

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Salatsauce – in fünf Variationen





ÜBER DAS GERICHT

Salatsaucen werden verwendet, um einem Salat eine erweiterte Geschmacksnote zu geben. Es gibt zwei Arten von Salatsaucen: Die Essig-ÖL Saucen – im französischen «Vinaigrette» genannt und die Saucen, bei denen Eier oder Milchprodukte verwendet werden – die «Sauce Française». Man kann verschiedene Zutaten, Öl- und Essigsorten verwenden um verschiedene Geschmacksnoten zu setzen.

Allergene: Essig, Zwiebel, Knoblauch, Eier, Senf, Fruchtzucker

Hier geht es zum Kochvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=IDiHIZ1SuV4>

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für eine Salatsauce für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumen-, Oliven- oder Rapsöl, Essig

Die französische Salatsauce (vegane Variante)

- Weissweinessig 100cl
- Wasser 70cl
- kleine Schalotte oder kleine halbe Zwiebel ca. 20g
- Dijon Senf 1TL
- Rapsöl oder Sonnenblumenöl 250cl
- Thymian 1g
- Schnittlauch 5g
- Petersilie 2g
- Salz& Pfeffer je eine Prise
- Eigelb (für eine nicht Vegane Variante) 1Stk = 20g

Die Essig- Öl-Sauce (Vinaigrette)

- ½ Zwiebel ca. 25g
- 1 kleiner Zähen Knoblauch ca. 5g
- 3 Blätter Basilikum 3 Blätter
- 50cl Rotweinessig 50cl
- 50cl Aceto Balsamico 50cl
- Olivenöl 250cl
- Salz& Pfeffer je eine Prise



Die Schnittlauchsauce (Essig-Öl Basis)

- Schnittlauch 20g
- einen halben Zehen Knoblauch ca. 2g
- Weissweinessig statt Rotweinessig 50cl
- Sonn- oder Rapsöl 250cl
- Salz & Pfeffer je eine Prise

Die Himbeersauce

- 100cl Himberessig 100cl
- 50cl Himbeersirup 50cl
- 10 Stk. Himbeeren (optional) 10Stk.
- 200cl Sonnenblumenöl 250cl
- Salz & Pfeffer je eine Prise

Die Apfel-Holunderblütensauce

- Apfelessig 100cl
- Apfel 1Stk.
- Holunderblütensirup 50cl
- Sonnenblumenöl 200cl
- Salz & Pfeffer je eine Prise

Die Orangensauce (ohne Essig)

- Orangensaft und Schale 1Stk.
- 200cl Olivenöl 200cl
- Salz & Pfeffer (optional Orangenv Pfeffer) je eine Prise

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- kleine Schüssel
- Schwingbesen oder Pürierstab
- Messer und Schneidbrett
- Litermass

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch