jede Familie hat ihr eignes Rezept & sie ist so normal, dass der Name einfach nur Sauce heisst	Mittelmeer-Region	Indien
als zarte Sauce zu Reis o Klößen o süssliche Beilage zu 'nem fettigen Mahl	klasse zu Reis, Gemüse, Tortillas, Kartoffeln o Fladenbrot	wird meist zu Reis & Tortillas gegessen, schmeckt aber zu fast allem	wird meist zu Reis & Tortillas gegessen, schmeckt aber zu fast allem	klasse zu Reis, Nudeln, Gemüse, Fladenbrot	wird meist zu Reis & Chapatis gegessen, schmeckt aber zu fast allem
Pflaumen, Zwiebeln + Kürbis etwa zu gleichen Teilen	Karotten, Zwiebeln + Paprika etwa zu gleichen Anteilen				Hülsenfrüchte nach Wahl
Kürbis Pflaumen (Achtel o Viertel) Zwiebeln Erdnuss o Sonnblumöl Knobi Ingwer <u>Abschmecken:</u> SojaSauce Schuss Sherry Salz Zimt Tabasco	Karotten Zwiebeln RotePaprika Knobi Olivöl Kidneybohnen Tomaten geschält Orangensaft R.Wein <u>Abschmecken:</u> TomatenMark Tabasco PaprikaPulver Cumin wenig!!! KorianderPulver KorianderBlätter Oregano	RotePaprika Zwiebeln Tomaten geschält Bananen reife Knobi Olivöl <u>Abschmecken:</u> Schuss R.Wein Zimt Nelke Piment PaprikaPulver Salz Tabasco Oregano	RotePaprika Zwiebeln Olivöl oder Ernussöl Tomaten geschält Unreife grüne Bananen Knobi Korinthen Weissbrot o Rinde MandelMus Bitterschokolade ersatzweise Kakao ungesüsst Orangensaft bei Bedarf <u>Abschmecken:</u> Tabasco Piment Nelke Zimt Zitrosaft bei Bedarf Oregano Thymian	Auberginen viel Zucchini wenig Zwiebeln Knobi Olivöl Tomaten geschält Lorbeer Pinienkerne <u>Abschmecken:</u> Schuss Sherry Sojasauce Salz Pfeffer Tabasco Thymian Oregano	Rote o gelbe Linsen / gelbe Erbsen / gelbe Uradsbohnen – aus'm Asiashop o vom Olivöl – kürzeste Kochzeit mit halben roten Linsen Maiskeim- o Sonnblumöl ZwiebelWüffel Knobi Cashew-Nussbruch ersatzweise Erdnüsse Tomaten-Wüffel o TomMark Backpulver <u>Gewürze:</u> Zwiebel o SenfSamen Curry- o LorbeerBlätter Ingwer / Cumin / Coriander / Asafötida / Kurkuma o ersatzw. CurryPulver <u>Abschmecken:</u> SojaSauce Salz Tabasco Limonen o Zitrone
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. Zwiebeln in Öl glasig braten 2. Kürbiswürfel , Pflaumen, Knobi, Ingwer + nen Schuss Sojasauce dazu + gar schmoren – je nach Grösse der Stücke zerfällt mehr der Kürbis o. die Pflaumen 3. Abschmecken mit Sherry, Zimt, Salz + Tabasco	1. Eingeweichte Kidneybohnen garen 2. Fein gewürfelte Karotten, Zwiebelringe + PaprikaQuadrate mit Knobi in Olivöl anbraten, Tomaten mit Saft dazu + bissfest schmoren 3. Kidneybohnen, Wein + O-Saft dazu + wieder erhitzen 4. Abschmecken mit TomMark + Gewürzen (das TomMark dick die Sauce etwas an) 5. Kräuter erst kurz vorm Servieren untermischen	1. Reichlich rote PaprikaQuadrate + ZwiebelAchtel mit Knobi in Olivöl anbraten 2. Bananenscheiben + Tomaten mit Saft dazu + alles garschmoren (die Bananen zerfallen) 3. Abschmecken mit Wein + Gewürzen 4. Oregano erst kurz vorm Essen untermischen	1. Paprika + Zwiebeln in Olivöl anbraten 2. Tomaten mit Saft, Knobi, Bananenscheiben, Weissbrot + Korinthen dazu + alles garschmoren (Bananen zerfallen) 3. MandelMus separat in wenig kalter Flüssigkeit verrühren + in dünnem Strahl unter die Sauce 4. Satte Portion Bitterschokolade in der Sauce auflösen 5. Abschmecken mit den Gewürzen 6. Wenn zu süss etwas Zitrosaft dazu + wenn zu dickflüssig Orangensaft dazu 7. Die Kräuter erst vorm	1. Zwiebeln + Knobi in Olivöl abraten 2. Gewürfelte Auberginen + Zucchini, Lorbeer + Tomaten mit Saft dazu + garschmoren (wird alles sehr weich) 3. Pinienkerne unter ständiger Bewegung stark anrösten + unters Gemüse mengen 4. Abschmecken mit nem Schuss Sojasauce + Sherry, Salz, Pfeffer + Tabasco 5. Kräuter erst kurz vorm Essen untermischen	1. Zuerst die Gewürze ganz kurz trocken anrösten bis sie duften 2. Alle anderen Zutaten dazu und unter stetigem!!! Rühren anrösten 3. Tomate dazu + mit Wasser auffüllen – ein wenig Backpulver dazu, dann garen die Hülsenfrüchte schneller 3. Aufpassen, dass immer genug Wasser drin ist und ausserdem kocht es sehr leicht über 4. Abschmecken mit SojaSauce, Schuss Sherry, Tabasco, LimonenSaft + LimonenSchale

Pilz-Sahne-Sauce	TomatenSauce Keli	Gelbe CurrySauce	Grüne CurrySauce	Walnus-Sauce	Stammessen des Hamburger vegetarischen Jägervereins von 1874
Louca - gutDeutsch	Italien	Indonesien	Thailand	Armenien	Louca
ganz hervorragend zu Nudeln, Spätzle, Klößen, Kartoffeln	zu Nudeln, Reis, Gemüse	klasse zu Reis, Gemüse – exotisch zu Nudeln	klasse zu Reis, Gemüse – exotisch zu Nudeln	super deftige Sauce zu Klößen, Kartoffeln, Gemüse, Getreide	erinnert an gutDeutschen Wildgeschmack – klasse zu Klößen, Spätzle, Gnocci
<p>Pilze nach Wahl: Champs, Pfifferlinge, Austernpilze, Shitake, Wildpilze ZwiebelWürfel Knobi Rauchsatz SÜSSE!!!! Sahne - mit SauerRahm schmeckts lange nicht so gut</p> <p><u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein o Sherry Sojasauce Hefepaste ganz wenig Salz Pfeffer Prise Piment</p> <p>Thymian o Oregano Majoran o Petersilie</p>	<p>Gemüse nach Wahl: Karotten, Zucchini, Paprika, Auberginen, Fenchel, St.Sellerie, Porree, Zwiebeln, Champs, Bl.Kohl, Brokoli Knobi Olivöl Tomaten geschält</p> <p><u>Abschmecken:</u> R.Wein SojaSauce Zucker Salz Pfeffer</p> <p>Thymian Rosmarin Oregano</p>	<p>Auberginen Karotten Kürbis +/o gelbePaprika Zwiebeln Knobi MaisKörner Ingwer Sesamöl normales, ersatzweise Sonnblumöl</p> <p>AnanasStücke optional KokosMilch o SüsseSahne</p> <p><u>Abschmecken:</u> Salz LimonenSaft LimonenSchale ersatzweise Zitrone Sesamöl geröstet Curry</p>	<p>Zucchini oder Okras Blattspinat GrünePaprika Porree Erbsen GrüneBohnen Knobi Ingwer KokosMilch o SüsseSahne</p> <p><u>Abschmecken:</u> SojaSauce Salz CorianderPulver LimonenSaft LimonenSchale ersatzweise Zitrone</p> <p>KorianderBlätter ersatzweise Glatte Petersilie</p>	<p>WalussHälften Knobi reichlich Zwiebeln reichlichst Gemüsebrühe R.Wein Weissbrot o Paniermehl</p> <p><u>Gewürze:</u> <u>zu gleichen Anteilen:</u> Koriander/Zimt/Kurkuma/PaprikaPulver ausserdem 1ne Prise Nelke Prise Zucker Pfeffer Tabasco Schuss R.Wein etwas Butter</p> <p>Estragon Petersilie</p>	<p><u>Gemüse zu gleichen Anteilen:</u> Kleine Kartoffeln / Karotten Schalotten o kl.Zwiebeln Pfifferlinge o kl.Champignons Rosenkohl optional Äpfel Haselnüsse Ein Hauch Knobi Sahne R.Wein mild + trocken Senfkörner + Lorbeer <u>Würzen mit :</u> HefePaste o RauchSalz TomMark Spritzer SojaSauce Spritzer HaselÖl Piment + Wacholder Pfeffer + Petersilie</p>
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
<p>1. ZwiebelWürfel + Knobi anbraten 2. In Scheiben geschnittene Pilze + Lorbeer dazu + weich schmoren 3. Eine satte Ladung Sahne dazu + verdampfen lassen, bis die Sauce dickflüssig ist 4. Abschmecken mit Gewürzen 5. Kräuter erst vorm Essen untermischen</p>	<p>1. Jede Menge verschiedener fein gehacktes Gemüse + Knobi in Olivöl scharf anbraten 2. Tomaten mit Saft dazu + alles garen lassen 3. Abschmecken 4. Kräuter erst vorm Essen untermischen</p>	<p>1. Klein gewürfelten Kürbis, Karotten, Paprika, Zwiebeln + Knobi in Öl scharf anbraten 2. Grosse AuberginenStücke + Mais dazugeben + mit Ingwer + nem Schuss Sojasauce garschmoren & ev. Ananas 3. Abschmecken mit Salz, reichlich Curry, Limonensaft und -schale + ein wenig geröstetem Sesamöl</p>	<p>1. Alle Gemüse mit Knobi in Kokosmilch o Sahne garschmoren – einige werden weicher als andre 2. Abschmecken mit wenig Sojasauce, Salz, Coriander, Limonensaft + -schale 3. Kräuter erst vorm Essen untermischen</p>	<p>1. Nüsse, Zwiebeln + Knobi stark anbräunen 2. Mit Wasser, Brühe, Lorbeer, W.Wein auffüllen + weich kochen 3. Weissbrot o Paniermehl dazu – damit es nicht zu flüssig wird 4. Mit dem Pürierstab halbwegs zerkleinern, so dass es teilweise sämig aber nicht insgesamt musig wird 5. abschmecken mit Gewürzen, Tabasco, Butter, Wein + Essig 6. Kurz vorm Servieren die kleingeschnittenen Kräuter untermengen</p>	<p>1. Das Gemüse + die geschälten Äpfel in etwa gleich grosse Stücke schneiden 2. Schalotten + Nüsse scharf anrösten 3. Gemüse + Äpfel zufügen + mit Knobi, Spritzer Sojasauce, Wein, Lorbeer, Senfkörnern + Sahne bissfest garen – die Äpfel zerfallen 4. Eventuell noch etwas Sahne zufügen, wenn zuviel Flüssigkeit verdampft ist 5. Abschmecken mit HefePaste o Rauchsatz, TomMark, Pfeffer, Haselöl, Piment, Wacholder 6. Mit frischer Petersilie bestreut servieren</p>

