



MARTIN KINTRUP

# Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht

*Einfache Rezepte für raffinierte Würz- und Grillsaucen*

**G|U**

## 004 SERVICE

---

005 *Basiswissen Würzsaucen*

007 *Nützliche Küchenhelfer*

009 *Tipps für beständiges Saucenglück*

011 *Geschenke aus der Küche*

122 *Register*

126 *Bezugsadressen*

128 *Impressum*



## 012 **KLASSIKER VON SCHARF BIS CREMIG – SENF, MAYO, VINAIGRETTE**

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 015 Vielfältiger Senf    | 029 Traditionelle Lieblinge |
| 021 Scharfer Meerrettich | 033 Starke Salatsaucen      |
| 023 Mayo und Co.         |                             |

## 038 **HEISSE LIEBE – KETCHUP, SALSAS, GRILLSAUCEN**

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 040 Mehr als bloß Ketchup | 053 Salsas – fruchtig scharf |
| 047 BBQ I love U          | 056 Würzige Paprikasaucen    |
| 051 Steakhausklassiker    |                              |

## 060 **KRÄUTERFRISCH – PESTO, SALSA, MOJO**

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 063 Pesto e basta        | 075 Wie Urlaub in Spanien         |
| 069 Mediterraner Neuling | 077 Türkisch für Fortgeschrittene |
| 071 Zum Grillen & Backen |                                   |

## 078 **HERZHAFT EINGEMACHT – CHUTNEYS, MOSTARDA, CONFIT**

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 081 Feines mit Senf       | 091 Allerlei Chutneys    |
| 085 Konfitüre mal anders  | 097 Mildwürzige Relishes |
| 088 Zitrusfrisch & würzig |                          |

## 100 **WÜRZIGE EXOTEN – CURRYPASTEN, ASIA-SAUCEN, SAMBAL**

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 103 Aromatischer Orient   | 117 Indonesien & Japan |
| 108 Scharfes Thailand     | 120 Mildes Indien      |
| 114 Asiatische Allrounder |                        |







# Sahnemeerrettich

---

*frisch-scharfer Verwandlungskünstler*

*Zubereitung: ca. 10 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Tage | Pro Portion: ca. 155 kcal*

---

## Für 4 Portionen

100 g Sahne  
2–3 cm Meerrettichwurzel  
100 g saure Sahne  
1 EL Aceto balsamico bianco  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Zucker | Salz  
Pfeffer (nach Belieben)  
1 EL gehackter Dill  
(nach Belieben)

- 1 Die Sahne in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Den Meerrettich schälen und mit der Küchenreibe fein reiben.
- 2 Die saure Sahne mit dem Aceto balsamico, dem Zitronensaft und dem Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Die Sahne und 4 EL geriebenen Meerrettich unterheben.
- 3 Den Sahnemeerrettich mit Salz, eventuell noch etwas Meerrettich und nach Belieben etwas Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch gehackten Dill unterrühren. Sahnemeerrettich passt gut zu Fleisch, etwa Tafelspitz.

## Variante: Röstapfel-Kren

**Für 4 Portionen** | 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) schälen, vierteln und die Kerngehäuse herauschneiden. Das Fruchtfleisch fein würfeln. 2 TL Butter mit je 1 Prise Salz und Zimtpulver in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelwürfel, 2 EL Zucker und 2 EL Zitronensaft hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 6–8 Min. garen, bis die Äpfel weich und hellbraun karamellisiert sind, dafür gegen Ende der Garzeit gegebenenfalls die Tem-

peratur kurz erhöhen. 2–3 cm Meerrettichwurzel schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. 2 EL Aceto balsamico bianco unter die Apfelmasse rühren und diese mit 2–3 EL Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Dann ca. 3 EL geriebenen Meerrettich unterrühren. Den Röstapfel-Kren mit Salz und Meerrettich abschmecken. Er passt gut zu Fleisch und ist gekühlt ca. 1 Woche haltbar.



# Cola-Barbecuesauce

*made in America*

*Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 4 Wochen | Pro Flasche: ca. 370 kcal*

## Für 1 Flasche (ca. 300 ml)

1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 100 g Cornichons  
 30 g Zucker  
 3 EL Tomatenmark  
 330 ml Cola  
 2 EL Worcestershiresauce  
 2 EL Apfelessig  
 50 ml Cornichons-Sud  
 1 TL geräucherte Chiliflocken  
 (z. B. Chipotle)  
 Rauchsatz (Salz mit  
 Raucharoma; aus dem  
 Gewürzladen)  
 Pfeffer

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Cornichons ebenfalls grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Cornichons im Blitzhacker fein zerkleinern.
- 2 Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Cola ablöschen. Worcestershiresauce, Apfelessig, Cornichons-Sud, vorbereitete Zwiebmischung, Chiliflocken und 1 Prise Rauchsatz dazugeben. Alles zum Kochen bringen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dicklich einkochen lassen.
- 3 Die Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Rauchsatz und Pfeffer abschmecken. Heiß in ein sauberes Twist-off-Glas oder eine Glasflasche füllen und verschließen oder abkühlen lassen und in eine Quetschflasche füllen. Die Cola-Barbecuesauce schmeckt besonders zu dunklem Grillfleisch wie Rind und Lamm, aber auch zu Spareribs.

