

Leichte Saucen

Ob karibisch raffiniert, mediterran oder asiatisch pikant: Eine Sauce muss nicht unbedingt Butter und Rahm enthalten.

Und ihre Herstellung nimmt nicht einmal viel Zeit in Anspruch. Folgende Rezepte bringen leichte Abwechslung auf den Teller.

Kreolische Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 3 Tomaten
- ▶ 1 Stangensellerie
- ▶ 1 grosse grüne Chili
- ▶ 2 EL grüne Oliven
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 Bio-Limette, abgeriebene Zeste und Saft
- ▶ Salz

Die Tomaten einritzen und mit heissem Wasser überbrühen. Haut abziehen, Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie putzen und würfeln. Chili entkernen und hacken. Die Oliven entsteinen und ebenfalls hacken. Alle Zutaten mit Zwiebel und Knoblauch vermengen, mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln und salzen.

Passt zu: Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Fisch

Knoblauch-Pesto

(4 Portionen)

- ▶ 2 Knoblauchknollen
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 Päckchen Mandelsplitter
- ▶ 1 Bund Peterli, glatt
- ▶ 40 g Parmesan
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Knoblauchknollen je auf einen Bogen Alufolie legen, grosszügig mit Olivenöl übergiessen und zusammenknüllen. Bei 180 Grad 20 Minuten backen. Mandeln in einer Bratpfanne rösten, Peterli grob hacken, mit dem Parmesan vermengen. Den Knoblauch aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und dann die einzelnen Knoblauchzehen aus der Haut drücken. Alle Zutaten mischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt zu: Pasta, Polenta, Kartoffeln, Gemüse

Zitrone-Rucola-Pesto

(4 Portionen)

- ▶ 100 g Rucola
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 2 EL Pinienkerne
- ▶ 4 EL geriebener Pecorino
- ▶ 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Zeste und Saft
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Den Rucola grob schneiden. Dann alle anderen Zutaten hinzugeben, mit Olivenöl übergiessen und pürieren.

Passt zu: Pasta, Polenta, Kartoffeln, Gemüse

Baumnuß-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 15 Baumnüsse
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ Olivenöl
- ▶ 3,5 dl Milch
- ▶ 1,5 dl saurer Halbrahm
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Baumnüsse und Knoblauchzehen hacken, im Öl andünsten. Milch und sauren Halbrahm unterrühren. Aufkochen und anschliessend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt zu: Pasta, Kartoffeln, Gemüse

Dörrtomaten-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 250 g getrocknete Tomaten in Öl
- ▶ 250 g Cherrytomaten
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 2,5 dl Halbrahm
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Getrocknete Tomaten auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, dann in Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren und beiseite stellen. Knoblauch in Scheibchen schneiden, mit Zwiebel in Pfanne andünsten. Die getrockneten Tomaten hinzugeben, kurz mitdünsten und mit Halbrahm ablöschen. Die halbierten Cherrytomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt zu: Pasta, Polenta

Morchel-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 Zwiebel, gehackt
- ▶ 100 g Morcheln
- ▶ 100 g Frischkäse
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Morcheln darin andämpfen. Ein wenig Wasser dazugeben, aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, den Frischkäse begeben und abschmecken.

Tipp: als Alternative zu Morcheln Steinpilze oder Champignons verwenden.

Passt zu: Pasta, Polenta, Kartoffeln, Fleisch

Erdnuss-Sauce

(4 Portionen)

- 1 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Erdnussbutter
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Reissessig
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Siracha oder Sambal Oelek
- 1 Limette, Saft

Ingwer schälen und ganz fein hacken, Knoblauchzehe zerdrücken. Beides mit den flüssigen Zutaten vermengen und gut rühren oder pürieren.

Passt zu: Reis, Kartoffeln, Gemüse, asiatischen Nudeln, Poulet, Fisch

Curry-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ Olivenöl
- ▶ 6 EL Mehl
- ▶ 1 EL Currypulver
- ▶ 2,5 dl Gemüsebouillon
- ▶ ½ Zitrone, Saft
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 100 g saurer Halbrahm

Olivenöl erhitzen, Mehl und Currypulver darin kurz anschwitzen und mit Bouillon ablöschen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen und ganz am Schluss den sauren Halbrahm unterrühren.

Passt zu: Reis, asiatischen Nudeln, Gemüse, Poulet, Fisch

Szechuan-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 1 dl Sojasauce
- ▶ 5 EL Reiswein
- ▶ ½ TL Zucker
- ▶ ½ TL Sambal Oelek
- ▶ 1 EL Maisstärke
- ▶ 1 cm Ingwer
- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ Sesamöl
- ▶ Pfeffer
- ▶ Chilipulver

Alle Zutaten bis und mit Maisstärke in eine Schüssel geben und verrühren. Den Ingwer schälen und fein hacken, den Knoblauch pressen und beides in etwas Sesamöl andünsten. Sauce nochmals kurz durchrühren und mit in die Pfanne geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist, mit Pfeffer und Chili abschmecken.

Passt zu: Reis, asiatischen Nudeln, Gemüse, Poulet, Fisch

Chili-Basilikum-Sauce

(4 Portionen)

- ▶ 6 Knoblauchzehen
- ▶ 4 Schalotten
- ▶ 4 Chilischoten
- ▶ Olivenöl
- ▶ 2 EL Fischsauce oder Bouillon
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ 1 Bund Thai-Basilikum

Knoblauch und Schalotten fein würfeln, Chili in Rädchen schneiden. Alles in wenig Öl anbraten. Mit Fisch- und Sojasauce ablöschen. Zucker begeben und kurz aufkochen. Basilikum einrühren und vom Herd nehmen.

Passt zu: Reis, asiatischen Nudeln, Gemüse, Fleisch, Fisch

Sauce Maltaise

(4 Portionen)

- ▶ 1 Orange, abgeriebene Zeste und Saft
- ▶ 2 Eigelb
- ▶ 50 g Margarine
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen und eine Schüssel einhängen. Dann darin den Orangensaft mit dem Eigelb im Wasserbad schaumig schlagen. Margarine in der Pfanne zerlassen und dazugeben. Orangenschale zufügen, abschmecken.

Passt zu: Fleisch, Fisch, Gemüse

Quellen

Kreolische Sauce: [Essenundtrinken.de](https://essenundtrinken.de)

Knoblauch-Pesto: [Gutekueche.at](https://gutekueche.at)

Zitrone-Rucola-Pesto: [Bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

Baumnuss-Sauce: [Gutekueche.ch](https://gutekueche.ch)

Dörrtomaten-Sauce: [Bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

Morchel-Sauce: [Bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

Erdnuss-Sauce: [Biancazapatka.com](https://biancazapatka.com)

Curry-Sauce: [Chefkoch.de](https://chefkoch.de)

Szechuan Sauce: [Chefkoch.de](https://chefkoch.de)

Chili-Basilikum-Sauce: [Lecker.de](https://lecker.de)

Sauce Maltaise: [Lecker.de](https://lecker.de)