

FISCH
SOSSEN
GRUND-
REZEPT
1



WEISSWEIN- SAHNE-SOSSE

WEISSWEIN-SAHNE-SOSSE

Für 4 Portionen

200 ml trockener Weißwein

5 EL trockener Wermut

¼ l Fischfond oder
Gemüsebrühe

150 g Sahne

70 g kalte Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1-2 TL Zitronensaft

Um das feine Fischaroma perfekt zu unterstreichen und nicht zu überdecken, sollten die dazu servierten Soßen leicht und delikater sein.

In einem Topf den Wein mit Wermut und Fond oder Brühe bei starker Hitze zum Kochen bringen und ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen.

Von der Sahne 5 EL beiseite stellen. Übrige Sahne in den Topf gießen, alles aufkochen und weitere 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Sahne steif schlagen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit dem Schneebesen kräftig unter die Wein-Sahne-Mischung schlagen, bis die Soße sämig wird. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

... und die Varianten

KRÄUTERSOSSE

Unter die fertige Soße 2 bis 3 EL gemischte, fein gehackte Kräuter rühren. Dafür eignen sich zarte Kräuterblättchen von beispielsweise Kerbel, Basilikum und Zitronenmelisse. Oder nur eine Kräutersorte verwenden wie Estragon, Dill, Schnittlauch.

SENFOSSE

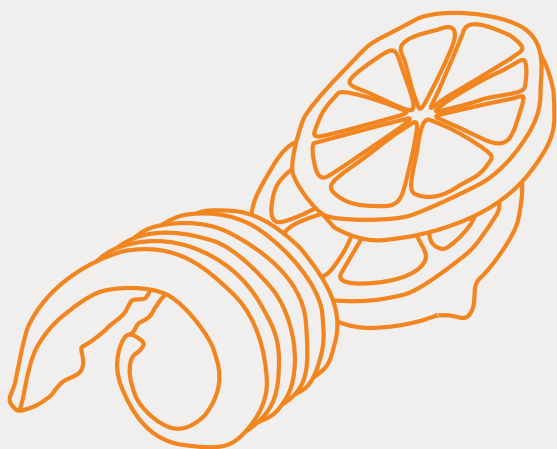
Mit der Sahne 1 in dünne Scheiben geschnittene Frühlingzwiebel zugeben. Die Soße zusätzlich mit 1 EL scharfem Senf und 1 TL Ahornsirup abschmecken. Nach Belieben den Zitronensaft weglassen.

ORANGENSOSSE

Anstelle von Wermut 4 EL Orangenlikör verwenden. Die Soße zum Schluss mit der fein abgeriebenen Schale von ½ Bio-Orange und etwas Chilipulver abschmecken.



FISCH
SOSSEN
GRUND-
REZEPT
2



LEICHTE HOLLONDAISE

LEICHTE HOLLONDAISE

Für 4 Portionen

30 g Joghurtbutter

3 Eigelb

½ TL mittelscharfer Senf

100 ml Gemüsefond
oder klare Gemüsebrühe

150 g zimmerwarmer
Naturjoghurt (1,5% Fett)

1–2 TL frisch gepresster
Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer
aus der Mühle

Um das feine Fischaroma perfekt zu unterstreichen und nicht zu überdecken, sollten die dazu servierten Soßen leicht und delikats sein.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen. Einen breiten Topf etwa zur Hälfte mit Wasser füllen. Das Wasser erhitzen, bis es dampft, aber nicht kochen lassen. Eigelbe mit Senf und Gemüsefond oder -brühe in eine Metallschüssel mit rundem Boden bzw. einen Schlagkessel geben. Schüssel oder Schlagkessel so auf den Topf mit dem knapp siedenden Wasserbad setzen, dass der Boden das Wasser nicht berührt.

Die Ei-Senf-Mischung mit einem Schneebesen oder mit dem Rührbesen eines Handmixers 4–5 Minuten aufschlagen, bis eine cremige und helle Masse entsteht.

Zuerst esslöffelweise den zimmerwarmen Joghurt darunter schlagen, dann die flüssige Butter zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals kurz durchschlagen.

... und die Varianten

LIMETTEN-HOLLONDAISE

Eigelbe mit ½ TL fein abgeriebener Bio-Limettenschale, 1 EL frisch gepresstem Limettensaft und Fond oder Brühe aufschlagen. Joghurt und Butter wie beschrieben zufügen. Die Soße mit Salz, weißem Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 TL flüssigem Honig und bis 2 TL Limettensaft abschmecken.

SAUCE CHORON

1 TL Tomatenmark Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann mit 1 EL heißem Wasser glatt rühren. Noch leicht warm in die fertige Sauce Hollandaise rühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. Sambal Oelek und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

PILZSAUCE

Die Hollandaise zubereiten. Zum Schluss 100 g kleine Champignons putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit 1 EL frisch gehacktem Estragon oder Rucola unter die Soße heben.

