



B E A N S

. . . . w i r k o c h e n

Sauce oder Sosse...

**Freitag, Februar 16, 2007
Zusammengestellt von Elmar und André.**

Sauce oder Soße, österreichisch auch Soß, (von französisch sauce, „Tunke“, „Brühe“; aus lateinisch salsa, „gesalzene Brühe“) ist eine flüssig bis sämig gebundene, würzende Beigabe zu verschiedenen Warm- und Kaltspeisen, Salaten und Desserts. Die klassische Küchenlehre bildet einen modularen Aufbau der Saucen heraus. Saucen sind damit nicht immer eigenständig, sondern werden im „Baukastenprinzip“ aus Grundzutaten zusammengesetzt. Um einer dadurch gewonnenen Sauce eine festere Konsistenz zu geben, wird diese zum Beispiel mit Mehl oder Mehlschwitze gebunden. Das Ausbilden von „cremigeren“ Konsistenzen beruht auf der Erhöhung der Viskosität, also dem Fließverhalten (siehe dazu auch Rheologie). Die dahingehende Wirkung des Mehles liegt in ihrem Gehalt an Stärke begründet, welche durch ihr Quell- und Lösungsverhalten letztlich ein Gel ausbilden kann. Die Fonds als Basis werden zu Grundsaucen, Grundsaucen werden mit verschiedenen Gewürzen und Zutaten zu den Zusammengesetzten Saucen abgewandelt. Daneben gibt es eigenständige Saucenrezepturen (hier: vielzählige Vertreter in den sog. Englischen Saucen), die nicht abgeleitet oder als Derivat erscheinen. Die geschmackliche Vielfalt der Saucen kennt keine definierten Grenzen; die jeweiligen Gewürzbeigaben und Zutaten definieren eine Sauce in ihrem geschmacklichen Charakter vor, der Koch gibt ihr die individuelle Note und den Feinschliff.

1. Gang

Avocadocrostini

Avocado	2, reif
Zitrone	1
Crème fraîche	120 gr
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Stangensellerie	4 zarte Zweige (wenn möglich Gelbe aus dem Innern)
Frühlingszwiebeln	2
Rohschinken	5 Scheiben
Baumnusskerne	16
Baguettebrot	20 Scheiben
Olivenöl	5 EL

Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und klein würfeln. Den Saft der Zitrone auspressen. Mit der Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado sofort untermischen.

Den Stangensellerie ebenfalls sehr klein würfeln oder hacken. Die Frühlingszwiebeln mit samt schönem Grün fein hacken. Beides unter die Avocadomasse mischen.

Die Rohschinkenscheiben in feine Streifen schneiden. Die Baumnusskerne in kleine Stücke brechen.

Die Baguettescheiben auf der einen Seite mit Olivenöl bestreichen und mit dieser Seite nach oben auf ein Blech geben. Im oberen Drittel des auf 230 Grad vorgeheizten Ofen hellbraun rösten.

Inzwischen im restlichen Olivenöl Rohschinken und Baumnusskerne rösten.

Die Avocadomasse bergartig auf die gerösteten Brotscheiben verteilen und mit je etwas geröstetem Rohschinken und Nusskernen bestreuen. Sofort servieren.

2. Gang

Thunfischcarpaccio (= eine bis zu 4 m lange und 600 kg schwere Makrele)

Thunfischfilet	800 gr	
Selleriestange	2	
Aubergine	2	
Zwiebel	1	
Tomaten	5	
Knoblauchzehe	2	
Puderzucker	2 EL	
Olivenöl	8 EL	
Gemüsebouillon	1 dl	
Kapern	2 EL	
Basilikum	2 EL	fein geschnitten
Zitrone	1	

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Basilikumblätter zum Garnieren

Den Thunfisch im Tiefkühlgerät kurz anfrieren. Die Selleriestange und Aubergine waschen und putzen, die Zwiebel schälen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Das vorbereitete Gemüse in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren, den Knoblauch schälen und klein hacken.

In einem Topf den Puderzucker hell karamellisieren. Sellerie- und Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und 1 EL Olivenöl dazugeben und glasig andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen. In einer Pfanne neutrales Öl erhitzen, die Auberginen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

Mit den Tomaten, Oliven, Kapern und dem geschnittenen Basilikum zum Sellerie-Zwiebel-Gemüse geben. Das restliche Olivenöl zufügen und die Caponata mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Thunfisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf gekühlten Vorspeisetellern anordnen. Leicht salzen und pfeffern und die Caponata darüber verteilen. Mit den Basilikumblättern garnieren.