Dressings

Vinaigrette-artige Dressings

Ein leckres Dressing kann eigentlich fast alles – egal ob rohe o gekochte Zutaten - zu einem wohlgeschmeckenden Salat verbinden.

Eine Vinaigrette ist immer eine Wasser-Öl-Verbindung. Mit Hilfe von anderen Zutaten emulgieren die beiden Flüssigkeiten leicht miteinander, werden sich aber nach einer Weile wieder voneinander trennen. Es sei denn, man nutzt als Emulgator zB Lezithin (Eigelb wie bei Majonäse), aber dann ist das Dressing nicht mehr klar. Je feiner die emulgierenden Zutaten einer Vinaigrette zerschlagen + püriert sind, desto cremiger ist das Ergebnis + desto länger halten Wasser + Öl ihre Verbindung aufrecht.

Die schnellsten + total leckren Vinaigrettes entstehen

- aus einer GrundZutat, die komplett zu Mus püriert wird - bei trockenen Zutaten mit ein wenig!!! Öl, damit das Messer nicht leer läuft
- dann wird das Öl ins Mus püriert - nicht alles auf einmal, sondern in langsamem Strahl in den Mixer laufen lassen
- wird Flüssigkeit (Essig, Wein, Saft o Wasser) bis zur gewünschten Konsistenz dazu püriert - nicht alles auf einmal, sondern in langsamem Strahl in den Mixer laufen lassen
- kommen weitere klein geschnittene Zutaten hinzu, die nicht mehr püriert werden.

Kräuter Vinaigrette	Gurken Vinaigrette	Tomaten Vinaigrette	RotePaprika Vinaigrette	GrünePaprika Vinaigrette	Wasser-Melonen Vinaigrette
Kräuter viel Senf Olivöl	Salatgurke Senf Olivöl	Tomaten Zwiebel ganz wenig	RotePaprika entkernt Tomate wenig	GrünePaprika entkernt FrühlingsZwiebel	Melone nur die ganz äusserste grüne Schale

1. Obstf + wenig!!! Öl zu Mus pürieren 2. weiteres Öl unterpürieren 3. Flüssigkeit dazu pürieren – wenn zu dickflüssig ein wenig Wasser 4. Abschmecken 5. Nach Wunsch noch kleingeschnittene Kräuter dazu + diese nicht mehr pürieren	1. Obstf + wenig!!! Öl zu Mus pürieren 2. weiteres Öl unterpürieren 3. Flüssigkeit dazu pürieren – wenn zu dickflüssig ein wenig Wasser 4. Abschmecken 5. Nach Wunsch noch kleingeschnittene Kräuter dazu	1. Obst mit wenig!!! Öl zu Mus pürieren 2. Joghurt o Sahne unterpürieren 3. wenn zu dickflüssig ein wenig Wasser unterpürieren 4. Abschmecken 5. Nach Wunsch noch kleingeschnittene Kräuter dazu			
---	---	--	--	--	--

Nussig - klare Vinaigrettes

- entstehen nach demselben Prinzip wie jede andre Vinaigrette, jedoch gibt das Nussöl den Geschmack vor,
- aus einer GrundZutat, die komplett zu Mus püriert wird - bei trockenen Zutaten mit ein wenig!!! Öl, damit das Messer nicht leer läuft
- dann wird das Öl ins Mus püriert - nicht alles auf einmal, sondern in langsamem Strahl in den Mixer laufen lassen
- wird Flüssigkeit (Essig, Wein, Saft o Wasser) bis zur gewünschten Konsistenz dazu püriert - nicht alles auf einmal, sondern in langsamem Strahl in den Mixer laufen lassen
- kommen weitere klein geschnittene Zutaten hinzu, die nicht mehr püriert werden.
- Die Zutaten sollten mit dem Geschmack des Öls harmonisieren
- Ich habe keine Rezepte, sondern nur ein paar Beispiele gegeben – man kann die Rezepte der Vinaigrettes oben nutzen & die Ölart tauschen -
- es entsteht sofort ein völlig neuer Geschmack – einfach damit rumprobieren.

