

Fonds – Suppen – Saucen

1. Gemüsepaste für Fonds und Suppen (PA)
2. Umamipulver (GP)
3. Braune Grundsauce (EA)
4. Helle Grundsauce (PA)
5. Sauce Hollandaise (GP)
6. „Mayonnaise“ (GP)
7. Sauce Remoulade (GP)

Gemüsepaste für Fonds und Suppen

vegan & laktosefrei

Zutaten:

25 g	Sellerie, geschält
25 g	Karotten, geschält
25 g	Petersilienwurzel, geschält
25 g	Lauch, geputzt
25 g	Zwiebel, geschält
10 g	Petersilie mit Stängel, gewaschen und getrocknet
10 g	Liebstockel mit Stängel, gewaschen und getrocknet
45 g	Salz

Herstellung:

1. Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Blattgewürze grob hacken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben - gut durchmischen und in gut schließende Gläser füllen.
4. Im Kühlschrank lagern.

Tipp:

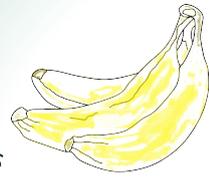
- Das Verhältnis zwischen Gemüse und Salz soll 3:1 sein.
- Welches Gemüse du in welcher Menge verwendest, ist DEIN Gusto!!

Gemüsefond. . .

1. Auf einen Liter Wasser ca. 1 EL (30 g) Gemüsepaste hinzugeben.
2. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und für 10 Minuten ziehen lassen.
3. Abseihen und laut Rezept verwenden.
4. Achtung Fond ist salzhaltig. . .



TFBS Absam
egan-vegetarische Fachkraft



Umamipulver

vegan & laktosefrei

Zutaten:

150 g Rispentomaten

150 g Zwiebel

100 g Champignon

90 g Karotte

60 g Knollensellerie

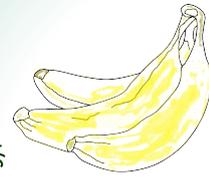
30 g Lauch

10 g Petersilie

50 g Meersalz

Herstellung:

1. Tomaten und geschältes bzw. gewaschenes Gemüse klein schneiden, die Petersilie fein hacken.
2. Alles mit Meersalz vermischen und fein pürieren.
3. Auf Backpapier geben und im Kombidämpfer ohne Lüfterrad bei 75°C ca. 24 Stunden trocknen.
4. Die kalte Matte anschließend im Mörser oder Mixer pulverisieren.



Braune Grundsauce

vegan & laktosefrei

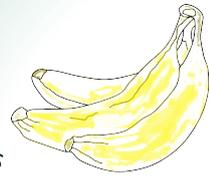
Zutaten:

60	g	Olivenöl, raffiniert
80	g	Karotten, geschält und in ca. 1,5 cm große Würfel
80	g	Sellerie, geschält und in ca. 1,5 cm große Würfel
100	g	Zwiebel, geschält, vierteln und in die einzelnen Lamellen teilen Pilzabschnitte oder Trockenpilze
1	TL	Tomatenmark
100	g	Rotwein, kräftig – trocken
1	EL	Rohnensaft
500	ml	Gemüsefond Pfefferkörner, Lorbeerblatt Rosmarinzweig, Thymianzweige Salz, Piment Pilzabschnitte oder Trockenpilze
10	g	Pfeilwurzelstärke, Maizena (4 g Johannisbrotmehl)
20	ml	Wasser
1	EL	Agavendicksaft
1	TL	Balsamikoessig

Herstellung:

1. Olivenöl erhitzen, in Würfel geschnittene Karotten und Sellerie langsam bei mittlerer Herdtemperatur braunrösten.
2. Zwiebel und Champignons dazugeben, weiter rösten, bis eine kräftige Farbe erreicht wird.
3. Tomatisieren mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Mit Gemüsefond und Rohnensaft (Farbe!) aufgießen, Gewürze zugeben und ca. 1/2 Std. langsam kochen lassen.
5. Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abziehen.
6. Durch ein Sieb geben.
7. Mit etwas Agavendicksaft und Balsamicoessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Als Basis für alle braunen Ableitungen wie: Rahm-, Pfeffer-, Zwiebel-, oder Pilzsauce und Viele mehr verwenden.



Helle Grundsauce

vegan & laktosefrei

Zutaten:

30	g	Olivenöl, raffiniert
50	g	Schalotten, fein geschnitten
300	ml	Gemüsefond
50	g	Cashewkerne, mindestens ½ Stunde eingeweicht
100	ml	Pflanzlicher Rahmersatz
1	Spr.	Zitronensaft
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Schalotten in Olivenöl anschwitzen.
2. Mit Gemüsefond aufgießen und Cashewkerne begeben.
3. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Sauce in einem Mixer gut aufmixen.
5. Mit pflanzlichem Rahmersatz auffüllen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Sauce warm stellen und nicht mehr kochen lassen.

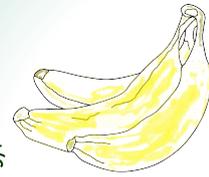
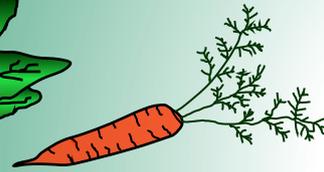
Mayonnaise

vegan & laktosefrei

50	ml	Sojamilch, kalt
1	TL	Senf
½	TL	Zitronensaft
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
¼	TL	Zucker (außer die Sojamilch ist gesüßt)
180	ml	Pflanzenöl

Herstellung:

1. Alle Zutaten der Reihe nach in einen hohen Mixbecher füllen.
2. Zuletzt das Öl langsam einfüllen.
3. Stabmixer zum Boden des Mixbechers führen – einschalten – und langsam den Stabmixer von unten nach oben führen, sodass sich alle Zutaten miteinander zu einer homogenen Masse verbinden.
4. Die fertige Mayonnaise eventuell mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Vegane Sauce Hollandaise

Zutaten:

270	ml	Gemüsefond
50	g	Cashewkerne
10	g	Dattel entkernt
1,5	EL	Kichererbsenmehl
1	TL	Senf
3/4	TL	Veganes Vollei
1	Prise	Kurkuma
		Salz und Weißer Pfeffer
Etwas		Kala Namak
Spritzer		Zitronensaft

Herstellung:

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig mixen.
2. Anschließend in einem Topf unter stetigem Rühren aufkochen bis die Sauce eindickt.
3. Falls die Hollandaise etwas zu dick sein sollte mit etwas Gemüsefond verflüssigen.

Sauce Remoulade

vegan & laktosefrei

Zutaten:

200	g	Cashewnüsse
200	ml	Wasser zum Quellen
50	ml	Wasser
2	EL	Olivenöl, Distelöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl
10	g	Kapern, fein gehackt
40	g	Essiggurken, fein gehackt
40	g	Perlzwiebel, fein gehackt
10	g	Petersilie, fein gehackt
10	g	Schnittlauch, fein geschnitten
		Knoblauch fein gehackt nach Geschmack
		Zitronensaft, Salz
		frisch gemahlener weißer Pfeffer oder
		Chilischote fein gehackt

Herstellung:

1. Cashewkerne 2 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen, dann das Einweichwasser weg leeren.
2. Cashewkerne mit kaltem - frischem Wasser und einem Pflanzenöl im Blender zu einer Masse pürieren.
3. In eine Schüssel geben, Kapern, Essiggurken, Silberzwiebel, Petersilie und den Schnittlauch hinzugeben gut miteinander vermengen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer gut abschmecken.