

Kräutersauce

Helle Sauce mit Kräutern verfeinert – passend zu Fleisch, Fisch und Gemüse!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, eifrei, milch- und maisfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe

20g Butter (ggf. laktosefrei)

20g Speisestärke

2 EL Sahne (ggf. laktosefrei)

4 EL Kräuter nach Geschmack, fein gewiegt,
z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Estragon

Weißer Pfeffer

Salz

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Butter darin schmelzen. Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben.
2. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser auflösen und in die Sauce rühren. Unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die Sauce sämig wird.
3. Anschließend die Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen.

Tipp: Wer mag, kann die Sahne auch durch Milch (ggf. laktosefrei) ersetzen. Dies macht die Sauce bekömmlicher.

Anmerkung: Die Sauce passt zu Fleisch wie Kassler, gedämpften Fisch und Gemüse sehr gut.

Milchfrei – Tipp: Butter durch Pflanzenmargarine und Sahne durch Mandel- oder Soja- Cuisine ersetzen.

Maisfrei – Tipp: Speisestärke durch Reisstärke ersetzen. Reisstärke ist im Reformhaus oder Bioladen von z.B. Werz erhältlich bzw. bestellbar.

