



Grüne Kräutersaucen

Rezepte von Jeanette Marquis

Sauce vert (französisch)

Zutaten

1 Bund frischer Koriander
1 grüne Chili
Sanft und Schale einer Zitrone
1 nussgroßes Stück Ingwer
150 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Sauce vert wird oft mit Mayonnaise (siehe Extra-Rezept unten) vermischt.

Mojo-verde (spanisch)

Zutaten

1 Bund Petersilie
1 Bund frischer Koriander
5 Knoblauchzehen
1 kleine grüne Spitzpaprika, entkernt
100 ml Olivenöl
50 ml Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Salsa verde (italienisch)

Zutaten

1 Bund glatte Petersilie
1 EL Kapern, in Essig eingelegt
5 Sardellenfilets
1 große Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
50 ml Balsamico Bianco
Salz und Pfeffer

Salsa verde (mexikanisch)

Zutaten

1 Bund frischer Koriander
1 Schalotte
3 grüne Chili Schoten
1 Knoblauchzehe
200 ml Olivenöl
Saft und Schale einer Limette
Salz und Pfeffer

Zubereitung für alle Saucen

Alle Zutaten im Mörser oder Mixer pürieren. Sollte die Sauce zu flüssig sein, Toastbrot-Brösel zum Binden dazugeben.

Blitzschnelle Mayonnaise selbst gemacht

Zutaten

Ein ganzes, sehr frisches Ei
1 EL Senf
Saft einer halben, kleinen Zitrone
200 ml Öl, nach Geschmack
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Ei, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher geben. Den Pürierstab ganz hineinstellen. Das Öl komplett dazugeben. Den Pürierstab nun auf dem Boden des Bechers lassen, anstellen und warten, bis sich eine Emulsion aus Ei und Öl bildet. Dann langsam am Becherrand nach oben ziehen, bis die Mayonnaise fertig ist.

Die Mayonnaise beliebig mit den Kräutersaucen mischen oder mit Joghurt verfeinern. Im Kühlschrank ist die Sauce circa drei Wochen lang haltbar.

Tipp: Die Wahl des Öls beeinflusst den Geschmack! Mit Olivenöl wird die Sauce kräftiger, mit Sonnenblumenöl sanfter. Auf gute Qualität achten, kaltgepresste Öle verwenden, der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfette aus. Geeignet sind auch Rapsöl und Keimöl.