

## Saucen-Rezepte

### Salatsauce

2 – 3 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Rahm, wenige Tropfen Essig, 1 Prise Alpensalz, Pfeffer, 1 Msp. Senfpulver, weitere Gewürze oder Küchenkräuter nach Wahl (auch getrocknet oder tiefgekühlt).

### Rahmwürzcrème

50 – 100 ml Vollrahm (Schlagrahm), 1 Prise Alpensalz, Pfeffer, 1 Msp. Senfpulver, alles zusammen steif schlagen.  
Weitere mögliche Zutaten: Dill, Estragon, geriebener Meerrettich.

### Mayonnaise

1 Ei, 1 TL Alpensalz, Pfeffer, ½ TL Senfpulver, 1 TL Essig, 2 dl Sonnenblumenöl, alle Zutaten mit dem Stabmixer mixen.  
Haltbarkeit: In einem Glas mit Schraubdeckel, im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

## Rezepte für Fleisch- und Fischbrühen

### Rindsfond

¼ kg Rindfleisch (Suppenfleisch)  
4 l Wasser  
1 Markbein  
2 TL Alpensalz  
4 EL Olivenöl oder Rindertalg

**Gewürze im Teebeutel:**  
8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 8 Chilikörnchen, 1 Nelke, 2 EL Würzgemüse (Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln), 1 EL Küchenkräuter, evtl. getrocknete Pilze

Das Wasser mit dem Alpensalz zum Kochen bringen, das Rindfleisch hineingeben, aufkochen und abschäumen. Dann die Temperatur so regulieren, dass das Wasser nicht mehr kocht; es sollte nur knapp am Siedepunkt ziehen. Pfeffer, Lorbeer, Nelke und Chili im Teebeutel (oder Tee-Ei) in den Sud geben. Nach 1 Std. Garzeit die Würzgemüse und gehackten Küchenkräuter dazugeben. Das Markbein und Olivenöl bzw. Rindertalg ca. 30 Minuten vor Ende der Kochzeit hinzufügen. Gesamte Kochzeit je nach Fleischqualität 1 ½ bis 2 ½ Stunden.

**Tipp:** Die Bouillon in Joghurt-Gläser füllen und in den Tiefkühler stellen. Pro Mahlzeit zwei Gläser auftauen.

### Heller Fond

1 kg Knochen  
2 l Wasser  
1 TL Alpensalz  
1 EL Würzgemüse\*  
1 EL Küchenkräuter  
1 EL Olivenöl oder Rindertalg

Die gehackten Knochen kalt abspülen, mit kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und abschäumen. Dann das Alpensalz und die Würzgemüse in den Sud geben und 1 ½ Stunden leicht köcheln lassen. Nach 1 Stunde Kochzeit die Küchenkräuter und Olivenöl bzw. Rindertalg dazugeben.

**\*Würzgemüse:** Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln

### Fischfond

500 g Fischgräten und Fischabfälle  
3 l Wasser  
3 – 4 TL Alpensalz  
Bratbutter

**Gewürze und Kräuter im Teebeutel:**  
Gewürze nach Belieben  
Je 1 Zweiglein Estragon, Dill, Petersilie

Zerleinerte Fischgräten und -Fischabfälle (ohne Haut) gut wässern, in Bratbutter andünsten, Wasser zugeben, aufkochen und abschäumen. Gewürze sowie Estragon, Dill und Petersilie dazugeben und 20 Min. leicht köcheln lassen. Die Fischbrühe durch ein feines Sieb oder Tuch gießen. Wichtig: Fischgräten nicht länger als 20 Minuten kochen, da dies nachteilige Geschmacksveränderungen zur Folge hat. Brühe in Joghurt-Gläser abfüllen und tiefgefrieren.

Viele weitere Rezepte und Vorschläge für Zwischenmahlzeiten finden Sie in unseren Rezeptbüchern (siehe Anhang).