

Paleo-Sauce-Hollandaise

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

100 g Ghee (geklärte Butter)
2 Eigelb
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Cayennepfeffer

Ghee ist eine beliebte Zutat der ayurvedischen Küche und ist nichts anderes als geklärte Butter (also Butter, der Wasser, Milchzucker und Milchfett entzogen wurde). Die Haute Cuisine streitet leidenschaftlich darüber, ob klassische Sauce Hollandaise mit gewöhnlicher oder geklärter Butter zubereitet wird. In jedem Fall ist dieses samtig-cremige Sößchen – Ghee sei Dank – absolut Paleo-tauglich.

- 1 -

Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.

- 2 -

Wasserbad aufsetzen: Dazu Wasser in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen (es darf nicht kochen). Eine

Schüssel auf den Topf stellen - der Schüsselboden sollte das Wasser knapp berühren.

- 3 -

Eigelbe und Zitronensaft in die Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verquirlen. Du kannst auch einen Handmixer zur Hilfe nehmen. Nach und nach das flüssige Ghee hinzufügen und dabei konstant weitermixen. Die Masse sollte emulgieren - also sich zu einer cremigen Masse verbinden.

- 4 -

Ghee auf diese Weise komplett untermengen. Die fertige Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Wasser oder Zitronensaft verdünnen.