

Saucen

- Bechamel
- Käsesauce
- Bratensauce
- Ajoli
- Mayo
- Remoulade
- Sour Cream
- Ketchup
- Verschiedene Pesto
- Tahin Zitronen Dip
- Schokosauce
- Chilisauce

Roux-saucen

Einfache Velouté zu Kartoffeln mit Wurzelgemüse? Béchamel für die vegane Lasagne oder das Moussaka? Vegane Käsesauce für Kasspatzen oder als Topping zu Nudeln? Bratensauce für den veganen Braten oder einfach zum Kartoffelbrei?

Alles einfache Abwandlungen desselben Prinzips, geschmackvolle Flüssigkeit mit einem Roux (Mehl-Fett-Teig) anzudicken.

Chilisauce

Oft freuen sich die Leute an einem Camp über eine Nachwürzstation, an der sie sich selbst das Essen nachwürzen können. Eine fetzige Chilisauce darf da natürlich nicht fehlen. Unsere Erfahrung sagt, es wird immer Macker geben die sich zu viel davon auf tun, und dann arg beim Essen leiden. Dennoch gilt natürlich: Die Sauce ist ausgiebig als "Sehr Scharf" zu markieren, und in einer Art und Weise zu präsentieren, die Entnahme großer Mengen umständlich macht (Quetschflasche statt Saucenkelle).

Achtung: Meißt wird eine Chilisauce für eine Campwoche einmal ganz am Anfang hergestellt. Um sicherzustellen, dass sie auch ein paar Tage haltbar bleibt und nicht umkippt oder, schlimmer, Toxine anreichert, ist besonders auf die Hygienemaßnahmen im Rezept zu achten.

Ketchup

Heutiges Ketchup ist im Grunde die höchst degenerierte Form einer in einer spannenden Geschichte begonnenen Würzsauce. Dennoch lieben es viele Leute, und zu manchen Gerichten ist es einfach ein Klassiker.

Hier also, etwas widerstrebend, ein Rezept für Ketchup, das genauso industriell schmeckt wie aus der Tube.

Vegane mayonnaise

Majonaise ist eine der absoluten Grundsaucen und vielfältig einsetzbar oder verfeinerbar (Aioli, Sourcreme, Remoulade, ...). Wir wollen einen kleinen Frevel an der französischen Küche begehen und sie vegan herstellen!

Da die Mayo eine Mechanisch angerührte Emulsionssauce ist, gilt sie oft als etwas trickreich. Folgt mensch dem Rezept genau, sollte es aber immer gelingen. Als Emulgator wird klassischerweise Eigelb genommen, wir ersetzen dies durch Sojamilch.

Achtung: Emulsionen sind temperatursensitiv. Sind alle Zutaten sehr kalt (<8°C) oder sehr warm (>30°C) kann der Prozess schiefgehen.

Version #3

Erstellt: 2025-02-27 19:29:35 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:45:14 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot