

Rezept der Woche: Ein paar Sößchen zum Fleischfondue

Alle Jahre wieder versammeln sich Familien bei Tisch, um hoffentlich gutes von hoffentlich glücklich gelebt habenden Tieren stammendes Fleisch in heißes Fett zu tunken und in Begleitung von Gewürzgurken, Silberzwiebel und gemixten Pickeln zu verzehren - nicht ohne die Brocken vorher in ein Sößchen zu dippen. Wobei es guter, deutscher Brauch ist, vier, fünf, sechs Flaschen Fertigsaucen anzuschaffen und deren Inhalt in dekorative Schälchen umzufüllen. Ja, gern greift man zu Sechserpacks, denn da ist dann alles dabei, was man braucht. Wie viel Zucker und Geschmacksverstärker vorhanden sind, kümmert kaum jemanden. Dabei kann man das gesottene Fleisch doch mit selbstgerührten Soßen erheblich aufpimpen. Hier ein paar Beispiele:

Auf Basis selbstgemachter Majonäse

Die Fertigprodukte basieren beinahe durchweg entweder auf Industriemajonäse oder zuckrigem Ketchup. Beide Grundlagen kann man leicht selbst verfertigen. Wie du eine schicke Majonäse herstellen kannst, haben wir [hier schon einmal besprochen](#). Da wir aber die Soßen dieser Kategorie mit verschiedenen Geschmäckern versehen wollen, solltest du a) relativ wenig Senf verwenden und b) nur sehr verhalten würzen. Es lohnt sich, mit Hilfe des Pürierstabs und seines hohen Rührbehälters gleich eine ganze Menge Majonäse zu bauen.

- 1. Ingwer-Majonäse:** Pro EL Majonäse rührst du 1 TL frisch geriebenen Ingwer unter und schmeckst mit Limettensaft ab.
- 2. Zitronen-Majonäse:** Würz die Majonäse gut mit Zitronensaft und hebe pro 3 EL Majonäse 1 TL frisch geriebene Zitronenschale unter.
- 3. Meerrettich-Majonäse:** Nimm geriebenen Meerrettich aus dem Glas (keinen Sahne-Meerrettich) und mittelscharfen Senf und rühre pro 2 EL Majonäse jeweils 1 TL Meerrettich und Senf unter.
- 4. Falsche Aioli:** (Zu einer echten Ajoie kommen wir später) Nimm 6 EL Majonäse, zerdrücke 2 Knoblauchzehen in Salz und rühr die Mischung unter; unbedingt mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Alternative: Milch-Majonäse

Wenig bekannt ist, dass man eine Majonäse nicht zwingend auf Basis von Eiern erstellen muss; es geht auch mit Milch. Wobei bei es bei dieser Zubereitungsart ebenfalls wichtig ist, dass alle Zutaten dieselbe (Zimmer)Temperatur haben - sonst tut sich die Emulsion schwere eine zu werden. Außerdem funktioniert die Sache nur mit frischer Vollmilch - fettreduzierte oder gar haltbar gemachte Milch geht nicht. Das Mischungsverhältnis von Milch zu Öl beträgt 1:2 - ansonsten wird diese Majonäse nach demselben Prinzip erzeugt wie die Ei-Majonäse. Sie kriegt allerdings nie den festen Stand der Dotter-Emulsion und lässt sich deshalb schwerer parfümieren. Gut funktioniert es mit Knoblauch und mit Kräutern.

Und so geht Ketchup

Ja, ja, man kann die rote Soße auch aus frischen Tomaten machen. Weil sie aber ohnehin bis zur Unkenntlichkeit verkocht wird, kannst du ohne schlechtes Gewissen Dosentomaten nehmen. Ich greife bekanntlich zu den stückigen Tomaten der italienischen Spezialfirma Mutti. Im Prinzip ist Ketchup nichts anderes als mit Zucker, Gewürzen und Essig eingekochtes Tomatenpüree. Wichtig ist, dass die Tomatenpampe vorher mit der Gabel so zerdrückt wird, dass keine großen Brocken drin schwimmen. Deshalb empfiehlt es sich, sowohl frische, fein gehackte Filets von enthäuteten Paradeisern, als auch Dosentomaten vor der Weiterverarbeitung durchs Sieb zu streichen.