3. Gang

Rüebli-Fenchel-Sellerie-Salat

Rüebli	400 gr
Fenchel	400 gr
Selleriestangen	400 gr
Mozzarella	200 gr
Rotweinessig	4 EL
Olivenöl	10 EL
Salz	2 TL gestrichen
Pfeffer	2 TL gestrichen
Majoran	2 EL gehäuft
Basilikum	2 EL gehäuft
Petersilie	2 EL gehäuft
Schalotten	6 EL fein gehackt

Karotten waschen und schälen und in 10cm lange Stücke schneiden. Einmal längs halbieren, auf die flache Seite legen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Von der Fenchelknolle die Unterseite und die Stielenden abschneiden, die etwas härteren äusseren Blätter entfernen, dann die Knolle halbieren und von der Wurzel nach oben in möglichst feine Scheiben schneiden.

Vom Sellerie den Boden abschneiden und die äusseren Blätter entfernen. Nur untere 10cm der Stangen und das Innere des Sellerie verwenden. Halbieren und von der Wurzel nach oben in möglichst feine Scheibchen schneiden.

Den Mozzarella in Stücken begeben.

Alle Zutaten für die Salatsauce vermischen und zuletzt die Schalotten zugeben.

Salat ein paar Minuten vor dem Servieren anmachen.

4. Gang

Spaghetti mit 3 Saucen

Spaghetti-Grundrezept für 4 Personen: (von Hand kneten, bis Teig elastisch ist)

Weissmehl 500 gr (ev. 150 gr Weissmehl / 350 gr Hartweizengriess)

Eier 5

Grüne/rote Spaghetti:

Spinat 300 gr fein gehackt (anstelle von 2 Eiern)

Randen 300 gr gekocht, püriert (anstelle von 2 Eiern)

Pikante Feigen Sauce mit weissen Spaghetti

Feigen 700gr

Marsala 400 ml

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Eigelb 10

Parmesan 400 gr in kleinen Würfeln

Parmesan 300 gr gerieben

Basilikumblätter

Die Feigen in Stücke schneiden. Mit dem Wein übergiessen und 1/2 Stunde ziehen lassen.

Eine Servierschüssel vorwärmen. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Abgiessen, dabei 1 Tasse vom Kochwasser abfangen. Die Spaghetti in die vorgewärmte Schüssel geben und die Feigen darüber schütten. Das Eigelb zugeben, alles sofort mischen, dann den Parmesan (Stücke und geriebenen) hinzu fügen. Mit dem heissen Nudelwasser beträufeln und alles noch mal gut durchmischen - es soll eine cremige Sauce entstehen.

Vorsichtig salzen, kräftig pfeffern und mit den grob gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Pepperoncinisauce mit Fenchel mit roten Spaghetti

Pepperoncini	6 rote	
Zwiebel	2	
Gemüsebouillon	ca. 1 l	
Olivenöl	6 EL	
Erdnuskerne	150 gr	ungesalzen
Fenchelknolle	400 gr	
Frühlingszwiebeln	6	
Zitrone	1	Saft
Pernod	4 cl	

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die roten Pepperoncinischoten waschen, 4teln, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In einem Topf 4 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pepperonciniwürfel zugeben, kurz mitbraten. 200 ml der Brühe in den Topf giessen und alles 5-8 Minuten köcheln. Die Erdnuskerne fein mahlen und dazugeben. Ev. Etwas Bouillon nachgiessen.

Den Fenchel putzen, das Grün abschneiden, fein hacken und für die Dekoration zur Seite legen.

Mit einem Sparschäler die Haut der Fenchelknollen abschälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und hacken. Inzwischen das restliche Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin 2-3 Minuten braten. Die übrige Bouillon dazugiessen, die rote Pepperoncini und die Erdnüsse unterrühren und die Sauce einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Pürierstab möglichst fein machen. Mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft und dem Pernod abschmecken.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Nudeln abgiessen, kurz abtropfen lassen und mit der Sauce vermischen. Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Paprika (Chili und Peperoni)

Von süß bis scharf und von grün bis rot zu haben. Reich an Vitamin C.

Herkunft:

Paprika stammt ursprünglich aus den tropischen Regionen von Lateinamerika, kommt aber heute vor allem aus Ungarn, Bulgarien, Griechenland, Spanien und Südfrankreich. Die Paprika ist eine der ersten kultivierten Pflanzen. Die heutige Gemüsepaprika stammt von einer wilden Paprikasorte ab, die bereits um 5000 v. Chr. bekannt war. Die Verbreitung des Paprika ist auf das Wirken von spanischen und portugiesischen Missionaren zurückzuführen.

