

## 8 Saucen, die wirklich jeder Hobbykoch meistern sollte



Meine erste Begegnung mit einem Saucenklassiker verdanke ich meinem Ersatz-Opa. Ohne Bedenken führte er mich – 7 Jahre alt und extrem fasziniert – in das Geheimnis einer guten Mehlschwitze ein und zauberte aus Butter, Mehl, Milch und Gewürzen eine köstliche Sauce Béchamel, die mit gekochtem Blumenkohl serviert zu einer meiner Lieblingspeisen wurde. Zum Leidwesen meiner Eltern wurde dieser Küchentrick fleißig geübt und hat mehr als einen guten Topf ruiniert.

Heute klappt die Béchamel ohne Anbrennen und hat einen festen Platz in meinem Saucen-Repertoire – gleich neben einer Reihe anderer Basics, die die französische Küche als „Grundsaucen“ aufführt.

### Was sind die 5 französischen Grundsaucen?

Wer die großen Fünf der französischen Saucen-Küche beherrscht, gewinnt jede Menge Spielraum für raffinierte Pastagerichte, Aufläufe oder Beilagensaucen zu Fisch, Fleisch und Gemüse. Grundsaucen bieten dir eine solide Basis, die du mit ein paar Gewürzen, Kräutern oder frischen Zutaten beliebig abwandeln kannst.

- **Sauce Hollandaise:** Eine warm (nicht heiß) aufgeschlagene Sauce aus Eigelb, Butter und etwas Zitronensaft.
- **Tomatensauce:** Simple Reduktion aus Tomaten, Zwiebeln und etwas Knoblauch.

- **Sauce Espagnole:** Eine dunkle, würzige Grundsaucen aus Mirepoix-Gemüse (Möhren, Sellerie und Zwiebeln), Butter, Mehl, dunkler Brühe und Fond, verfeinert mit Tomatenmark.
- **Sauce Velouté:** Eine Variante der Béchamel, bei der die Milch durch helle (Geflügel-, Kalbs- oder Gemüse-)Brühe ersetzt wird.
- **Sauce Béchamel:** Eine helle, cremige Sauce auf Basis von Butter, Mehl und Milch.

Je nach Grundsaucen ist die Zubereitungsart mal mehr, mal weniger knifflig. Ob kalt gemixt, warm aufgeschlagen oder lange geköchelt – am Ende sollte (idealerweise) ein Sößchen herauskommen, das auch ohne künstliche Hilfsmittel genügend Bindung mitbringt.

### Saucen eindicken – so geht's

**Die Emulsion:** Eine Emulsion entsteht aus der Verbindung von Fett und Wasser. Beide Komponenten, die unter normalen Umständen partout nicht zusammenfinden, werden über einen Emulgator – wie beispielsweise im Eigelb enthaltenes Lecithin – zu einer cremigen, hellen Masse aufgeschlagen. Was einfach klingt, erfordert in der Küchenpraxis ein bisschen Fingerspitzengefühl. Das weiß jeder, der Sauce Hollandaise oder Mayonnaise schon mal selber zubereitet hat. Aber wenn du einmal den Dreh raus hast und ein paar Tricks kennst, sind Saucen auf Emulsions-Basis für dich ein Klacks.

**Die Mehlschwitze:** Bei einer Mehlschwitze (frz. „Roux“) werden Mehl und flüssiges Fett im Verhältnis 1:1 gemischt. Das Fett wird zunächst erhitzt und anschließend mit Mehl zu einem dickflüssigen Brei verrührt. Je nach Bräunungsgrad unterscheidet man zwischen einer weißen (Roux blanc), goldenen (Roux blond) und braunen Mehlschwitze (Roux brun). Mit Flüssigkeit, zum Beispiel Brühe, Milch oder Wein, vermischt wird aus der Roux eine sämige, dickflüssige Sauce, die du problemlos verfeinern kannst.

## 8 Saucen, die wirklich jeder Hobbykoch meistern sollte

**Die Reduktion:** Die einfachste Methode, um Saucen einzudicken und ihren Geschmack zu intensivieren ist das Einkochen oder Reduzieren. Selbstgemachter Fond köchelt je nach Rezept über mehrere Stunden vor sich hin, um auch den letzten Rest Geschmack aus Markknochen oder angeröstetem Gemüse herauszuziehen. Je mehr Flüssigkeit verkocht, desto stärker dickt die Sauce an.

So viel zur Theorie. Jetzt geht's an die Praxis der Saucenklassiker, und zwar ganz detailliert mit Tipps und Tricks für ein paar Favoriten.

