

MARTIN KINTRUP

Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht

Einfache Rezepte für raffinierte Würz- und Grillsaucen



G|U

004 SERVICE

005 *Basiswissen Würzsaucen*

007 *Nützliche Küchenhelfer*

009 *Tipps für beständiges Saucenglück*

011 *Geschenke aus der Küche*

122 *Register*

126 *Bezugsadressen*

128 *Impressum*



012 **KLASSIKER VON SCHARF BIS CREMIG –
SENF, MAYO, VINAIGRETTE**

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 015 Vielfältiger Senf | 029 Traditionelle Lieblinge |
| 021 Scharfer Meerrettich | 033 Starke Salatsaucen |
| 023 Mayo und Co. | |

038 **HEISSE LIEBE – KETCHUP,
SALSAS, GRILLSAUCEN**

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 040 Mehr als bloß Ketchup | 053 Salsas – fruchtig scharf |
| 047 BBQ I love U | 056 Würzige Paprikasaucen |
| 051 Steakhausklassiker | |

060 **KRÄUTERFRISCH – PESTO, SALSA, MOJO**

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 063 Pesto e basta | 075 Wie Urlaub in Spanien |
| 069 Mediterraner Neuling | 077 Türkisch für Fortgeschrittene |
| 071 Zum Grillen & Backen | |

078 **HERZHAFT EINGEMACHT –
CHUTNEYS, MOSTARDA, CONFIT**

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 081 Feines mit Senf | 091 Allerlei Chutneys |
| 085 Konfitüre mal anders | 097 Mildwürzige Relishes |
| 088 Zitrusfrisch & würzig | |

100 **WÜRZIGE EXOTEN – CURRYPASTEN,
ASIA-SAUCEN, SAMBAL**

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 103 Aromatischer Orient | 117 Indonesien & Japan |
| 108 Scharfes Thailand | 120 Mildes Indien |
| 114 Asiatische Allrounder | |





Sahnemeerrettich

frisch-scharfer Verwandlungskünstler

Zubereitung: ca. 10 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Tage | Pro Portion: ca. 155 kcal

Für 4 Portionen

100 g Sahne
 2–3 cm Meerrettichwurzel
 100 g saure Sahne
 1 EL Aceto balsamico bianco
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Zucker | Salz
 Pfeffer (nach Belieben)
 1 EL gehackter Dill
 (nach Belieben)

- 1 Die Sahne in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Den Meerrettich schälen und mit der Küchenreibe fein reiben.
- 2 Die saure Sahne mit dem Aceto balsamico, dem Zitronensaft und dem Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Die Sahne und 4 EL geriebenen Meerrettich unterheben.
- 3 Den Sahnemeerrettich mit Salz, eventuell noch etwas Meerrettich und nach Belieben etwas Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch gehackten Dill unterrühren. Sahnemeerrettich passt gut zu Fleisch, etwa Tafelspitz.

Variante: Röstapfel-Kren

Für 4 Portionen | 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) schälen, vierteln und die Kerngehäuse herauschneiden. Das Fruchtfleisch fein würfeln. 2 TL Butter mit je 1 Prise Salz und Zimtpulver in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelwürfel, 2 EL Zucker und 2 EL Zitronensaft hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 6–8 Min. garen, bis die Äpfel weich und hellbraun karamellisiert sind, dafür gegen Ende der Garzeit gegebenenfalls die Tem-

peratur kurz erhöhen. 2–3 cm Meerrettichwurzel schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. 2 EL Aceto balsamico bianco unter die Apfelmasse rühren und diese mit 2–3 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Dann ca. 3 EL geriebenen Meerrettich unterrühren. Den Röstapfel-Kren mit Salz und Meerrettich abschmecken. Er passt gut zu Fleisch und ist gekühlt ca. 1 Woche haltbar.



Cola-Barbecuesauce

made in America

Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 4 Wochen | Pro Flasche: ca. 370 kcal

Für 1 Flasche (ca. 300 ml)

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g Cornichons
 30 g Zucker
 3 EL Tomatenmark
 330 ml Cola
 2 EL Worcestershiresauce
 2 EL Apfelessig
 50 ml Cornichons-Sud
 1 TL geräucherte Chiliflocken
 (z. B. Chipotle)
 Rauchsatz (Salz mit
 Raucharoma; aus dem
 Gewürzladen)
 Pfeffer

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Cornichons ebenfalls grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Cornichons im Blitzhacker fein zerkleinern.
- 2 Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Cola ablöschen. Worcestershiresauce, Apfelessig, Cornichons-Sud, vorbereitete Zwiebmischung, Chiliflocken und 1 Prise Rauchsatz dazugeben. Alles zum Kochen bringen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dicklich einkochen lassen.
- 3 Die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Rauchsatz und Pfeffer abschmecken. Heiß in ein sauberes Twist-off-Glas oder eine Glasflasche füllen und verschließen oder abkühlen lassen und in eine Quetschflasche füllen. Die Cola-Barbecuesauce schmeckt besonders zu dunklem Grillfleisch wie Rind und Lamm, aber auch zu Spareribs.

Clever verwenden

Die Cola-Barbecuesauce kann auch wunderbar **zum Marinieren von Grillfleisch** verwendet werden. Dieses etwa 2 Std. in der Sauce marinieren und dann während des Grillens immer wieder mit der Marinade bestreichen.



Salsa Mexicana

scharf und erfrischend zugleich

Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 1 Tag | Pro Portion: ca. 70 kcal

Für 4 Portionen

1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 rote Chilischoten
 2 Tomaten
 2 EL Limettensaft
 1 EL Weißweinessig
 1 – 2 TL Agavendicksaft
 (ersatzweise brauner Zucker)
 2 EL Olivenöl
 2 TL Tomatenmark
 (nach Belieben)
 Salz | Pfeffer
 5 Stängel Koriander

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften sehr fein würfeln.
- 2 Den Limettensaft mit dem Essig, 1 TL Agavendicksaft, dem Olivenöl und nach Belieben dem Tomatenmark in einer Schüssel verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomaten unterrühren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und 10 Min. ziehen lassen.
- 3 Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Koriander unter die Salsa rühren und diese nochmals mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.

Cleveres Dazu: Tacos mit Hackfleisch

Für 4 Portionen | 1 orange oder gelbe **Paprikaschote** längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. 1 **rote Zwiebel** und 2 **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 **EL Olivenöl** erhitzen und **400 g Rinderhackfleisch** darin krümelig braten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Inzwischen 1 **Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 2 **EL Tomatenmark** und 1 ½ **EL Zucker** zur Hackfleischmischung geben und karamellisieren lassen. Je 1 **TL gemahlene Koriander, Kreuzkümmel** und **Cayennepfeffer** sowie 2 **TL edelsüßes**

Paprikapulver dazugeben und alles gründlich mischen. 2 **EL Limettensaft** und **50 ml Wasser** dazugießen, die Kidneybohnen dazugeben und noch etwas köcheln lassen, dann mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken. Den Backofen auf 180° vorheizen. **12 Tacos (Fertigprodukt)** mit der Öffnung nach unten auf dem mit Backpapier ausgelegten Rost im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 2 Min. erhitzen. **100 g Cheddar** reiben. Die Tacos mit der Hackfleisch-Bohnen-Mischung füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Salsa darüberträufeln und sofort servieren. Wer mag, reicht nach Belieben noch einen Klecks **Sauerrahm** oder **Crème fraîche** dazu.



Rucola-Zitronen-Pesto

herb und frisch

Für 4 Portionen **je 20 g Pinien- und Walnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. **1 Bund Basilikum** und **5 Stängel Minze** waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. **1 Bio-Zitrone** waschen und trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Pinien- und Walnusskerne, Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, **50 g zerbröckelten Parmesan**, **½ TL Zucker**, **3 EL Zitronensaft** sowie **je 60 ml Walnuss- und Olivenöl** im Blitzhacker pürieren. Mit **Salz** würzen und in eine Schüssel füllen. **100 g Rucola** verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Im Blitzhacker grob hacken und unter das Püree rühren. Mit **Salz**, **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken. Gekühlt 1 Woche haltbar.



Frankfurter-Kräuter-Pesto

volle Kräuterpower voraus!

Für 4 Portionen **1 Ei** ca. 7 Min. hart kochen, dann in kaltem Wasser abkühlen lassen. **1 EL Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knacken und sich aufblähen. Kürbiskerne mit **50 g 8-Kräutermischung (tiefgekühlt)**, **2 TL mittelscharfem Senf**, **50 ml Rapsöl**, **1 TL Honig** und **2 EL gehackter Petersilie** im Blitzhacker fein pürieren. **100 g saure Sahne**, **2 EL Schnittlauchröllchen** und **1 EL Weißweinessig** unterrühren. Von **½ Kästchen Gartenkresse** die Blätter abschneiden und unterrühren. Das Ei pellen, fein würfeln und mit **40 g Emmentaler** unter die Kräutermischung rühren. Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Das Pesto passt zu Penne oder Pellkartoffeln und schmeckt als Brotaufstrich. Gekühlt 4 Tage haltbar.



Sesampesto

Grünzeug auf Orienttrip

Für 4 Portionen **50 g Sesamsamen** und **1 TL Koriandersamen** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **1 Knoblauchzehe** schälen und grob hacken. **Je 1 Bund Petersilie** und **Koriander** waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Sesam, Knoblauch, Kräuter, **1 EL Zitronensaft**, **1 TL Honig**, je **1 Msp. gemahlene Kreuzkümmel** und **rosenscharfes Paprikapulver** sowie **100 ml neutrales Öl** (z. B. **Sonnenblumenöl**) im Blitzhacker fein pürieren. Das Pesto mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronensaft** und **Honig** abschmecken. **50 g fein geriebenen Hartkäse** (aus Ziegen- oder Schafsmilch) unterrühren. Pesto zum Servieren mit 2–3 EL Nudelkochwasser verrühren, es schmeckt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Gekühlt 1 Woche haltbar.



Tomaten-Ziegenkäse-Pesto

schmeckt wie Sommer in Italien

Für 4 Portionen **100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und würfeln. **2 EL Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. **1 Bund Basilikum** waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum, **1 TL Honig** und **1 TL Zitronensaft** im Blitzhacker pürieren. **150 g Ziegenfrischkäse** und **50 ml Pink-Grapefruit-Saft** dazugeben und pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Für etwas Schärfe nach Belieben **1 Msp. Cayennepfeffer** unterrühren. Pesto zum Servieren mit 3–4 EL Nudelkochwasser verrühren, es schmeckt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Gekühlt 4 Tage haltbar.



Grüne Currypaste

Curry-Liebling aus Thailand | Zubereitung: ca. 40 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen | Pro Glas: ca. 910 kcal

Für 1 Glas (ca. 400 ml)

8 Stängel Zitronengras
120 g Galgant oder Ingwer
8 Schalotten
8 Knoblauchzehen
20 Stängel Koriander
30 Kaffir-Limettenblätter
8 – 15 kleine grüne
Chilischoten (je nach
Geschmack)
1 EL Koriandersamen
100 ml Limettensaft
4 EL Öl | 4 EL brauner Zucker
1 EL Salz | 1 EL Garnelenpaste

- 1 Zitronengras putzen, dabei harten unteren Teil und äußere Blätter entfernen. Den weichen Kern klein schneiden. Galgant bzw. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln.
- 2 Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
- 3 Vorbereitete Zutaten, Limettensaft, Öl, Zucker, Salz und Garnelenpaste im Mixer fein pürieren. In ein sauberes Twist-off-Glas füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Clever servieren

Für ein grünes Curry für 4 Portionen **je 400 ml Kokosmilch** und **Wasser** mit **6 EL Currypaste** sämig einkochen. Mit **Salz, Zucker, Limettensaft** und Currypaste abschmecken. **Gemüse (Paprika, Champignons, Aubergine), Hähnchenstreifen, Garnelen** oder **Fischfiletstücke** darin garen. Mit Basmatireis servieren.

Rote Currypaste

Thaiklassiker | Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen | Pro Glas: ca. 900 kcal

Für 1 Glas (ca. 600 ml)

4 Stängel Zitronengras
 100 g Galgant oder Ingwer
 8 Schalotten
 16 Knoblauchzehen
 8 Kaffir-Limettenblätter
 1 rote Paprikaschote
 1 EL Koriandersamen
 10–15 getrocknete rote
 Chilischoten (je nach
 Geschmack)
 100 ml Limettensaft
 4 EL Tomatenmark
 4 EL Zucker
 3 EL Öl | 4 TL Salz

- 1 Das Zitronengras putzen, dabei den harten unteren Teil und äußere harte Blätter entfernen. Den weichen Kern klein schneiden. Galgant bzw. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.
- 2 Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Chilisכותen, Limettensaft, Tomatenmark, Zucker, Öl und Salz im Mixer zu einer feinen Paste pürieren. In ein sauberes Twist-off-Glas füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Clever servieren

Für ein rotes Curry für 4 Portionen **je 400 ml Kokosmilch** und **Wasser** mit **8–10 EL Currypaste** sämig einkochen. Mit **Salz, Zucker, Limettensaft** und Currypaste abschmecken. **Gemüse (Paprika, Champignons, Aubergine), Hähnchenstreifen, Garnelen** oder **Fischfiletstücke** darin garen. Mit Basmatireis servieren.



Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht



Einfach mit dem besonderen Kick! Saucenfans aufgepasst – hier geht's zum täglichen Saucenglück! Nicht nur Klassiker wie Mayo, Ketchup und Senf schmecken selbst gemacht am besten, auch Würz-Highlights wie Harissa, Chutneys und Sambals wollen unseren Geschmacksalltag bereichern. Über 90 Rezepte nehmen Sie mit auf eine aufregende Reise durch die Aromen der Küchen der Welt.

Einfach clever und gleich zu Beginn:

Basis-Know-how zu Würzsaucen, Wissenswertes zum Haltbarmachen und Tipps, wie sich Pesto & Co. in tolle Geschenke aus der Küche verwandeln lassen.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4430-0



9 783833 844300 €12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U