Pro 500 g Tomatenpüree brauchst du 50 ml Weißweinessig und ca. 50 g Kristallzucker. Gewürzt wird auf jeden Fall mit Salz und mildem Paprikapulver. Zusammen muss das Zeug auf schwacher Hitze gut 45 Minuten köcheln, damit es dicklich wird. Um die Sache aromatischer zu machen, kannst du mit folgenden Dingen würzen: Chili-Flocken, chinesisches 5-Spices-Pulver, sehr fein gehackte, weich gedünstete Zwiebeln. Und wenn du ordentlich vom Curry-Pulver deiner Wahl reinrührst, hast du den klassischen Curryketchup...

Du kannst den Ketchup nicht nur so oder in seiner Curry-Version reichen, sondern ihn in der klassischen Cocktail-Soße verwenden. Denn die wird angerührt aus selbstgemachter Majonäse, selbstgemachtem Ketchup, Cognac (deshalb nicht für Kinder und alkoholranke Menschen geeignet), bisschen Orangensaft und Chilipulver als Würze.

Sonderfälle: Remoulade und Caesar-Soße

Vor einiger Zeit haben wir schon [über diese Soße gesprochen](#), die eben keine Majonäse ist, sondern quasi ein "Chutney", weil die Eier vor der Verwendung hartgekocht werden. Dabei dienen die gekochten Dotter als Emulgator, und das harte Eiweiß wird sehr feingehackt untergehoben.

Ebenfalls irgendwie anders ist die Soße, die eigentlich zum echten [Caesar's Salad](#) gehört. Der Einfachheit halber mache ich diese Tunke nach Art einer Majonäse, aber ganz korrekt verwendet man die Dotter von weichgekochten Eiern (ca. 3 min. Kochzeit). Man kann sogar ganze pflaumenweiche Eier nehmen, jedenfalls im Verhältnis von 1:2 zu Eigelben. Diese Sauce muss auch nicht mit dem Pürierstab gemacht werden, weil sie notwendigerweise als glatte Emulsion daherkommen muss. Angerührt wird sie mit Olivenöl und Dijon-Senf, hinzu kommt feingeriebener Parmesan, der auch zur Bindung beiträgt.

Natürlich auch mit Buttersoßen

Wer auch angeekelt zuckt, wenn man ihm [Sauce Hollandaise](#) aus dem Tetrapak vorsetzt, wird schon wissen, wie Buttersoßen grundsätzlich gebastelt werden. Im Prinzip werden frische Eidotter mit einem Würzsud über dem Wasserdampf schaumig gerührt, um dann nach und nach geschmolzene Butter mit dem Schneebesens einzurühren in der Hoffnung, dass eine steife Emulsion entsteht. Aber - auch das war mir neu - es funktioniert auch mit dem Pürierstab.

Und weil die Sauce Bernaise, die so wunderbar zu kurzgebratenem Fleisch passt, auch nur

eine Hollandaise plus Estragon ist, dient sie als Beispiel. Zuerst kochst du einen Sud aus 1 grob gehackten Schalotte, 3 Pfefferkörner, 1 EL Weißweinessig und 2 EL Weißwein sowie 1 TL getrocknetem Estragon so ein, dass am Ende nach dem Durchsieben 1~2 TL Sud übrigbleiben. Denn lässt du leicht abkühlen. Dafür müssen die 4 Eier Zimmertemperatur haben, und die Butter (150 g) sollte nur geschmolzen, aber nicht heiß sein. So, und dann geht's wie bei der Majonäse: Du gibst die Eidotter und den Sud in ein hohes Gefäß und gießt die flüssige Butter drauf. Setz den Pürierstab am Boden an, lass ihn ein Weilchen laufen und zieh ihn dann langsam aufwärts. Wichtig, wichtig, wichtig: Die Elemente müssen ungefähr gleich warm sein. Um den Bernaise-Geschmack zu verstärken, würzt du mit mehr getrocknetem Estragon, schwarzem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft.

Und sonst?

Fondue-Kenner wissen, dass man beim Fleischfondue unweigerlich eine Menge Fett zu sich nimmt, weil die Brocken immer etwas aus dem Pott mitbringen. Wenn dann die Soßen auch noch sehr mächtig sind, haben manche Esser nicht viel Freude an der Kalorienschlacht. Alle Majonäsen kannst du entschärfen, indem du sie im Verhältnis 2:1 mit griechischem 10%-Joghurt streckst. Allerdings musst du dann in der Regel nachwürzen.

Überhaupt: Diverse Joghurtsoßen, die ja auch in der Herstellung unaufwendig sind, passen bestens zum Fondue. Zum Beispiel: Tsatsiki, Minz-Joghurt, scharfer Harissa-Joghurt und so weiter. Was auch immer du dir also in Sachen "Sößchen" ausdenkst: Es wird allemal in jeder Hinsicht besser sein als die Falschen voller Industrietunke.