### Die 8 wichtigsten Saucenklassiker für Hobbyköche

#### Sauce Hollandaise – lauwarm, cremig, mild



Sauce Hollandaise: Nicht nur zu Spargel ein Genuss

Der Klassiker zur Spargelsaison schmeckt auch zu Bratkartoffeln, Lachsfilet oder – wie die berühmten Eggs Benedict zeigen – zu pochiertem Ei. Für 2 Portionen brauchst du:

- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Wasser
- 120 g Butter
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise(n) Cayennepfeffer
- Etwas Salz

Schlage Eigelb, Wasser und Zitronensaft über einem heißen Wasserbad auf und füge dabei nach und nach die

geschmolzene Butter hinzu. Zu Recht hat Sauce Hollandaise den Ruf eines kleinen Sensibelchens, denn dabei kann so einiges schief gehen. Wird die Masse zu heiß, stockt das Eigelb. Zu viel Butter auf einen Schlag und die Emulsion bricht. Diese Tricks können helfen:

- **Eiswürfel bereithalten:** Falls die Hollandaise bricht, kannst du schnell einen Eiswürfel einrühren und sie so ggf. noch retten.
- **Recyclen:** Falls die Hollandaise endgültig bricht, kannst du einfach einen neuen Schwung ansetzen und die misslungene Vorgänger-Variante langsam einträufeln.
- **Andere Methoden testen:** Wer sagt, dass nur das Wasserbad zum Erfolg führt? Hollandaise lässt sich mit einem Pürierstab viel viel einfacher vorbereiten. Das [Rezept findest du hier](#).

#### Sauce Béarnaise – wie Hollandaise, nur anders



Sauce Béarnaise: Zart cremig und mit feiner Säure einfach lecker!

Béarnaise und Hollandaise sind eng verwandte Saucenklassiker. Am Anfang steht wieder eine Emulsion. Allerdings wird die feine Säure nicht von Zitronensaft, sondern einer Weißwein-Schalotten-Reduktion beige-steuert und das fertige Sößchen mit frischem Kerbel und Estragon gewürzt.

Auch hier kannst du einfach die Tipps zur Hollandaise beherzigen. Ein [ausführliches Rezept](#) mit Schritt-für-Schritt-Anleitung habe ich natürlich auch für dich.

## 8 Saucen, die wirklich jeder Hobbykoch meistern sollte

Béchamel Sauce – heiß angedickt und verfeinert



Klassische Béchamel braucht nur 3 Zutaten und etwas Würze

Meine heiß geliebte Béchamel habe ich bereits vorgestellt. Für 4 Portionen brauchst du:

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 450 ml Milch
- Salz, Pfeffer

Die helle Mehlschwitze ist im Grunde kinderleicht: Butter schmelzen, Mehl einrühren, kurz andicken lassen und Milch nach und nach dazugeben. Ein paar Tipps, damit es garantiert funktioniert:

- Vollmilch dickt im Gegensatz zu Halbfett- oder Magermilch schneller an, so dass du davon in der Regel etwas weniger für die gewünschte Konsistenz brauchst.
- Lauwarme Milch lässt sich leichter mit der Mehlschwitze binden. Gerade Béchamel-Neulingen erleichtert das die Zubereitung enorm.
- Konstantes Rühren ist ein Muss! Du möchtest, dass das Mehl lediglich leicht goldig, aber nicht dunkel wird.

Hier gibt's das ausführliche Rezept zum Nachlesen

**Rahmsauce – Klassische Velouté mit einem Schuss Sahne oder Crème fraîche**



Rahmsauce passt zum Beispiel wunderbar zu selbstgemachten Fleischbällchen

Für eine Rahmsauce brauchst du lediglich das Rezept für Béchamelsauce abwandeln und Vollmilch durch helle Geflügel- oder Kalbsbrühe ersetzen. Um das französische Saucen-Vokabular nochmal aufzufrischen: Du setzt eine Velouté an, die du mit einem Schuss Sahne, frischen Kräutern oder Pilzen nach persönlichem Gusto abschmeckst. Die Grundzutaten für 4 Portionen im Überblick:

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 400 ml Geflügel- oder Kalbsbrühe
- 50 ml Sahne, Schmand oder Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

Rahmsauce schmeckt übrigens besonders lecker zu selbstgemachten, schwedischen Hackbällchen und einem Klecks Preiselbeergelee. Vor allem der Fleischsaft, der beim Anbraten der Hackbällchen austritt, ist eine echte Aromabombe und gibt der Rahmsauce zusätzlich Geschmack.

Noch ein kleiner Tipp für alle, die ihren Saucenklassiker mit Schmand oder Crème fraîche abrunden möchten: Rühr die Zutaten ganz zum Schluss in die heiße Sauce ein. Lass die Sauce anschließend nicht nochmal aufkochen, sonst bilden sich unschöne Flöckchen.

