



**Sendung vom 2. Juni 2006**

## Würzöle und Grillsaucen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eine pffiffige Sauce reißt alles heraus, selbst, wenn man nur Würstchen oder ein Steak auf den Grill legen will. Und sie ist schnell gemacht.

Zum Mitnehmen für ein Picknick werden sie in Schraubgläser gefüllt. In der Kühltasche bleiben sie frisch.

**Tipp:** Statt Kühlaggregaten gefrorene Wasserflaschen (Plastik) nehmen, sie halten alles kühl, und wenn sie dann langsam geschmolzen sind, trinkt man sie einfach aus!

**Würzöl**  
**Knoblauchöl**  
**Grüne Koriandersauce**

**Roter Tomatenofrito**  
**Gelbe Safranmayonnaise**  
**Senfsauce**

### Würzöl



Damit geben Sie ganz normalen Schnitzeln und Koteletts Ihre persönliche Note. Die Fleischscheiben vor dem Grillen in dem würzigen Öl wenden oder ruhig sogar eine Weile darin baden lassen. Man kann auch Gemüse oder Salate damit würzen, Crostini damit beträufeln und auch sonst in der Küche bei allem Möglichen zum Würzen verwenden, kurz: Unser Würzöl ist ein Universalexir.

#### Zutaten für ½ Liter:

- 1 EL Pfefferkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- 2-3 Kardamomkapseln
- 1 TL Senfsaat
- 1 TL Fenchelsamen
- je 2 Thymian- und Rosmarinzwige
- ½ l Öl

Die Kardamomkapseln aufhacken, damit die würzigen Samen freigegeben werden, und zusammen mit den restlichen Gewürzkörnern und Chilischoten in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften.

In eine Flasche (oder ein entsprechend großes Schraubglas) füllen. Die Kräuter hinzufügen. Mit Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Erdnussöl) auffüllen und mindestens einen Tag durchziehen lassen, ruhig auch ein paar Tage mehr.

Zum längeren Aufbewahren die Kräuter jedoch aus dem Öl entfernen – sie könnten seine Haltbarkeit beeinträchtigen. Die Gewürze dürfen ruhig drinbleiben. Keinen Knoblauch hinzugeben!



### Knoblauchöl

Ganz einfach frischen Knoblauch pressen und mit Öl vermischen. Ist nicht allzu lange haltbar, darum immer frisch zubereiten und auf das Grillgut aufpinseln.

### Grüne Koriandersauce

Ein Rezept aus Gran Canaria: exotisch duftend, nach Koriandergrün und Kreuzkümmel – das verrät den arabischen Einfluss auf dieser Mittelmeerinsel.

#### Zutaten für sechs Personen:

- 3 große Knoblauchzehen

½ TL Salz  
1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel  
1-2 grüne Chilischoten (die größeren türkischen, die ja meist nicht sehr scharf sind, zudem nach Belieben mit 1-2 kleinen Thaichilis für Schärfe sorgen)  
2 Hand voll Korianderblätter  
circa 100 ml Olivenöl  
1-2 EL Sherryessig  
Pfeffer  
eventuell 1 Rispe grüne Pfefferbeeren  
Petersilienblätter

Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel im Mixer pürieren, ein bis zwei grüne Chilischoten hinzu (mit oder ohne Kerne, ganz nach Verträglichkeit) sowie das von den Stielen gezupfte Koriandergrün (wem es pur zu stark ist, kann auch Petersilie nehmen oder damit mischen), schließlich Olivenöl hinzufließen lassen.

Die leuchtend grüne, duftende Sauce mit Sherryessig würzen, viel Pfeffer! Übrigens: Am aromatischsten ist ganz frischer Knoblauch. Die Knolle sollte leicht rosafarbene Häutchen haben. Solche mit rein weißen oder gar grünlichen Schalen schmecken meist nicht so besonders.

**Tipp:** Super schmeckt es, wenn man frische grüne Pfefferbeeren mitmixt – dann ist die Schärfe besonders fruchtig und frisch!

---

### Roter Tomatensofrito

Die klassische, würzige Sauce aus Italien, die man auch gut als Aufstrich für Crostini verwenden kann.

#### Zutaten für sechs Personen:

4-5 getrocknete Tomaten  
2 Schalotten  
6 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
2 reife Fleischtomaten (oder 3-4 EL Tomatenpüree aus dem Glas oder Tetrapack)  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
½ TL Oregano  
ein paar Basilikumblätter

Die Tomaten mit kochendem Wasser fingerhoch bedecken und einweichen. Unterdessen die Schalotten fein würfeln und in ein bis zwei Esslöffeln Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen. Auch das gewürfelte Tomatenfleisch (Tomaten vorher häuten und den Stielansatz ausschneiden) sowie die gewürfelten getrockneten Tomaten.

Einen kleinen Schuss Einweichwasser angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Zehn Minuten leise köcheln. Schließlich mit dem Mixstab glatt pürieren, dabei die Basilikumblätter mitmixen und auch das restliche Öl hinzufließen lassen.

Falls nötig, mit einem weiteren Schuss Einweichwasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Die Sauce sollte streichfähig sein, nicht zu flüssig. Kräftig abschmecken!



---

### Gelbe Safranmayonnaise

Mit Safran wird die ohnehin ja appetitlich gelbe Sauce noch intensiver gelb gefärbt – der Safran gibt obendrein ein wunderbares Parfum, das gut zu Gegrilltem passt. Damit die Mayonnaise garantiert gelingt, ist es gut, wenn man die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank holt, damit alle Zutaten gleiche, nämlich Zimmertemperatur haben.

#### Zutaten für sechs Personen:

2 Eigelbe  
2-3 Knoblauchzehen  
1 TL Dijonsenf  
1 Döschen Safran  
2 EL heißes Wasser  
circa 150 ml Öl

Zitronensaft  
Salz  
1 Prise Zucker  
1 Schuss Worcestershiresauce  
wenig Cayennepfeffer



Eigelbe mit dem Mixstab schaumig schlagen, Safran mit dem zum Vorquellen verwendeten heißen Wasser dazugießen, grob zerkleinerten Knoblauch und Senf hinzufügen. Dabei soll der Knoblauch fein püriert werden. Salz, Cayennepfeffer sowie einige Tropfen Worcestershiresauce hinzugeben und schließlich langsam Öl hinzufließen lassen, so lange, bis die Sauce dick und voluminös ist. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Welches Öl Sie dafür nehmen, ist natürlich Geschmackssache – entweder aromatisches Olivenöl, in diesem Fall aber ein eher mildes wählen, aus Ligurien etwa. Oder das eher neutrale Raps-, Sonnenblumen- oder Sojaöl.

---

## Senfsauce

### Zutaten für sechs Personen:

100 ml Senf  
2 Knoblauchzehen  
1 TL klein gewürfelte rote und grüne Chilischote  
Schnittlauch  
Petersilie  
grüne Pfefferbeeren und je nach Belieben: Borretsch, Rauke, Minze, Zitronenmelisse, Ysop, Estragon, Dill, Liebstöckel, Basilikum oder Koriandergrün

Den Senf in eine Schüssel geben, die gepressten Knoblauchzehen und die Pfefferbeeren hinzugeben. Die Kräuter und die Chilischoten ganz fein schneiden und gut untermischen. Keine mediterranen Kräuter nehmen, wie etwa Rosmarin, Thymian oder Salbei!



---

## Links:

■ **Familienserie: Fit mit dem WDR – Folge 8:**  
**Erfolgskontrolle und Tipps, wie man gesund grillt**  
**Servicezeit: Gesundheit** vom 29. Mai 2006

■ **Kochen mit Aromaölen**  
**Servicezeit: Kostprobe** vom 11. Juli 2005

---

Dieser Text gibt den Inhalt des Beitrags der Servicezeit: Essen & Trinken vom 2. Juni 2006 wieder. Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

– Alle Angaben ohne Gewähr –

© WDR 2006