

Fondue Chinoise – leichte und gesunde Saucen

Joghurt-Dip mit Peperoni und Baumnüssen

(4 Personen)

- ▶ 1 rote Peperoni
- ▶ 2 Zweige Thymian
- ▶ 35 g Baumnüsse
- ▶ 250 g Joghurt
- ▶ je 1 Prise Salz und Pfeffer

Peperoni in feine Würfel schneiden. Thymian abzupfen.

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Joghurt, Peperoni, zwei Drittel des Thymians und die Baumnüsse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichem Thymian bestreuen und servieren.

Apfel-Curry-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 2 Äpfel
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 2 EL Curry
- ▶ 1 dl Wasser
- ▶ Salz und Pfeffer

Äpfel, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in 1 Esslöffel Öl kurz andünsten. Äpfel dazugeben. Alles mit dem Zitronensaft und dem Curry vermischen. Mit dem Wasser ablöschen und auf kleiner Stufe 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce erkalten lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschliessend unter Beigabe von 3 EL Rapsöl mixen.

Ananas-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 1 Baby-Ananas, in Würfel geschnitten
- ▶ 1 bis 2 kleine rote Chilis
- ▶ 1 TL Limettensaft
- ▶ 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- ▶ etwas Salz

Ananas und Chilis mit dem Limettensaft fein pürieren. Ingwer begeben. Alles gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Erdnuss-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 1,2 dl Wasser
- ▶ 1 EL Sojasauce
- ▶ 50 g Erdnussbutter
- ▶ Salz

Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Das Wasser mit Sojasauce und Chilistücken aufkochen. Erdnussbutter in die Flüssigkeit rühren, einkochen lassen und Sauce mit Salz würzen.

Preiselbeer-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 100 g Preiselbeer-Gelee
- ▶ 1 EL Rotwein
- ▶ 2 TL scharfer Senf
- ▶ 1 TL fein gehackte Zwiebeln
- ▶ etwas Zitronensaft
- ▶ Salz

Preiselbeer-Gelee mit Rotwein, Senf und Zwiebeln verrühren, sorgfältig mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Man kann auch Preiselbeer-Konfi mit ganzen Früchten verwenden.

Tartar-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 80 g saurer Halbrahm
- ▶ 80 g Magerquark
- ▶ 1 Ei, hart gekocht, klein gewürfelt
- ▶ 2 Essiggurken, klein gewürfelt
- ▶ 2–3 EL Schnittlauch, geschnitten
- ▶ 1–2 EL Petersilie, gehackt
- ▶ 1 TL Obstessig
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ weisser Pfeffer, Paprika

Sauren Halbrahm und Magerquark gut verrühren. Restliche Zutaten beifügen, mischen.

Sauce in einer Schale anrichten und bis zum Servieren kühl stellen.

Joghurt-Knoblauch-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 250 g Joghurt
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 Schuss Kräuternessig

Das Joghurt in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Den Knoblauch pressen und unter das Joghurt rühren. Salz, Pfeffer, Öl und Essig dazugeben. Gut umrühren.

15 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Ajvar

(4 Personen)

- ▶ 2 rote Peperoni
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ etwas Cayennepfeffer

Peperoni halbieren und mit der Schnittfläche auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad backen, bis die Haut Blasen bildet und sich langsam löst (ca. 20 Minuten). Peperoni auskühlen lassen, häuten und fein pürieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Beides in einer Pfanne im Öl ca. 5 Minuten andünsten. Das Peperonipüree und den Zitronensaft dazugeben und während ca. 5 Minuten einkochen lassen. Zum Abschluss mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Sauce auskühlen lassen und servieren.

Champignon-Creme

(4 Personen)

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 4 EL Rapsöl
- ▶ 200 g Champignons
- ▶ 2 EL Zitronensaft
- ▶ 1 dl Gemüsebouillon
- ▶ Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. In 1 Esslöffel Öl anbraten. Champignons halbieren und hinzufügen. Zitronensaft beigeben. Mit Gemüsebouillon ablöschen.

Auf kleiner Stufe 5 bis 10 Minuten köcheln und danach erkalten lassen. Unter Beigabe von Rapsöl mixen und würzen.

Vor dem Servieren eine Weile kühl stellen.

Guacamole

(4 Personen)

- ▶ 2 Avocados
- ▶ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ▶ 1 roter Chili, entkernt, gehackt
- ▶ 3 EL Limettensaft
- ▶ ¾ TL Salz
- ▶ 2 EL Koriander, fein geschnitten

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken. Alle restlichen Zutaten daruntermischen.

Cocktail-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 100 g Magerquark
- ▶ 50 g Blanc battu
- ▶ 50 g saurer Halbrahm
- ▶ 5 EL Tomatensauce
- ▶ ½ TL Cognac, nach Belieben
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ Pfeffer aus der Mühle
- ▶ Paprika- und Chilipulver
- ▶ 2-3 Prisen Zucker
- ▶ Chiliflocken zum Garnieren

Alle Zutaten mit Ausnahme der Chiliflocken gut verrühren. Sauce in Schale anrichten, kühl stellen. Mit Chiliflocken garnieren. Die Sauce kann man einen halben Tag im Voraus zubereiten.

Meerrettich-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 100 g Magerquark oder Blanc battu
- ▶ 100 g Joghurt
- ▶ wenig Paprikapulver
- ▶ 1 Stück Meerrettich (ca. 3 cm)
- ▶ ev. Salz

Quark, Joghurt und Paprikapulver glatt rühren. Meerrettich schälen, dazureiben und unterrühren. Nach Belieben mit wenig Salz abschmecken.

Scharfer Honig-Knoblauch-Dip

(4 Personen)

- ▶ 3 Knoblauchzehen
- ▶ 3 kleine Chilischoten
- ▶ 240 g Honig
- ▶ 2 Bio-Limetten, abgeriebene Schalen und 3 TL Saft
- ▶ ca. 3 Prisen Salz

Den Knoblauch fein hacken. Die Chili in feine, dünne Streifen schneiden, dabei die Kerne sehr fein hacken. Honig, Knoblauch, Limettenschale und die Hälfte der Chilischote in einer Schale miteinander vermischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Je nach gewünschter Schärfe noch Chili hinzufügen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren.

Pfeffer-Sauce

(4 Personen)

- ▶ 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner, abgetropft
- ▶ ½ Bund Petersilie
- ▶ 240 g saurer Halbrahm
- ▶ ev. Salz

Pfefferkörner zerdrücken, Petersilie fein schneiden. Beides mit dem sauren Halbrahm verrühren, würzen.

Bis zum Servieren kühl stellen.

Quellen:

Joghurt-Dip mit Peperoni und Baumnüssen: Gutekueche.at

Apfel-Curry-Sauce, Champignons-Creme: Ursula Ammann, Gesundheitstipp

Ananas-Sauce, Guacamole: Bettybossi.ch

Erdnuss-Sauce: Chefkoch.de

Preiselbeer-Sauce: Ichkoche.at

Tartar-Sauce, Cocktail-Sauce: Swissmilk.ch

Joghurt-Knoblauch-Sauce: Issgesund.at

Ajvar: Gutekueche.ch

Meerrettich-Sauce: Kochenamtisch.ch

Scharfer Honig-Knoblauch-Dip,

Pfeffer-Sauce: Fooby.ch