

Fondue-Saucen

Selbst zubereitete Saucen schmecken köstlich und können bestens individuell verfeinert werden. Diese fünf Saucen sind ideale Begleiter fürs Fondue und bringen eine schmackhafte Abwechslung auf den Teller.

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei. Eifrei und milchfrei
siehe Tipp am Rezeptende.



Jedes Rezept ergibt etwa 250g Sauce

Cocktail-Sauce:

150g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
50g glutenfreie Mayonnaise (ggf. laktosefrei)
50g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
3 EL Tomatenketchup
1/2 TL Meerrettich aus dem Glas (Zutatenliste bezgl. Gluten beachten!)
1/2 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Honig-Senf-Sauce:

50g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
50g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Curry-Sauce:

100g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)

50g glutenfreie Mayonnaise (ggf. laktosefrei)
1 EL Quittengelee oder Aprikosenkonfitüre
1 EL Currypulver
Salz

Zwiebel-Preiselbeer-Sauce:

1/2 Zwiebel, sehr klein gewürfelt und in 1 TL Speiseöl gedünstet
100g Preiselbeerkonfitüre
50g glutenfreie Mayonnaise (ggf. laktosefrei)
50g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
Salz, Pfeffer

Gurke-Kapern-Sauce:

1/4 Salatgurke, sehr fein geraspelt
100g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
2 TL Kapern aus dem Glas
1/2 TL Meerrettich aus dem Glas (Zutatenliste bezgl. Gluten beachten!)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Je Sauce alle Zutaten verrühren und bis zum Verzehr kühl stellen.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Joghurt eine pflanzliche Alternative wählen, z.B. auf Sojabasis. Bei Mayonnaise auf Milchbestandteile achten.

Eifrei – Tipp: Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen ist Mayonnaise ohne Ei und Milch erhältlich.



