



Sherry-Essig

Gewürz-Essig

Chardonnay-Essig

Himbeer-Essig

Honig-Apfel-Essig

# Offen für Neues

Zutaten machen Essig zu einem  
facettenreichen Aromageber  
mit Einsatzmöglichkeiten durchs  
ganze Schlemmermenü.

Schalotten-Essig

TEXT: KATHRIN FRITZ | REZEPTE: MARGARETHA JUNKER  
FOTOS: ANDREAS THUMM



**E**ssig steckt in Senf, Chutneys und Ketchup und meistens in der Salatsauce. Mit Wasser verdünnt, ist er ein sommerlicher Durstlöcher. Immer öfter wird Essig als säuerlich-süßer Verdauungsförderer zum Apéro gereicht. Geschmacklich sind dem Essig und seiner Verwendung kaum Grenzen gesetzt.

**DER KLASSIKER: GEWÜRZ-ESSIG**

Verfeinert jeden Salat. Und eignet sich zum Einlegen und Säuern von Gemüse wie Gurken, Zwiebeln und Peperoni.  
Rezept Seite 66.

**DER ELEGANTE: SHERRY-ESSIG**

Dieser Essig eignet sich wie andere Flüssigkeiten zum Ablöschen von angebratenem Fleisch. Er verleiht einem Rindsfilet oder einem Pouletbrüstchen eine alkoholfreie Sherry-Note.  
Rezept rechts.

**DER KRÄFTIGE: SCHALOTTEN-ESSIG**

Bringt den Zwiebelhauch ohne Tränen in den Kartoffelsalat, würzt das Fischbrötchen und gibt grünem Salat Geschmacksverstärkung.

**DER TRENDIGE: HONIG-APFEL-ESSIG**

Schmeckt auf Ziegenfrischkäse oder in Süßspeisen wie Fruchtsalat.  
Rezept Seite 65.

**DER HIPPE: HIMBEER-ESSIG**

Der Süße sorgt für Überraschungseffekte am Spinatsalat oder in einer Vinaigrette zu kaltem Siedfleisch und glänzt in Frucht-desserts wie karamellisierten Birnen.

**DER EDLE: CHARDONNAY-ESSIG**

Ein paar Tropfen zum Parfümieren von Fischfilets, hellem Fleisch, Sauce zu Spargeln oder von jungem Lauch.  
Rezept Seite 65.



**Riesenkrevetten mit Kochbananen und Zucchini an Sherry-Essig-Sauce**

Für 4 Personen

- 1 Zucchini**
- 1 Kochbanane**
- 8–12 Riesenkrevetten** mit Schale, küchenfertig
- 3–4 EL Olivenöl**
- Meersalz**
- ¼ dl Sherry-Essig** aus dem Delikatessgeschäft
- 2 dl Fischfond**
- 1 EL Sojasauce**
- 4 EL Doppelrahm**
- 1 Msp. Ingwerpulver**
- weisser Pfeffer** aus der Mühle

**1** Ofen auf 100 °C vorheizen. Zucchini längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Banane schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Krevetten samt Schale einschneiden, ohne sie zu halbieren.

**2** In einer beschichteten Bratpfanne 2 EL ÖL erhitzen. Krevetten salzen, rundum ca. 3 Minuten anbraten. Auf ein Blech geben. Im Ofen 10 Minuten gar ziehen lassen. Bananenscheiben im restlichen Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Zucchettistreifen dazugeben und mitbraten, sie sollen noch etwas Biss haben. Mit Salz würzen. Alles zu den Krevetten geben.

**3** Bratsatz mit Essig und Fond ablöschen. Sojasauce und Rahm begeben. Sauce sämig einkochen lassen. Mit Salz, Ingwer und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Krevetten anrichten, mit Sauce umgießen.

**Zubereitung**  
**ca. 50 Minuten**

Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 19 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal