

Informationen zur Sendung vom 29.07.2022 Kräuterbutter und Barbecue-Sauce

Von Ulla Scholz

Zweierlei Kräuterbutter

Zutaten für je ein Glas à 150 g

Grundansatz	Fein und frisch für Fisch und Gemüse	Mediterran für Fleisch, Grillkäse und Gemüse
250 g zimmerwarme Butter 50 ml Olivenöl Spritzer Zitronensaft Salz Pfeffer	½ Bio-Zitrone Frische Melisse, Dill, Estragon oder Zitronenverbene Etwas Petersilie Etwas Schnittlauch	1 EL Tomatenmark 1 – 2 Knoblauchzehen Frischer Thymian, Oregano, Basilikum

Zubereitung – Grundansatz

Die Butter mit dem Olivenöl, den Gewürzen und etwas Zitronensaft cremig mixen.

Zubereitung – Fein und frisch für Fisch und Gemüse

Für die feine Variation noch mehr Zitronensaft und etwas Fruchtfleisch – ohne weiße Anteile – und ein wenig Zitronenabrieb zugeben. Kräuter nach Wahl fein hacken und untermischen. Wenn Schnittlauch zum Einsatz kommt, ist die Butter nicht so lange haltbar. Das Kraut neigt dazu, schnell muffig zu schmecken. Die Butter in ein Glas füllen und mit einem Deckel verschließen. Kräuterbutter bleibt im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar.

Zubereitung – Mediterran für Fleisch, Grillkäse und Gemüse

Der Grundmischung Tomatenmark und fein gehackten Knoblauch zufügen. Stellt man nur Knoblauchbutter her, kann der Knoblauch auch gleich in Olivenöl püriert werden. Die Kräuter hacken, unterheben und die Tomatenbutter in ein Glas mit Deckel abfüllen. Haltbarkeit im Kühlschrank: Bis zu zwei Wochen – ansonsten einfrieren.

Informationen zur Sendung vom 29.07.2022 Kräuterbutter und Barbecue-Sauce

Von Ulla Scholz

Ullas Barbecue-Sauce

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Orange
- 2 – 3 EL Apfelessig
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml passierte Tomatenstücke
- 2 – 3 EL Curry-Pulver (mild)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 – 2 TL geräuchertes Salz
- 1 EL brauner Rohrzucker
- Salz
- Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung

Den Saft der Orange auspressen und etwas Schale abreiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Beides in Pflanzenöl leicht anschwitzen und mit Curry bestreuen. Leicht rösten, das Tomatenmark zugeben – aufpassen, dass nichts anbrennt – und nun mit Orangensaft und einem Spritzer Essig ablöschen. Die Tomatenstücke zugeben und ein wenig einköcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Paprika-Pulver, Orangenabrieb, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Sauce in ein Glas füllen oder, wenn auf Vorrat gekocht wurde, portionsgerecht einfrieren.

Ullas Küchentipps

Warum Olivenöl in der Kräuterbutter?

Durch die Beimischung von Öl bleibt die Butter auch – frisch aus dem Kühlschrank geholt – streichfähig. Zudem ist die Mischung aus Olivenöl und Butter lecker und gesünder.

Idee für Vegetarier

Halloumi auf dem Grill ist oft eine trockene, zähe Angelegenheit. Mein Tipp: Der Barbecue-Sauce zwei Esslöffel geröstetes, stückiges Erdnussmus begeben, dann mit Chili feurig abschmecken. Die Sauce passt hervorragend zu Halloumi. Den gegrillten Käse in ein mit Salat, dünnen Zwiebelringen und Essiggurkenscheiben belegtes Burger-Brötchen stecken und mit Erdnussauce vollenden.