

Vegetarische & vegane Saucen

mit Jens Rittmeyer

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Einleitung	04
Jens Rittmeyer	05
Wurzelgemüsefond	06
Wurzelgemüsesäfte	08
Pilzfond & Pilz-Beurre-Blanc	10
Aïoli Boulido (Universalsauce)	12
Röstzwiebelsud	14
Karotten-Kreuzkümmel-Sauce	16
Schwarzessigsauce (vegane Bratensauce)	18



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.

Vegetarische und vegane Saucen sind eine besondere Herausforderung, die du mit diesem Kurs und der Anleitung von Jens bestimmt meistern wirst. Die Saucen aus diesem Kurs bringen Geschmacksvielfalt und -intensität mit und werden deine vegane oder vegetarische Küche bereichern. Aber auch Fleischliebhaber sollten auf diese Saucen nicht verzichten.

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-rittmeier.de

Wurzelgemüsesäfte

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
30 min

1kg	Gemüse (Knollensellerie, Staudensellerie, Fenchel, Karotten)
-----	--

Zubereitung

Schritt 1 Entsaften

Das Gemüse waschen, schneiden und entweder in der Saft-Zentrifuge oder im Slow Juicer entsaften.

Tipp: *Wie viel Saft tatsächlich aus 1kg Gemüse gepresst werden kann, hängt von Gemüsesorte und Lagerzeit ab. Bei Knollensellerie und Karotten kannst du mit ca. 500ml rechnen, bei Staudensellerie mit ca. 250ml. Bei Lagerware ist der Ertrag oft jedoch deutlich geringer.*

Schritt 2 Klären

Sofort nach dem Entsaften die jeweiligen Säfte sortenrein langsam erhitzen und einmal für ca. 10 Sekunden ganz sanft köcheln lassen. Anschließend für 10 Minuten rasten lassen.

Tipp: *Karottensaft wird nicht geklärt, da man das Carotin nicht herausfiltern will.*

Schritt 3 Passieren & Geschafft

Den geklärten Gemüsesaft nun sehr vorsichtig durch ein feines Papiertuch passieren. Später kannst du diese Säfte sehr gut in einem Glas pasteurisieren und somit über längere Zeit haltbar machen.

Tipp: *Zur Geschmacks-Konservierung ist die Lagerung im Kühlschrank sehr ratsam.*

