

Hildegard-Saucen-Rezepte

Saucen sind der Triumph des guten Geschmacks. An der Sauce erkennt man die Köchin. Nirgendwo kann man Kräuter und Gewürze besser anwenden als in einer guten Sauce.

Helle Grundsauce. 1 EL Butter (30 g), ½ Lorbeerblatt, 2 EL Dinkelmehl, ½ l Wasser oder Gemüsebrühe, ½ Zwiebel, 1 Prise Salz, Muskat. Butter zerlassen, Zwiebel andünsten, Mehl unter Rühren goldgelb rösten (schwitzen). Unter weiterem Rühren langsam Flüssigkeit hinzugeben, mit dem Schneebesen durchschlagen, Lorbeerblatt hinzugeben, kurz aufkochen. 10 Min. ziehen lassen. Diese Grundsauce lässt sich durch Zugabe von Kräutern, Gewürzen, Eigelb, Rahm usw. variieren.

Braune Grundsauce. Wie die helle Grundsauce, aber man lässt das Dinkelmehl mittelbraun rösten.

Kräutersauce. ½ l helle Grundsauce, 2 EL gehackte Kräuter (Kerbel, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Fenchel, Salbei, Liebstöckel), 1 Knoblauchzehe gerieben, Saft einer halben Zitrone zugeben.

Galgantsauce. In die kochende Grundsauce ½ sauren Apfel geben. Vor dem Anrichten 1 TL Galgantpulver daruntermischen. Apfel entfernen, mit Sahne, 2 EL Zitronensaft und 1 Eigelb verquirl daruntermischen.