**Dunkle Bratensauce – ungeschlagener Saucenklassiker zu**

## 8 Saucen, die wirklich jeder Hobbykoch meistern sollte

### zartem Sonntagsbraten



Dunkle Bratensauce braucht ein paar Zutaten und etwas Zeit zum Köcheln

Eine vollmundige, aromatische Bratensauce ist Gold wert. Sie legt sich samtig über zarten Rinderbraten oder würzt deftige Kartoffelklöße. Sie schmiegelt sich an Schnitzel oder mausert sich zu einer fantastischen Tunke für frisches Brot.

Wer den Braten gleich dazu macht, kann die Zutaten mit dem Fleisch direkt im Ofen schmoren lassen. Dann wird fein passiert und mit etwas Butter und Mehl abgebunden. Ohne Braten geht es auch: Setz dafür eine klassische "Espagnole" an. Für 4 Portionen brauchst du:

- 80 g Speck
- 1 Möhre
- 1/4 Knollensellerie
- 1 Zwiebeln
- 1 1/2 l Rinder- oder Kalbsfond (selbstgemacht oder aus dem Glas)
- 1-2 EL Tomatenmark
- 30 g Butter
- 30 g Mehl

Das Gemüse wird fein gewürfelt und gemeinsam mit dem Speck in etwas Butter angebraten. Mehl unterrühren, Tomatenmark dazu und das Ganze mit Fond ablöschen. Im Gegensatz zur Sauce Hollandaise oder Béchamelsauce braucht die Bratensauce anschließend ausgiebig Zeit zum Köcheln. Bei mittlerer Temperatur darf sie etwa 2-3

Stunden eindicken (vergiss nicht, zwischendurch umzurühren) und kann anschließend noch passiert werden. Fertig! Das passende Rezept mit Schritt-für-Schritt-Anleitung findest du hier.

### Tomatensauce – ganz einfach und gelingt (fast) immer



Schnelle und einfache Tomatensauce

Ausgestattet mit ein paar vollreifen, saftigen, aromatischen Tomaten kann bei einer hausgemachten Tomatensauce schon (fast) nichts mehr schief gehen. Im Zweifelsfall kannst du aber auch getrost zu Dosentomaten greifen. Für 4 Portionen brauchst du:

- 1 1/2 kg frische Tomaten (oder die halbe Menge Dosentomaten)
- 5 Esslöffel Butter
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Die Tomaten werden kurz blanchiert, gehäutet und zerkleinert. Bei niedriger Temperatur köcheln sie zusammen mit Zwiebel und Butter gute 45 Minuten im Kochtopf und werden anschließend mit Gewürzen abgeschmeckt. Noch ein Tipp: Manchmal fehlt es den Tomaten (egal ob frisch oder aus der Dose) an Süße. Hier kannst du mit einem Esslöffel braunem Zucker oder etwas Honig nachhelfen.

Die Tomatensauce schmeckt zu Pasta, als Basis für Aufläufe oder als Tunke zu knusprigem, frischem Brot. Schau dir hier das Rezept im Detail an.



## 8 Saucen, die wirklich jeder Hobbykoch meistern sollte

### Mayonnaise – ein Dip mit vielen Möglichkeiten



Lust auf Mayo? Mach sie einfach selbst

Der Saucenklassiker Mayonnaise wird im Gegensatz zu den anderen Saucen kalt aufgeschlagen. Das Eigelb ist wie bei der Hollandaise der Emulgator, der Öl, Zitronensaft oder Essig, Senf und Gewürze zu einem cremigen Dip bindet. Mayonnaise ist außerdem die Basis für zahlreiche kalte Saucen, die mit Kräutern, Gewürzen oder Meerrettich zusätzlich gewürzt werden.

- Schnittlauch
- Borretsch
- Kresse
- Kerbel
- Petersilie
- Sauerampfer
- Pimpinelle

In der Kasseler Variante wird außerdem Dill untergemischt. Mit oder ohne Mayo ist letztlich eine Frage des persönlichen Geschmacks. Ein wenig Essig, Öl, Salz und Pfeffer sollte auf jeden Fall mit rein. Übrigens: Die Grüne Sauce schmeckt besonders gut zu Salzkartoffeln und gekochten Eiern. Und ein Rezept hab ich natürlich auch für dich.

### Noch mehr Dips und Saucen für dich

### Grüne Sauce – ganz schön variantenreich



Simple Salzkartoffeln werden mit grüner Sauce besonders schmackhaft

Grüne Sauce ist ein kalter Saucenklassiker, der je nach Region mit einer speziellen Kräutermischung und Mayonnaise, Saurer Sahne, Quark oder Dickmilch angerührt wird. Zum Beispiel setzen die Frankfurter auf folgende Kräuter: