

Informationen zur Sendung vom 17.03.2023

Salatvariation mit Cocktailsauce

Von Ulla Scholz

Zutaten

Mayonnaise, klassisch

1 Eigelb
6 EL Weißweinessig
1 TL Senf
ca. 150 ml Rapsöl
Salz
Zucker

Mayonnaise, vegan

50 ml Sojasahne oder Seidentofu
150 – 200 ml Pflanzenöl
1 TL Senf
6 EL Weißweinessig
Salz
Zucker

Cocktailsauce

150 g Mayonnaise
Englischer Senf (Senfpulver)
Saft einer halben Orange
1 TL Meerrettich
4 EL Ketchup
100 ml Sahne
Spritzer Cognac
Spritzer Worcestershire-Sauce
½ TL Zucker
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Für die klassische Mayonnaise ein Eigelb, Senf und Essig in eine Schüssel geben. Das Ei sollte nicht zu kalt sein. Mit dem Schneebesen verrühren und nun nach und nach das Pflanzenöl angießen. Je schneller man schlägt, desto fester wird die Konsistenz. Mit Salz und Zucker abschmecken und zur Seite stellen.

Für die vegane Mayonnaise die Sojasahne und den Senf in ein hohes Gefäß füllen und verrühren. Dann mit einem Stabmixer das Öl nach und nach unterrühren. Wenn die Masse zu fest wird, mit Hafermilch oder Wasser verlängern. Mit Senf, Essig, Zucker und Salz abschmecken und zur Seite stellen.

Cocktailsauce

Den Orangensaft in eine Schüssel geben und mit dem Senfpulver verrühren. Meerrettich, einen Spritzer Worcestershire-Sauce und Ketchup zufügen, dann mit Cayennepfeffer, Zucker und Cognac würzen. Alles mit der Mayonnaise vermischen und zuletzt etwas geschlagene Sahne unterheben.

Informationen zur Sendung vom 17.03.2023

Salatvariation mit Cocktailsauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Personen)

Cocktailsauce zu Chicoréesalat mit gekochten Eierhälften

4 Eier
3 Chicorée-Stauden
100 g Queller bzw. Salicornia
1 Apfel
½ Zitrone
Frischer Dill oder etwas Petersilie

Zubereitung

Die Eier so kochen, dass das Eigelb noch leicht cremig bleibt.

Den Apfel waschen, entkernen und würfeln. Die Chicorée-Stauden halbieren und den inneren harten Strunk keilförmig herausschneiden. Einige makellose Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Den Rest in Streifen schneiden und den Queller zugeben. Alles mit Zitronensaft begießen. Das verhindert, dass sich der Salat braun verfärbt. Auf einer Platte mittig, hoch anrichten. Die Eier halbieren. Eierhälften mit den Chicorée-Blättern rundum anlegen und die Cocktailsauce auftragen.

Zutaten (für 2 – 3 Personen)

Krabbencocktail

150 g Krabben
1 Apfel
1 Kiwi
1 Chicorée-Staude
½ Zitrone
Cocktailsauce
Geröstete Mandelblättchen

Zubereitung

Die Krabben mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Apfel und Kiwi schälen, dann fein würfeln. Den Chicorée halbieren und den Strunk keilförmig heraustrennen. Einige schöne Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Die Staude in feine Streifen schneiden, dann alle Zutaten vermischen. Den Salat bis zur Hälfte in hohe breite Gläser füllen und Cocktailsauce und einige Mandelblättchen auftragen. Abermals Salat nachlegen und noch einmal bis zur Hälfte mit Cocktailsauce bedecken. Sie können den Krabbensalat auch komplett in der Schüssel mit Cocktailsauce vermischen und danach in die Gläser füllen. Das Schichten sieht meines Erachtens etwas schöner aus – besonders, wenn die Gläser für ein Partybuffet gedacht sind. Zum Schluss wird mit Chicorée-Blättern und Mandeln verschönert.

Informationen zur Sendung vom 17.03.2023

Salatvariation mit Cocktailsauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Mayonnaise ohne Ei auf Vorrat herstellen

Die vegane Mayonnaise hält sich einige Tage im Kühlschrank frisch. Damit die Sauce keinen unangenehmen Geschmack annimmt, wird sie in ein Glas abgefüllt und mit einem Deckel verschlossen.

Die klassische Mayonnaise mit rohem Eigelb sollten Sie spätestens am Folgetag verbrauchen und in den Kühlschrank stellen. Wenn empfindliche Personengruppen – wie Schwangere, Hochbetagte oder kranke Menschen – bekocht werden, dann wählen sie besser die vegane Variante.

Krabben, Lachs und Queller

Es gibt viele Leute, die aus Umweltgesichtspunkten und wegen der Überfischung auf Meeresfrüchte verzichten. Es ist in der Tat nicht einfach einen Überblick über die verschiedenen Qualitäten und Labels zu gewinnen. Ich achte bei Lachs und Crevetten darauf, dass sie biologisch gezüchtet wurden. Bei Wildfang sollten keine Schleppnetze eingesetzt worden sein und das Herkunftsgebiet ist ein Kriterium. Weitere Informationen zu nachhaltigerem Fischverzehr finden Sie auf der Internetseite von Greenpeace.

Queller als Alternative zu Fisch

Wer keinen Fisch isst, kann auf Queller ausweichen. Das Meergemüse wird auch als Seespargel bezeichnet. Es schmeckt knackig frisch und leicht salzig. Es handelt sich um eine Algenart, die in Küstennähe gedeiht. Sie wächst bei uns an der Nordsee – steht aber unter Naturschutz. Im gut sortierten Fischhandel gibt es gezüchteten Queller, der aus Frankreich kommt.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz