

Typ: Salat

Quelle: e&t, 6/86

Bemerkungen:

Zutaten:

Rezept:

Saucen auf der Basis von saurer Sahne stammen aus Südeuropa. Wegen ihres hohen Eiweißgehalts und ihrer relativ geringen Kalorien sind diese Saucen besonders gesund. Wer nicht auf Kalorien achten muß, kann bei diesen Saucen die saure Sahne natürlich auch durch Crème fraîche ersetzen.

Saure-Sahne-Saucen können Sie mit Kräutern aller Art würzen, außerdem mit Knoblauch, Zwiebeln, Kapern, Senf, Sardellenpaste, Tabasco, Meerrettich, Paprikapulver. Die Saucen schmecken zu allen grünen Salaten, frischem Gemüse, Eiern, Fisch und Fleisch. Weniger gut passen Sie zu Nudeln und Reis.

Saure Sahne mit Kräutern
Zum Foto auf Seite 112

Für 4 Portionen:

2 EI Kräuter (Basilikum, Kerbel, Dill, glatte Petersilie)
3 EI saure Sahne
2 EI Milch
Salz,
Pfeffer aus der Mühle .
1-2 EI Zitronensaft

Die Kräuter wenn nötig waschen, dann von den Stielen zupfen und hacken. Saure Sahne mit Milch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Die Kräuter untermischen.

Zubereitungszeit, 10 Minuten

Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 134 Joule (32 Kalorien)
Saure Sahne mit Kräutern paßt zu Fleisch- oder Fischsalaten.

Crème Fraîche mit Kresse und Tomaten
Zum Foto auf Seite 112

Für 4 Portionen

1 Tomate (125 g)
3 EI Crème fraîche
Salz,
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EI Zitronensaft
1 Beet Kresse

Tomate kurz in kochendes Wasser legen, dann kalt abschrecken, häuten und halbieren. Die Kerne herausdrücken. Tomate in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft untermischen. Die Kresse vom Beet schneiden und mit den Tomatenwürfeln unter die Sauce heben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten 80

Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 2 g Kohlenhydrate = 153 Joule (32 Kalorien)
Crème fraîche mit Kresse und Tomaten paßt zu Salaten aus Schinken oder
Karffeln oder
als Sauce zu Avocados.

Saure Sahne mit Dijon-Senf
Zum Foto auf Seite 112

Für 4 Portionen:
4 EI saure Sahne
Salz,
Pfeffer aus der Mühle
1 TI Dijon-Senf
1 EI Zitronensaft

Saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Dijon-Senf und Zitronensaft verrühren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten
Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 2 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 82 Joule (20 Kalorien)
Saure Sahne mit Dijon-Senf paßt zu Fleischsalat, Feldsalat oder Salaten aus
gekochtem Gemüse.

Crème fraîche mit Parmesan und Zitronensaft
Zum Foto auf Seite 114

Für 4 Portionen:
1 Zitrone (mit unbehandelter Schale)
3 EI Crème fraîche
1 EI Milch
Salz,
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 EI Parmesan (frisch gerieben)

Die Hälfte der Zitrone so dünn abschälen, daß keine weiße Haut daran bleibt. Dann
in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen. Crème fraîche mit Milch
und 1 bis 2 EI Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den
Parmesan unterrühren. Zum Schluß die Zitronenschale unterziehen.

Zubereitungszeit: 12 Minuten
Pro Portion etwa 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 145 Joule (35 Kalorien)
Crème fraîche mit Parmesan und Zitronensaft paßt zu Salaten aus Räucher- oder
Kochfisch.

Saure Sahne mit Mandeln und Schnittlauch
Zum Foto auf Seite 114

Für 4 Portionen:
10 g Mandelblättchen
3 El saure Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
einige Tropfen Tabasco
2 El Milch
1 El Schnittlauchröllchen

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Sahne mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Milch verrühren. Schnittlauch und Mandelblättchen daruntermischen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 1 g Kohlenhydrate = 143 Joule (34 Kalorien)
Saure Sahne mit Mandeln und Schnittlauch paßt zu Gemüsesalaten.

Crème fraîche mit Limettensaft und Honig
Zum Foto auf Seite 114

Für 4 Portionen:
3 El Crème fraîche
1 El Limettensaft
1 TI Limettenschale (abgerieben) 82