



Grillsaucen

Rezept von Vera Spellerberg

ZUTATEN

Mango-Chili-Sauce

1 reife Mango
½ Bund Koriander
Pfeffer, Salz, Chilischote (kleines Stück)
1 kleine Zehe Knoblauch
1 Becher Schmand
1 EL Olivenöl
Saft von der halben Limette

ZUBEREITUNG

Mango schälen und in eine Schüssel geben. Klein geschnittene, gewürfelte Knoblauchzehe dazu. Fein gehackten Koriander, fein gewürfelte Chilischote und alle weiteren Zutaten.

Alles fein pürieren, abschmecken, in ein Glas füllen und kühl stellen.

Die Sauce passt sehr gut zu Geflügel, aber auch zu Fisch z.B. zum Lachs. Außerdem zu allen Kartoffelgerichten und zu Lauch-Zwiebel-Gemüse.

Senfdressing mit Orange

Glatten goldgelben, mittelscharfen Senf
1 Becher Sojajoghurt (oder normalen Jogurt)
Salz, Pfeffer,
1 EL Leinöl
1 Prise braunen Zucker
1 Prise gestoßenen grünen Pfeffer
Saft einer halbe Orange und Orangenabrieb (Bio)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sanft verrühren, bis eine geschmeidige, glatte Creme entsteht. Nach Belieben abschmecken. Die Sauce passt gut zu Grillspießen mit Speck und zum Steak, aber auch zu Kartoffelspießen.

Joghurtdressing mit Apfel-Meerrettich

200 ml Sahnejoghurt
1 Apfel mit Schale
½ Glas Sahnemeerrettich (oder frisch gerieben)
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Honig
1 EL Leinöl
1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit dem geputzten und grob zerkleinerten Apfel in eine Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten dazu und fein pürieren. Nochmal abschmecken und in ein Glas oder einer Flasche abgefüllt kühlstellen.

Apfel-Meerrettich-Joghurtdressing passt sehr gut zur Backkartoffel, aber auch ideal zum Fisch z.B. zur heimischen Forelle.

Kichererbsen-Kurkuma-Dressing

1 Glas Kichererbsen
1 Eßl. Olivenöl
½ Zitrone (abrieb, Saft)
Salz, Pfeffer, Kurkuma
1 TL. Honig, Chili,
1 TL Apfelessig
etwas Petersilie fein gehackt

ZUBEREITUNG

Kichererbsen mit einem Rest Sud in eine Schüssel geben, Olivenöl, Zitronensaft und alle weiteren Zutaten dazu. Kurkuma sollte die Creme gelb werden lassen und intensiv Schmecken, ohne vorzuschmecken. Das Kichererbsendressing sollte eine, weiche Konsistenz haben.

Die Kurkumasauce passt auch wieder gut zu Geflügel, aber auch zu geröstetem Brot, Kartoffeln und Süßkartoffeln u.ä.

Fruchtig-Scharfe BBQ-Sauce

1 Schalotte
150 ml stückige Tomatensauce (Tetra-Pack)
3 EL braunen Zucker
1 EL Olivenöl
2-3 kräftige Spritzer Tabasco
1 Prise Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5-6 eingeweichte, trockene Aprikosen
2 EL Orangensaft, 1 TL Abrieb von der Orange (Bio)

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen, fein würfeln und bei niedriger Temperatur im Topf glasig dünsten. alle Zutaten dazu geben. Orange erst gründlich abwaschen, etwas Schale abreiben und dann halbieren und etwas Saft s.o. zu der BBQ-Sauce geben. Ebenso die eingeweichten, abgetrockneten Aprikosen.

Alles bei kleiner Temperatur einköcheln lassen und immer wieder umrühren. Wenn die Sauce, eine leicht cremige Konsistenz hat in ein Glas/Flasche abfüllen, abdampfen lassen, verschließen und kühl stellen.

Die Sauce kann sehr gut mit Rauchsatz verfeinert werden, ebenso mit etwas gebratenem Speck für alle Fleischliebhaber.

Die Sauce passt besonders gut zu Würstchen, aber auch zu Steak vom Rind, Lamm oder Wild!