

Neue Soßen

Dörte Junge – Kochbuchautorin



Für viele Menschen ist die Soße das i-Tüpfelchen einer Mahlzeit. Leider sind übliche Soßen oft fettreich und somit auch kalorienreich. Hier ist eine Auswahl neuer Soßenrezepte.

Sie sind

- einfach und schnell hergestellt
- fettarm
- vitamin- und mineralstoffreich
- ein Genuss!

Die Soße besteht aus Gemüse; ohne Mehl; ohne Soßenbinder. Zum Beispiel aus Zwiebeln, Porree, Möhren, Sellerie, Broccoli, Blumenkohl, Kürbis, Tomate, Zucchini ...

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Wenig Öl in einem Kochtopf erhitzen, einige Gemüsegewürfel hinzugeben und fünf Minuten von allen Seiten bräunen, die restlichen Gemüsegewürfel hinzugeben und mit Gemüsebrühe (Wasser mit Gemüsebrühpulver verrührt) aufgießen. Das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ca. 20 Minuten garen (das Gemüse muss weich sein), dann mit dem Pürierstab pürieren, mit Kräutern, Gewürzen und etwas Jodsalz abschmecken. Sollte die Soße etwas zu fest sein, kann Wasser, Milch oder Soja cremig neutral hinzugefügt werden.

Scharfe Blumenkohlsoße

300 g Blumenkohl
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
1–2 TL frisch geriebener Meerrettich
Meersalz, Pfeffer,
frischer Schnittlauch

Orientalische Möhrensoße

250 g Möhren
1 Knoblauchzehe
50 g Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer, Curry,
Curcumae, Cumin, Chili,
Paprika, frischer Kerbel

Pikante Senfsoße

300 g Kohlrabi
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
2–3 TL mittelscharfer Senf
1 Messerspitze Honig, Pfeffer,
Meersalz, frischer Dill

Deftige Zwiebelsoße

300 g Gemüsezwiebeln
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
1 TL Parmesan
Meersalz, gemahlener Kümmel, frischer Rosmarin

Zitronensoße

300 g Schwarzwurzeln
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
Meersalz, Zitronenpfeffer
1–2 EL Zitronensaft
frische Zitronenmelisse

Süß-saure Currysoße

250 g Kürbis
300 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Curry, Curcumae
1 Nektarine (von Schale und Kern befreit)
2 Tropfen Agavendicksaft

Alle Rezepte sind, soweit nicht anders angegeben, für vier Portionen berechnet

Sellerie-Walnuss-Soße

250 g Sellerie
1 Knoblauchzehe
50 g Zwiebel
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
2 EL gehackte Walnüsse
Meersalz, Pfeffer, Kräuter der Provence, einige Blätter Sellerielaub (oder getrocknetes Sellerielaub)



Feuerrote Soße

1 rote Paprikaschote
2 mittelgroße Möhren
2 Tomaten
1 getrocknete Peperoni fünf Minuten mitkochen, dann wieder herausnehmen, sonst wird die Soße zu scharf
Meersalz, Pfeffer, Tabasco, Reform-Ketchup, Bohnenkraut (am besten frisch)
2 Tropfen Fructose

Grüne Kapernsoße

200 g Zucchini
100 g Lauch
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Kapernflüssigkeit
2 EL Kapern
Meersalz, Pfeffer,
frische Petersilie

Grüne Pfeffersoße

1 EL Zwiebelwürfel
1 Lauchstange
50 g Sellerie
200 g Broccoli
Meersalz, grüner Pfeffer

Rote-Bete-Soße

200 g Rote Bete
100 g Rote Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Kräuternessig
Meersalz, Pfeffer, Koriander gemahlen, frisches Korianderkraut

Einfache Tomatensoße

1 Dose geschälte Tomaten
Meersalz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Basilikum, Thymian
1 bis 2 Tropfen flüssiger Süßstoff

Kochbuchhinweise:



Dörte Junge,
**Die Fitness-Küche –
Schlanker Genuss**



Dörte Junge,
Basilikum & Turnschuh

Beide Bücher sind im Bircher-Benner Verlag erschienen.