## Clever verwenden

Die Cola-Barbecuesauce kann auch wunderbar **zum Marinieren von Grillfleisch** verwendet werden. Dieses etwa 2 Std. in der Sauce marinieren und dann während des Grillens immer wieder mit der Marinade bestreichen.







# Salsa Mexicana

*scharf und erfrischend zugleich*

*Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 1 Tag | Pro Portion: ca. 70 kcal*

## Für 4 Portionen

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
2 Tomaten  
2 EL Limettensaft  
1 EL Weißweinessig  
1 – 2 TL Agavendicksaft  
(ersatzweise brauner Zucker)  
2 EL Olivenöl  
2 TL Tomatenmark  
(nach Belieben)  
Salz | Pfeffer  
5 Stängel Koriander

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften sehr fein würfeln.
- 2 Den Limettensaft mit dem Essig, 1 TL Agavendicksaft, dem Olivenöl und nach Belieben dem Tomatenmark in einer Schüssel verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomaten unterrühren. Die Salsa mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und 10 Min. ziehen lassen.
- 3 Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Koriander unter die Salsa rühren und diese nochmals mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.

## Cleveres Dazu: Tacos mit Hackfleisch

**Für 4 Portionen** | 1 orange oder gelbe Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. 1 rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und 400 g Rinderhackfleisch darin krümelig braten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Inzwischen 1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Tomatenmark und 1 ½ EL Zucker zur Hackfleischmischung geben und karamellisieren lassen. Je 1 TL gemahlenen Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer sowie 2 TL edelsüßes

Paprikapulver dazugeben und alles gründlich mischen. 2 EL Limettensaft und 50 ml Wasser dazugießen, die Kidneybohnen dazugeben und noch etwas köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Backofen auf 180° vorheizen. 12 Tacos (Fertigprodukt) mit der Öffnung nach unten auf dem mit Backpapier ausgelegten Rost im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 2 Min. erhitzen. 100 g Cheddar reiben. Die Tacos mit der Hackfleisch-Bohnen-Mischung füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Salsa darüberträufeln und sofort servieren. Wer mag, reicht nach Belieben noch einen Klecks Sauerrahm oder Creme fraîche dazu.



## Rucola-Zitronen-Pesto

*herb und frisch*

Für 4 Portionen **je 20 g Pinien- und Walnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. **1 Bund Basilikum** und **5 Stängel Minze** waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. **1 Bio-Zitrone** waschen und trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Pinien- und Walnusskerne, Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, **50 g zerbröckelten Parmesan**, **½ TL Zucker**, **3 EL Zitronensaft** sowie **je 60 ml Walnuss- und Olivenöl** im Blitzhacker pürieren. Mit **Salz** würzen und in eine Schüssel füllen. **100 g Rucola** verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Im Blitzhacker grob hacken und unter das Püree rühren. Mit **Salz**, **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken. Gekühlt 1 Woche haltbar.



## Frankfurter-Kräuter-Pesto

*volle Kräuterpower voraus!*

Für 4 Portionen **1 Ei** ca. 7 Min. hart kochen, dann in kaltem Wasser abkühlen lassen. **1 EL Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie knacken und sich aufblähen. Kürbiskerne mit **50 g 8-Kräutermischung (tiefgekühlt)**, **2 TL mittelscharfem Senf**, **50 ml Rapsöl**, **1 TL Honig** und **2 EL gehackter Petersilie** im Blitzhacker fein pürieren. **100 g saure Sahne**, **2 EL Schnittlauchröllchen** und **1 EL Weißweinessig** unterrühren. Von **½ Kästchen Gartenkresse** die Blätter abschneiden und unterrühren. Das Ei pellen, fein würfeln und mit **40 g Emmentaler** unter die Kräutermischung rühren. Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Das Pesto passt zu Penne oder Pellkartoffeln und schmeckt als Brotaufstrich. Gekühlt 4 Tage haltbar.



## Sesampesto

*Grünzeug auf Orienttrip*

Für 4 Portionen **50 g Sesamsamen** und **1 TL Koriandersamen** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **1 Knoblauchzehe** schälen und grob hacken. **Je 1 Bund Petersilie** und **Koriander** waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Sesam, Knoblauch, Kräuter, **1 EL Zitronensaft**, **1 TL Honig**, je **1 Msp. gemahlenen Kreuzkümmel** und **rosenscharfes Paprikapulver** sowie **100 ml neutrales Öl** (z. B. Sonnenblumenöl) im Blitzhacker fein pürieren. Das Pesto mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronensaft** und **Honig** abschmecken. **50 g fein geriebenen Hartkäse** (aus Ziegen- oder Schafsmilch) unterrühren. Pesto zum Servieren mit 2–3 EL Nudelkochwasser verrühren, es schmeckt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Gekühlt 1 Woche haltbar.



