

Sommersaucen



Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Onlinekursen weitergeben.

Egal ob Gegrilltes, Fisch, Fleisch, Salat oder Gemüse – in diesem Kurs findest du die passende Sauce dazu! Besonders im Sommer dürfen diese kalten, leichten Saucen auf keinen Fall fehlen. Und die meisten davon sind relativ schnell und einfach zubereitet. Damit sie gelingen, brauchst du nur frische Zutaten und den einen oder anderen Tipp vom Saucengott. Lass dich davon inspirieren und kreiere die Saucen ganz nach deinem Geschmack.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und wichtigen Infos zum Kurs. Viel Spaß!

Danke!

HAKA KÜCHE

Miele

Jens Rittmeyer

Jens ist in Halle an der Saale geboren und hat dort schon als Kind die Wertschätzung für Lebensmittel durch seine Familie mitbekommen.

Nach der Wiedervereinigung begann er daher eine Kochlehre in Baden Baden, bei der er auch einen Lehrlingswettbewerb für sich entscheiden konnte. Nach erfolgreich abgeschlossener Lehre war Jens in mehreren Küchen unterwegs, u.a. im Restaurant Victorian bei Günter Scherrer und im Landhaus Köpp, wo er erstmals mit dem Aromatisieren von Saucen zu tun hatte.

Bei 3-Sterne-Koch Dieter Müller übernahm er schließlich auch den Posten des Sauciers und konnte mit seinen Saucen überzeugen. Danach ging es für Jens nach Portugal, wo er mit 26 Jahren schließlich seine erste Stelle als Küchenchef antrat und dabei bereits im 1. Jahr einen Michelin-Stern holte. Als er nach einigen Jahren nach Deutschland zurück kam, gelang ihm das im Restaurant KAI3 auf Sylt ebenso.

2017 zog es Jens nach Buxtehude ins N°4, wo er sich 2021 schließlich mit *Rittmeyers Restaurant N°4* selbstständig machte. Und weil seine Gäste immer wieder Saucen von ihm kaufen wollten, begann er zudem sich mit seinem Saucen-Onlineshop selbstständig zu machen. Auch bei seinen Kochkursen merkte Jens, dass die Saucenkurse immer am schnellsten ausgebucht waren. Denn das mit den Saucen wollen alle am liebsten vom Saucengott persönlich lernen ...

Man sagt mir nach, ich hätte ein Händchen für Saucen.



Jens Rittmeyer

Saucengott

Rittmeyers Besondere Raffinessen

www.jens-rittmeyer.de

Lauchmayonnaise

Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamt
5 min



Menge
300 g

75 ml	Milch
225 ml	Lauchöl (siehe S. 6)
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Milch in ein hohes Gefäß füllen und mit Senf, Salz und Pfeffer verfeinern.

Tipp: *Milchalternativen müssen Calcium und Lecithin enthalten, damit die Mayonnaiseherstellung funktioniert.*

Schritt 2 Mixen & Geschafft

Nach und nach das Lauchöl mit einem Stabmixer in die Milch einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Je nach Milchvariante kann auch sein, dass du mehr Öl benötigst, als angegeben.



Pesto

Zutaten & Infos



Zubereitung
15 min



Gesamt
15 min



Menge
600 g

200 g	Basilikumblätter (idealerweise Genoveser Basilikum)
3 – 4	Knoblauchzehen
50 g	Pinienkerne
175 ml	Olivenöl
145 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Pinienkerne auf Wunsch leicht rösten und wieder abkühlen lassen. Die Basilikumblätter abzupfen und waschen. Den Knoblauch schälen, halbieren und den Mittelstrunk entfernen.

Schritt 2 Mixen

Den Knoblauch mit Olivenöl und den Pinienkernen im Intervall mixen. Dann in zwei Teilen den Basilikum dazugeben und ebenfalls im Intervall nicht zu fein mixen.

Tipp: Wenn du statt Pinienkernen Mandeln und statt Parmesan Gruyère nimmst, hast du ein Pistou.

Schritt 3 Geschafft

Abschließend den Parmesan hinzugeben und nur noch verrühren. Gegebenenfalls mit Salz und auf jeden Fall mit Pfeffer kräftig abschmecken.

