



## (Dreierlei Salatsaucen)

Klare Salatsauce (Vinaigrette)

Warme Salatsauce (zur Marinade von speziellen Salaten)

Cocktail-Sauce für Fisch, Meeresfrüchte, Cocktails und Dips



«Klare Salatsauce (Vinaigrette)»

### Zutaten für 4 Personen

20 g Zwiebeln, rot oder weiß, in Würfeln

20 ml Sonnenblumenöl

20 ml Essig (Wein- oder Obst)

50 ml Gemüsebrühe, fertig, gekocht, kalt

Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Meersalz nach Bedarf

Muskat, Prise, nach Geschmack

10 g Blatt Petersilie, geschnitten

10 g Schnittlauch, in Röllchen

20 ml Trauben oder Walnuss Öl

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln kurz in dem Sonnenblumenöl angehen lassen, vom Herd nehmen, mit Essig ablöschen und mit der kalten Gemüsebrühe auffüllen, abkühlen.



### **Küchentipp:**

**Die Zwiebeln sind durch das Anschwitzen leichter verträglich und die Vinaigrette ist länger haltbar.**

2. Mit Pfeffer aus der Mühle, Salz und einer Prise frischer Muskatnuss abschmecken, mit Blatt Petersilie und Schnittlauch abschmecken, ziehen lassen.

3. Kurz vor der Verarbeitung mit Trauben oder Walnuss-Öl vollenden.



**Küchentipp: Hochwertige Öle nicht erwärmen sonst verlieren die essenziellen Fettsäuren ihre Wirkung.**



### **Serviertipp:**

Zum Anmachen für Blattsalate aller Art der Saison, Rohkost-Gemüsesalate die aus zarten, feinen Gemüsen sind.



### **Küchentipp:**

**Erst kurz vor dem Servieren anmachen, damit sie nicht zusammenfallen dadurch frisch und knackig bleiben.**

## Ableitungen/ Abwandlungen der Vinaigrette



### **Variationen**

Mit anderen Kräutern der Saison oder den Frankfurter Kräutern abschmecken.

Mit Senf, Meerrettich oder Knoblauch abrunden.

Gekochtes gehacktes Ei, angebratene Speckwürfel als Einlage

Gedämpfte Gurken, Zucchini, Tomaten, Rote Bete oder Karottenwürfel als Einlage

Gekochte Kartoffeln mit der Kartoffelpresse hineindrücken (für Feldsalat)

## «Warme Salatsauce (zur Marinade von speziellen Salaten)»

### Zutaten für 4 Personen

20 g Zwiebeln in Würfel

20 g Staudensellerie in Würfel

20 g Karotten, in Würfeln

20 g Fenchel, in Würfel

20 ml Sonnenblumenöl

Balsamicoessig, hell

10 g Senf, mittelscharf

Chilly-Pfeffer, Meersalz nach Bedarf

150 ml Gemüsebrühe fertiggekocht,

Kräuterzweige je nach Bedarf: (Rosmarin, Thymian, Majoran, Estragon, Kerbel)

40 ml Pflanzenöl, ihrer Wahl

20 g Kräuter, gehackt oder geschnitten.

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Staudensellerie, Karotten und Fenchel im Sonnenblumenöl ohne Farbe kernig anbraten.

2. Mit dem Balsamicoessig ablöschen, mit Senf, Chilly Pfeffer, und Meersalz würzen, einmal aufstoßen, heiße Gemüsebrühe dazugeben und kurz etwas abkühlen.

3. Vorbereitete Gemüse, Kartoffeln oder Getreide (**siehe Salatvariationen**)

in flache Gefäße, Auflaufform geben und mit der warmen Salatsauce einlegen, Kräuterzweig ihrer Wahl dazugeben und marinieren.

4. Den Kräuterzweig entfernen, nachwürzen und mit hochwertigem Pflanzenöl und Kräutern abrunden.



### **Küchentipp:**

**Kräuter immer erst zum Schluß unterheben wegen Farbe, Vitaminen und den Mineralstoffen.**

**Kräuter immer mit hochwertigen Ölen in Verbindung bringen, damit sich die fettlöslichen Vitamine entfalten können.**



## Salat-Variationen für das warme Dressing

Gekochte warme Kartoffelscheiben gelb oder lila mit Schnittlauch oder Petersilie.  
Angebratenes Ratatouille- Gemüse mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch.  
Gekochte Hirse, Quinoa mit Trocken-Pflaumen, Aprikosen und Zitronenmelisse,  
Variationen von dreierlei Linsen mit Tomaten, Zucchini und mediterranen Kräutern  
Carpaccio von Tomate, gebratener Zucchini, Mozzarella mit Basilikum.  
Carpaccio von weißem, roten Rettich und Radieschen mit Schnittlauch.

&&&

## Cocktail-Sauce für erlesene Salate, Cocktails und Dips

### Zutaten für 4 Personen

80 gr Mayonnaise aus dem Glas

**oder selbst hergestellte Mayonnaise (Achtung frisches Eigelb)**

60 gr Saure Sahne oder Schmand

Kleine Prise weißer Pfeffer, Meersalz, Senf und Zucker

Limonensaft frisch

60 gr Sahne 30 %, geschlagen



**Küchentipp:**

**Verfeinern (siehe Dips-Salat oder Cocktail Variationen)**

### Zubereitung

1. Mayonaise mit der sauren Sahne oder dem Schmand glattrühren mit weißem Pfeffer, Meersalz, Senf und Zucker abrunden.

2. Mit Limonensaft abrunden dann die geschlagene Sahne unterheben.

3. Für die Weiterverarbeitung je nach Dip-Salate oder Cocktail mit den diversen Zutaten und Gewürzen abrunden.

## Ableitungen/ Abwandlungen:



### **Dips-Variationen**

Mit Dill, Estragon, Kerbel, Basilikum, Tomaten oder anderen Kräutern.  
Mit Safran, Curry, Senf, Meerrettich, Ketchup, Kapern, Sardellen, Eier



### **Salat-Variationen**

Gekochtem Geflügel, Champignon, Ananas, Melone oder Apfel  
Sellerie und Apfel in Streifen mit Walnüssen.  
Gekochtes Kalbfleisch, Steinpilzchampignon, Artischockenböden, Staudensellerie.  
Pochierter Fisch, Apfel, Zwiebeln, und rote Bete.  
Karotten, Staudensellerie, Rosinen, Korinthen, Orangen.



### **Cocktail-Variationen**

Krabben, Champignon, Ketchup, Meerrettich, Dill, Cognac.  
Hummerfleisch, Artischockenherzen, Spargel Ketchup, Meerrettich, Dill, Cognac  
Matjesfilet, Apfel, Gurken, Wasabi-Meerrettich  
Gemüse der Saison in Würfel mit Exoten mischen



### **Serviertipp:**

Dips, Salate oder Cocktails sollte immer gut garniert werden, Optik isst mit.



### **Küchentipp:**

**Möglichst dekorative Saucieren, Schüsseln, Platten oder Gläser mit einsetzen**

**Im Trend liegen Portionsgläser ( Vorteil jeder Gast hat seine Portion)**

**Produkte der fair gehandelten Lebensmittel in Bad Nauheim**

- Limetten frisch, Meersalz, Pfeffer, Senf, Chilly, Muskatnuß

**Viel Spaß beim Kochen und Genießen Ihr Rolf Unsorg**