## Tomaten-Ziegenkäse-Pesto

*schmeckt wie Sommer in Italien*

Für 4 Portionen **100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und würfeln. **2 EL Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. **1 Bund Basilikum** waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum, **1 TL Honig** und **1 TL Zitronensaft** im Blitzhacker pürieren. **150 g Ziegenfrischkäse** und **50 ml Pink-Grapefruit-Saft** dazugeben und pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Für etwas Schärfe nach Belieben **1 Msp. Cayennepfeffer** unterrühren. Pesto zum Servieren mit 3–4 EL Nudelkochwasser verrühren, es schmeckt zu Spaghetti oder Bandnudeln. Gekühlt 4 Tage haltbar.





# Grüne Currypaste

*Curry-Liebling aus Thailand | Zubereitung: ca. 40 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen | Pro Glas: ca. 910 kcal*

Für 1 Glas (ca. 400 ml)

8 Stängel Zitronengras  
 120 g Galgant oder Ingwer  
 8 Schalotten  
 8 Knoblauchzehen  
 20 Stängel Koriander  
 30 Kaffir-Limettenblätter  
 8 – 15 kleine grüne  
 Chilischoten (je nach  
 Geschmack)  
 1 EL Koriandersamen  
 100 ml Limettensaft  
 4 EL Öl | 4 EL brauner Zucker  
 1 EL Salz | 1 EL Garnelenpaste

- 1 Zitronengras putzen, dabei harten unteren Teil und äußere Blätter entfernen. Den weichen Kern klein schneiden. Galgant bzw. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln.
- 2 Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
- 3 Vorbereitete Zutaten, Limettensaft, Öl, Zucker, Salz und Garnelenpaste im Mixer fein pürieren. In ein sauberes Twist-off-Glas füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.

## Clever servieren

Für ein grünes Curry für 4 Portionen **je 400 ml Kokosmilch** und **Wasser** mit **6 EL Currypaste** sämig einkochen. Mit **Salz, Zucker, Limettensaft** und Currypaste abschmecken. **Gemüse (Paprika, Champignons, Aubergine), Hähnchenstreifen, Garnelen** oder **Fischfiletstücke** darin garen. Mit Basmatireis servieren.

# Rote Currypaste

*Thaiklassiker | Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen | Pro Glas: ca. 900 kcal*

Für 1 Glas (ca. 600 ml)

4 Stängel Zitronengras  
100 g Galgant oder Ingwer  
8 Schalotten  
16 Knoblauchzehen  
8 Kaffir-Limettenblätter  
1 rote Paprikaschote  
1 EL Koriandersamen  
10–15 getrocknete rote  
Chilischoten (je nach  
Geschmack)  
100 ml Limettensaft  
4 EL Tomatenmark  
4 EL Zucker  
3 EL Öl | 4 TL Salz

- 1 Das Zitronengras putzen, dabei den harten unteren Teil und äußere harte Blätter entfernen. Den weichen Kern klein schneiden. Galgant bzw. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Limettenblätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.
- 2 Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Chilisכותen, Limettensaft, Tomatenmark, Zucker, Öl und Salz im Mixer zu einer feinen Paste pürieren. In ein sauberes Twist-off-Glas füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.

## Clever servieren

Für ein rotes Curry für 4 Portionen **je 400 ml Kokosmilch** und **Wasser** mit **8–10 EL Currypaste** sämig einkochen. Mit **Salz, Zucker, Limettensaft** und Currypaste abschmecken. **Gemüse (Paprika, Champignons, Aubergine), Hähnchenstreifen, Garnelen** oder **Fischfiletstücke** darin garen. Mit Basmatireis servieren.



# Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht



*Einfach mit dem besonderen Kick!* Saucenfans aufgepasst – hier geht's zum täglichen Saucenglück! Nicht nur Klassiker wie Mayo, Ketchup und Senf schmecken selbst gemacht am besten, auch Würz-Highlights wie Harissa, Chutneys und Sambals wollen unseren Geschmacksalltag bereichern. Über 90 Rezepte nehmen Sie mit auf eine aufregende Reise durch die Aromen der Küchen der Welt.

## *Einfach clever und gleich zu Beginn:*

Basis-Know-how zu Würzsaucen, Wissenswertes zum Haltbar-machen und Tipps, wie sich Pesto & Co. in tolle Geschenke aus der Küche verwandeln lassen.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-4430-0



€12,99 [D]  
€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**