

# Spargel & Saucen

## NUSSIG



Safran-Thon-Mayonnaise

Nuss-Mayonnaise

Limetten-Hollandaise

### Nuss-Mayonnaise

Für 4 Personen

**3 EL Haselnüsse** gemahlen

**1 frisches Ei**

**1 EL Senf grobkörnig**

**1 TL Zitronensaft**

**1 dl Haselnussöl**

**1/2 EL Wasser**

**1–1,5 dl Rapsöl**

**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

tionenweise darunter rühren, würzen. Eiweiss steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Mayonnaise ziehen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Ganze Portion ca. 13 g Eiweiss, 268 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 10 200 kJ/2430 kcal

### Variante

**Safran-Thon-Mayonnaise:** Mayonnaise wie oben zubereiten. Jedoch nur Rapsöl verwenden und die Haselnüsse weglassen. Dafür ein Briefchen Safran mit dem Zitronensaft anrühren. 1 kleine Dose Thon (90 g) abtropfen, mit einer Gabel fein zerzupfen und unter die Mayonnaise mischen.

Haselnüsse in der Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, auskühlen lassen. Ei trennen, Eiweiss kalt stellen. Eigelb, Senf, Zitronensaft und Haselnüsse in einer kleinen Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. Zuerst das Nussöl tropfenweise unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen beigegeben. Wasser darunter rühren. Restliches Öl por-

## Spargelsaucen klassisch

### EDEL

#### Limetten-Hollandaise

Für 4 Personen

REDUKTION:

**1 Schalotte**

**4 Petersilienstängel**

**einige zerdrückte Pfefferkörner**

**1 dl Weisswein**

**3 EL Limettensaft**

SAUCE:

**125 g Butter**

**3 frische Eigelb**

**2 EL Limettensaft**

**wenig abgeriebene Limettenschale**

**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

**1** Für das Wasserbad eine Pfanne mit wenig Wasser sowie eine auf die Pfanne passende Chromstahlschüssel bereitstellen. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren. Für die Reduktion alle Zutaten in einer Pfanne aufkochen. Auf kleinem Feuer auf 2–3 EL Flüssigkeit einkochen. Reduktion durch ein Sieb in die vorbereitete Schüssel abgiessen.

**2** Butter schmelzen. Eigelb und Limettensaft mit der Reduktion in der Schüssel verrühren. Über dem knapp siedenden Wasser so lange rühren, bis ein fester, fein cremiger, gut handwarmer Schaum entsteht. Flüssige Butter portionenweise darunter rühren. Schüssel von der Pfanne nehmen, kurz weiterrühren. Limettenschale beigegeben, würzen und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Ganze Portion ca. 14 g Eiweiss, 128 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 5450 kJ/1300 kcal

### Tipp

Die Hollandaise lässt sich im gut handwarmen Wasserbad ca. 30 Minuten warm halten. Statt Limetten kann man auch Orangen verwenden.



### KALBSPAILLARD MIT SPARGEL UND LIMETTEN-HOLLANDAISE

Pro Person 1–2 Kalbspaillard à ca. 60 beidseitig mit wenig Öl bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen. In einer heissen Grillpfanne beidseitig sehr kurz braten. Mit Limettenschnitzchen garnieren.

## Pikante Sabayon

(Grundrezept) ❶

Passt gut zu Spargel, Gemüse, Geflügel, hellem Fleisch und Fisch

Für 4 Personen  
Ergibt ca. 4 dl

**REDUKTION:**  
**8 schwarze Pfefferkörner**  
**2 Schalotten**  
**3 Zweige glatte Petersilie**  
**2 dl leichte Gemüsebouillon oder Gemüsefond**  
**1 dl Weisswein**

**SAUCE:**  
**3 frische Eigelb**  
**einige Tropfen Zitronensaft**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**

### Wasserbad

Für das Wasserbad eine Pfanne mit wenig Wasser sowie eine passende Chromstahlschüssel bereitstellen. Wasser bis knapp vor den Siedepunkt erhitzen. Die Temperatur ist erreicht, wenn am Pfannenboden kleine Bläschen entstehen.

### Reduktion

Pfefferkörner mit Hilfe eines Wallholzes zerdrücken. Schalotten in Ringe schneiden und mit Pfeffer und Petersilie in die Pfanne geben. Gemüsebouillon und Weisswein zugießen und ❷ auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Reduktion in die vorbereitete Schüssel absieben und etwas abkühlen lassen.

### Zubereitung

Die Schüssel auf das vorbereitete Wasserbad setzen, ohne dass sie das Wasser berührt. ❸ Eigelb zugeben und mit dem Schwingbesen ❹ oder mit dem Mixer ständig rühren, bis ein fester, fein cremiger, gut handwarmer Schaum entsteht. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, kurz weiterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und ❺ sofort servieren.

**Nach Belieben mit 3 EL gehackten Kräutern garnieren.**

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Ganze Portion ca. 16 g Eiweiss,  
25 g Fett, 16 g Kohlenhydrate,  
1700 kJ/410 kcal



TOMATEN-BASILIKUM-SABAYON.  
Serviert mit Seeteufel und Cherrytomaten.

## Tomaten-Basilikum-Sabayon

Passt gut zu Spargel, Gemüse, Geflügel, Fleisch und Fisch

Für 4 Personen  
Ergibt ca. 4 dl

**REDUKTION:**  
**200 g reife Tomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 Zweige Basilikum**  
**2 dl Gemüsebouillon**

**SAUCE:**  
**3 frische Eigelb**  
**1 Prise Zucker**  
**Salz**  
**einige Tropfen Tabasco**

### Wasserbad

Siehe Grundrezept.



### Reduktion

Tomaten grob schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe pressen. Alles mit Basilikum und Gemüsefond in eine Pfanne geben, auf 2,5 dl

einkochen lassen. Fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Rückstände gut ausdrücken. Die Reduktion in die vorbereitete Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

### Zubereitung

Siehe Grundrezept. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Tabasco abschmecken und sofort servieren.

Ganze Portion ca. 17 g Eiweiss,  
26 g Fett, 16 g Kohlenhydrate,  
1500 kJ/360 kcal

## Rucola-Sabayon mit Haselnüssen

Passt gut zu Spargel, Gemüse, Geflügel, Fleisch und Fisch

Für 4 Personen  
Ergibt ca. 4 dl

**REDUKTION:**  
**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 dl Gemüsebouillon**  
**1 dl Weisswein**  
**100 g Rucola**

**SAUCE:**  
**3 frische Eigelb**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**4 EL Haselnüsse**

### Wasserbad

Siehe Grundrezept.

### Reduktion

Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch pressen. Mit Gemüsebouillon und Weisswein in die Pfanne geben und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Einen Drittel des Rucolas für die Garnitur beiseite legen. Beim restlichen Rucola die Stiele entfernen, fein hacken, in die Reduktion geben, kurz aufkochen und sehr fein pürieren. Die Reduktion in die vorbereitete Schüssel giessen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

### Zubereitung

Siehe Grundrezept. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Die Haselnüsse über die Sauce streuen und das Gericht mit Rucolablättern garnieren.

Ganze Portion ca. 24 g Eiweiss,  
57 g Fett, 14 g Kohlenhydrate,  
3000 kJ/720 kcal



RUCOLA-SABAYON MIT GERÖSTETEN HASELNÜSSEN.  
Serviert mit gebratenem Pouletbrüschchen.