Sorten:

Paprika gehört wie die verwandte Chilischote zur Gattung Capsicum. Botanisch gesehen ist Paprika eine hohle Beere mit fleischiger Wand. Im Inneren befinden sich zahlreiche Samenkörner. Paprikaschoten wachsen an Büschen, die bis zu 90 cm hoch werden. Es sind viele Sorten bekannt die folgendermassen eingeteilt werden:

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen dem Gemüsepaprika (Peperoni; meist süßlich und mild) und dem scharfen Gewürzpaprika zu dem auch die Chilischoten sowie der rote Gewürzpaprika gehören. Aus letzterem wird das gleichnamige ungarische Gewürz hergestellt. Zu den vielen scharfen Gewürzpaprikasorten gehören auch die Chilischoten, aus denen der scharfe Cayennepfeffer sowie die bekannte Tabasco-Sauce hergestellt wird. Für letztere wird der speziell feurige, mexikanische Tabasco-Chili aus der Region Tabasco verwendet. In Europa ist vor allem der runde Gemüsepaprika populär, der ein zartes, etwas süßliches Fruchtfleisch hat. Er erreicht eine Grösse von etwa 6 bis 15 cm Länge und von 5 bis 11 cm Durchmesser. In Nordamerika ist dagegen vor allem der leicht quadratische Süßpaprika beliebt, der im Gegensatz zu den anderen Arten vier statt drei Fruchtkammern besitzt. Viele Sorten haben auch eine nach unten spitz zulaufende Form und überhaupt keine Fruchtkammern.

Die Farben von Paprika reichen von grün über gelb bis rot. Den grünen Gemüsepaprika erhält man, in dem der Paprika noch unreif geerntet wird. Je nach Reifegrad bekommt er am Strauch eine gelbe und schliesslich rote Farbe. Etwas anders verhält es sich bei violetterm, braunem und schwarzem Paprika. Dieser wird mit der Reife am Strauch grün. Während der Reifung wird der Gemüsepaprika süßler und aromatischer. Cayennepfeffer wird wie bereits gesagt aus Chilischoten hergestellt und hat mit dem Pfeffer nichts zu tun. Seinen irreführenden Namen erhielt der Cayennepfeffer von Christoph Kolumbus, da dieser glaubte, es handle sich um echten Pfeffer, als ihm die Eingeborenen der Karibik eine mit Chili gewürzte scharfe Speise vorsetzten.

Saison:

Gemüsepaprika wird das ganze Jahr angeboten. Die Hauptsaison liegt im Sommer. Paprika sollte beim Kauf fest, glänzend, dickfleischig und gut geformt sein. Paprika mit mattem Aussehen, dünnen Wänden sowie wässrigen Stellen sollten nicht gekauft werden.

Lagerung:

Paprika kann für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Optimal ist eine Aufbewahrung in einem perforierten Kunststoffbeutel. Der Vitamingehalt leidet während der Lagerung aber merklich. Paprika kann ohne Blanchierung eingefroren werden. Auch eine Trocknung ist möglich.

Nährwert:

Paprika ist ein guter Lieferant für Vitamin C und A. Der Vitamin C-Gehalt ist bei Gemüsepaprika höher als bei einer Orange. Roter Paprika enthält ausserdem mehr Vitamin C als grüner Paprika. Von Bedeutung ist auch der Gehalt an Kalium.

Zucchini Gorgonzola Sauce mit grünen Spaghetti

Zucchini	6
Frühlingszwiebeln	8
Knoblauchzehen	12
Butter	100 gr
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
Cayennepfeffer, Muskatnuss	
Petersilie	2 Bund
Schnittlauch	2 Bund
Crème fraîche	120 gr
Gorgonzola	400 gr
Zitronensaft	

Die Zucchini gut waschen, dann die Haut mitsamt etwas Fruchtfleisch auf dem Julienne-Schneider (ein Hobelmesser, durch das feine Streifen gehobelt werden) hobeln. Die übrig gebliebenen Mittelstrünke fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehen putzen und fein würfeln. Zusammen mit den Zucchiniwürfeln in 20 g Butter zugedeckt auf kleiner Flamme langsam weich dünsten. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Währenddessen die Petersilie bzw. den Kerbel waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Seite stellen. Die gedünsteten Zucchini mit dem Knoblauch, der restlichen Butter, der Crème fraîche und dem Gorgonzola im Mixer pürieren, dabei eine kleine Schöpfkelle von dem heißen Nudelwasser dazugeben, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Erst dann die Kräuter dazu geben und alles glattmixen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken. In der letzten Minute die Zucchinistreifen zu den Nudeln geben und mitkochen. Dann alles abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit der Sauce übergießen und alles direkt gut durchmischen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

5. Gang

Mango-Parfait mit Kiwi-Sauce

Mango	2 grosse, reife
Eigelb	8
Pudertzucker	200 gr
Zitronensaft	5 TL
Salz	1 Prise
Rahm	5 dl
Kiwis	8 reife
Honig	3 EL, flüssig

Eigelb und Pudertzucker leicht verschlagen. Unter ständigem Rühren die Schüssel behutsam über einem Topf mit köchelndem Wasser stellen. Wenn die Masse gerade lauwarm ist, die Schüssel aus dem Topf nehmen und bis zum Erkalten weiterschlagen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein entfernen und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Zucker, Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken. Das Püree unter die Mousse ziehen und die geschlagene Sahne unterheben. Eine Kranz oder Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und die Mousse hineinfüllen. In Gefrierschrank erstarren lassen. Für die Sauce die Kiwis halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit dem Schneidestab des Handrührers fein pürieren. Honig unter das Püree rühren und die Sauce kaltstellen.