

Dips, Saucen, Pasten, Ketchup, Salsa

Zutaten für ca. 150-200 g (4-6 Portionen):

Salsa verde

1. Kräuter (je 1 Handvoll Petersilie und Basilikum) waschen, trocknen und grob schneiden. Mit Knoblauch (1-2 Zehen), Sardellenfilets (1-2 Stück) und 100 g Olivenöl in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren.
2. Kräuter-Öl-Sauce in eine Schüssel umfüllen und nach und nach 5 El Balsamicoessig unter- rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine kleine Zwiebel sehr fein würfeln (mit kochendem Wasser überbrühen), 1 Bund Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit 50 g geriebenen Parmesan unter die Sauce mischen.

Salsa verde hält im Kühlschrank etwa 1 Woche. Zum Lagern in eine Schraubglas füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken.

Curry-Kräuter-Creme

1. 20 g Mehl, 1 Tl scharfen Senf, 1 El Zucker, 1 Tl Currypulver, 2 Eigelbe in einem passenden Topf gründlich verrühren.
2. 1 El Öl, 175 g Milch und 2 El Weißweinessig unterrühren.
3. Die Masse unter ständigem rühren langsam erhitzen bis die Sauce andickt und gut sämig ist, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
4. 1 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon) waschen, trocknen und fein schneiden.
5. 100 g Joghurt und die Kräuter in die abgekühlte Creme einrühren und abschmecken.

Sauce gribiche

1. 3 wachweich gekochte (ca. 7 Minuten Kochzeit) Eier schälen und halbieren.
Eiweiß klein hacken.
Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.
2. 30 g Öl langsam in die Eigelbmasse einrühren, bis die Sauce sämig wird.
je 1 Tl grobkörnigen Senf und Ketchup, sowie etwas Balsamicoessig unterrühren.
4. Einige Basilikumblätter fein schneiden, 1 Gewürzgurke fein würfeln, 1 El Kapern fein hacken, mit dem gehackten Eiweiß unter die Sauce heben.
5. Die Sauce mit etwas zerriebenem Knoblauch, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Gemüse-Kräuter-Dip

1. 1 mittelgroße Karotten, 2-3 cm Ingwer und 1 Knoblauchzehe fein reiben und in wenig Öl kurz anschwitzen, abtropfen und auskühlen lassen.
2. 5 Radieschen fein reiben, salzen und abtropfen lassen.
3. 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen.
4. 1 Handvoll Petersilie, Dill und Schnittlauch fein schneiden.
5. 2 El Sesam in einer trockenen Pfanne leicht rösten.
6. 150 g Quark und 50 g Crème fraiche verrühren, Sesam zugeben und würzen.
7. Gemüse leicht ausdrücken und unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gemüse-Chili-Salsa

1 gelbe Paprikaschote, 1 Tomate, 1 Chilischote, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe je 1 Handvoll Koriander und Basilikum, 1 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

1. Tomate, wie üblich häuten und das in kleine Würfel schneiden.
2. Paprikaschote entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Chilischote entkernen und fein hacken.
4. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen.
5. Kräuter waschen und trocken schleudern und fein schneiden.
6. Alles vermischen, Olivenöl zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft würzen.

Tomaten-Curry-Ketchup

40 g Rohrzucker, 50 g heller Essig, 1 El Currypulver, 400 g stückige Dosentomaten ½ Zimtstange, 1 Sternanis, ca. 10 schwarze Pfefferkörner, 1 Nelke, 3 Pimentkörner, ½ Chilischote Salz, Zucker

1. Rohrzucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.
2. Die restlichen Zutaten zufügen und solange köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
3. Chilischote entfernen, Ketchup mixen durch ein feines Sieb streichen.
4. Ketchup mit Salz und Zucker abschmecken.
5. Ketchup nochmals aufkochen und heiß in saubere Glasflaschen oder verschließbare Gläser füllen.

Johannisbeer-Ketchup

50 g braunen Zucker, 40 g gehackten Ingwer, 200 g rote Johannisbeeren 4 El Himbeeressig (oder Balsam- oder Rotweinessig), 2 El Tomatenmark, 150 g Tomatenketchup, Salz, Pfeffer

1. Braunen Zucker trocken karamellisieren.
2. Ingwer und Johannisbeeren zugeben und mit Essig ablöschen.
3. So lange kochen, bis sich der Zucker löst und die Beeren aufplatzen.
4. Tomatenmark und Ketchup dazugeben und kurz aufkochen.
5. Abkühlen lassen und abschmecken.

Chilidip mit Honig und Orange

**2 getrocknete Chilischoten, 100 g flüssigen Honig, 250 g Orangensaft, 3 El Tomatenmark
75 g Ketchup, Salz, Pfeffer**

1. Chilischoten „zerbröseln“ und mit dem Honig in einem kleinen Topf so lange köcheln, bis der Honig leicht karamellisiert (ca. 4 Minuten).
2. Orangensaft dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Tomatenmark und Ketchup unterrühren, kurz aufkochen.
4. Auskühlen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Feigensenf mit Rosmarin

**125 g getrocknete Feigen, 100 g Apfelsaft, 75 g groben Senf, 50 g Dijonsenf
1-2 El flüssigen Honig, 1 El gehackten Rosmarin, Salz, Pfeffer**

1. Die harten Feigenstiele entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.
2. In einen kleinen Topf geben und mit Apfelsaft ca. 5 Minuten köcheln.
3. Abkühlen lassen und mit grobem Senf, Dijon-Senf und Honig mischen.
4. Rosmarin untermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Papaya-Salsa

**2-3 cm Ingwer, 2 Schalotten, 1 unbehandelte Orange, 1 Limette
6 El Sweet-Chili-Sauce, 2 El mittelscharfen Senf, 3 El Olivenöl, Salz, Pfeffer
250 g Kirschtomaten, 300 g Papaya**

1. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Schalotten in sehr feine Würfel schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen.
3. Orange heiß abwaschen, die Hälfte der Schale in Zesten reißen und mit kochendem Wasser überbrühen.
Orange auspressen.
4. Alles mit 3 El Limettensaft, Chilisauce, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, kurz ziehen lassen.
5. Tomaten putzen und vierteln.
Papaya schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
6. Tomaten, Papaya und Olivenöl unter die Salsa mischen, abschmecken.

Raita

**1 mittelgroße Salatgurke, ½ TI Salz, ½ TI geröstete Kreuzkümmelsamen, 150 g stichfester Joghurt
½ TI Zucker, 1 fein geriebene Knoblauchzehe
je 1 Ei fein geschnittene Minze, Koriander und Petersilie**

1. Gurke waschen, schälen und grob raspeln.

Geraspelte Gurke mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen.

2. Soviel Wasser wie möglich aus den Gurken drücken.

3. Kreuzkümmel im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen.

4. Alle Zutaten zu den Gurkenraspeln geben und vermischen, gut gekühlt servieren.

Tzatziki

**1 mittelgroße Salatgurke, 80 g stichfester Joghurt, 80 g saure Sahne, 1 Ei Zitronensaft
1 fein geriebene Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 1 kleiner Bund fein geschnittener Dill**

1. Gurke waschen, schälen und grob raspeln.

Geraspelte Gurke mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen.

2. Soviel Wasser wie möglich aus den Gurken drücken.

3. Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft und den Knoblauch zugeben.

Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren.

4. Sauce abschmecken und den Dill unterrühren, gut gekühlt servieren.

Mojo Rosso

**200 g gehäutete rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 100 g Olivenöl
½ TI zerstoßener Kreuzkümmel, Spritzer Weißweinessig, Salz, Zucker**

1. Paprika in kleine Stücke schneiden, Knoblauch und Chilischote in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden.

2. Alles in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, langsam das Olivenöl zugeben, Kreuzkümmel und Essig unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.

Asiatische Erdnussauce

**100 g grobe Erdnusspaste, 30 g geröstete/gehackte Erdnüsse, 80 g Kokosmilch, 1 Ei Limettensaft
1 EL rote Sweet-Chili-Sauce, 1 Ei Sojasauce, 1 fein geschnittene Chilischote, Salz, brauner Zucker**

Alle Zutaten verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.

Sauce von dreierlei Nüssen

1. 2 Scheiben Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in 100 ml Milch einweichen.

2. 1 Knoblauchzehe mit etwas Salz zu einer Paste verreiben.

3. Die Masse in einen Becher geben und je 25 g gemahlene Mandeln und Haselnüsse mit einem Mixstab untermischen.

4. 50 g Olivenöl und 2 Ei Nussöl langsam einlaufen lassen und untermischen, mit Salz, Cayennepfeffer, Limettensaft und etwas Essig abschmecken.

5. 25 g Pinienkerne rösten, grob hacken und unter die Sauce mischen.