Kürbis	Walnuss	Hasel	Maiskeim	Raps ungefiltert-Bioladen	Sesam
Kürbiskernöl ist tiefdunkel-grün schmeckt nussig mit typischem Kürbis-Geschmack	Walnussöl ist hell schmeckt leicht bitter + nussig	Haselöl ist hell schmeckt zart nussig	Maiskeimöl ist hellgelblich hat einen sehr eigenen, kräftigen, erdigen Geschmack	Rapsöl ist hell erinnert im Geschmack an Rukola	Normales Sesamöl ist hell & schmeckt leicht nussig Öl aus geröstetem Sesam ist braun & schmeckt stark nussig sesamartig
1. es passen gut Kräuter, Senf, Essig, Zwiebeln dazu 2. macht zB einen Kartoffelsalat sattgrün + nussig 3. wenn man das noch mit grünen Zutaten wie Erbsen, Bohnen, Kräutern etc verstärkt, sieht das einfach sagenhaft aus	1. es passen klasse Pilze, Nüsse + kräftig schmeckender Blattsalat wie Feldsalat, Spinat, Rucola, Knobi, Zwiebel, Kräuter dazu 2. ist oberlecker zu Antipasti	1. es passen zarte Blattsalate dazu 2. sowie Blumkohl + Brokoli (gar o roh)	1. es passen gut Zwiebeln, Knobi, Zitronen und Zutaten mit kräftigem Geschmack dazu 2. der Eigengeschmack des Öls tritt immer sehr stark hervor	1. wenn man ihn zusammen mit Rukola + Kresse püriert, hat man eine kräftig pikante Vinaigrette (oberlecker zu Kartoffelsalat!)	1. wenn man beide miteinander mixt, hat man sofort einen stark asiatisch anmutenden Geschmack, den man noch mit SojaSauce & entsprechenden Gewürzen wie zB Ingwer o Galgant verstärken kann

Nussig - cremige Dressings

- Für diese Dressings gelten dieselben Geschmacks-Angaben wie für die nussigen Vinaigrettes
- Statt des Öls wird Nussmus genommen - man braucht mehr Flüssigkeit, um das Mus zu einem giessfähigen Dressing zu lösen
- Eignen sich auch klasse als Dip

Tahin	Erdnuss Butter	Mandel	Kokos	Haselnuss	Walnuss
SeamMus	ErdnussButter	MandelMus	KokosMilch ungesüsst KokosFlocken ungesüsst	HaselnussMus	WalnussMus

Cremige Dressings o Dips auf Basis von Majonäse oder Milchprodukten

Rotes o grünes Majonäse-Dressing	Meerrettich Dressing	FrischKäse Dressing	Blauschimmel Dressing	SauerRahm oder JoghurtDressing	Quark Dressing
		Ziege, Schaf o gemischt mit Kuh, damit's nicht so streng schmeckt	Gorgonzola o Roquefort		Nach Art von Loucas Oma
Majonäse <u>Grün:</u> mit Kräutern, grüner Paprika, Knobi, Sojasauce, Schuss Sherry, Pfeffer + Salz pürieren <u>Rot:</u> mit roter Paprika,	Meerrettich gerieben Süsse o saure Sahne Zitroschale Salz Pfeffer	FrischKäse egal in welcher Kombi Knobi Olivöl Zitrosaft o LimonenSaft Mittelmeer-Kräuter Pfeffer Salz	Blauschimmelkäse Joghurt Olivöl Pfeffer Salz Tabasco nach Wunsch noch Petersilie o ZitroMelisse	Joghurt o Sauerrahm Olivöl Kräuter nach Wahl ZwiebelWürfel Knobi Zitrosaft Pfeffer Salz	Quark SüsseSahne ZwiebelWürfel Kräuter nach Wahl Salz Pfeffer Zitrosaft Orangenschale ersatzweise Zitroschale Zucker

PaprikaPulver, Tabasco, klein wenig TomMark, Knobi, SojaSauce, Schuss R.Wein, Pfeffer + Salz pürieren					PaprikaPulver
--	--	--	--	--	---------------