

Saucen Basics



Inhalt

Einleitung	04
Jens Rittmeyer	05
Begriffsdefinitionen	06
Equipment & Zutaten	08
Röstzeiten	10
Fischfond	12
Wurzelgemüsefond	14
Heller Geflügelfond	16
Dunkler Geflügelfond	18
Krustentierfond	20
Kalbsjus 1. Ansatz	22
Schnelle Kalbsjus aus 1. Ansatz	24
Kalbsjus 2. Ansatz	26
Zitronenthymianjus aus 2. Ansatz	28
Kalbsjus 3. Ansatz	30
Helle Grundsauce	32
Beurre Blanc	34



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.

In diesem Kurs lernst du keine Gerichte, die du nachmachen kannst. Du lernst aber die Basis für gute Saucen kennen, mit denen du allerlei Gerichte verfeinerst und verbesserst. Und wenn du die Grundlagen verstehst, kannst du deine Saucen so anpassen, dass sie die unterschiedlichsten Rezepte perfekt ergänzen.

Gute Saucen benötigen nicht nur das richtige Knowhow, sondern auch einiges an Geduld. Je nachdem, wie viel Zeit du dir dafür nehmen möchtest, zeigt dir Jens mehrere Wege. Da du Fonds und Jus aber auch super aufbewahren kannst, lohnt sich die Arbeit auf jeden Fall.

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

Danke!

HAKAKÜCHE

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 Restaurant N°4. 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

Begriffsdefinitionen

Was ist der Unterschied zwischen Fond, Brühe, Jus und Sauce? Wir geben dir einen Überblick!

Wenn's um Saucen geht, können die dazugehörigen Begrifflichkeiten schon mal verwirren. Eine klare Trennung gibt's auch nicht immer, aber folgende Definitionen sollen dir dabei helfen, dich in der Welt der Saucen besser zurechtzufinden.

Brühe

Eine Brühe ist quasi nur ein kurzer Auszug, der nicht ewig köchelt und sehr wässrig ist.

Meist ist Fleisch oder Gemüse die Basis, allerdings müssen es keine Knochen sein. Auch Tafelspitz oder Gemüsereste können dafür verwendet werden. Brühen können auch gewürzt und gesalzen werden.

Fond

Ein Fond ist ähnlich wie eine Brühe, aber teils schon reduziert ist und vor allem schon mehr Geschmack hat.

In vielen Küchen wird zwischen Fond und Brühe nicht mehr unterschieden, da hier auch sprachliche Unterschiede zum Tragen kommen. Brühe ist eher das deutsche Wort, Fond das französische.

Fonds können auf Fleisch, Gemüse, Krustentiere und Fisch basieren und werden nahezu nie gesalzen. Meistens werden sie zum Auffüllen von Saucen- oder Jusansätzen verwendet oder zum Reduzieren, um anderen Speisen damit Geschmack zu geben.

Jus

Eine Jus ist der Ansatz von gerösteten Knochen, Gemüse und Alkoholika, welcher mit Fleischfond aufgefüllt wird und der dann über Stunden ganz vorsichtig am Siedepunkt ausköchelt.

Grandjus

Wenn man den passierten Knochenansatz der Jus nochmals mit

Wasser auffüllt und nach einigen Stunden köcheln passiert, erhält man eine sogenannte Grandjus. Wenn man so möchte, ist es nur eine Art Wasser mit etwas Geschmack und relativ viel Kollagen.

Saucen

Eigentlich der Überbegriff für alle Fonds, Sude, Fumet's, Jus und Saucen sowie deren Ableitungen.

Oft werden als Sauce aber nur gebundene Fleischsaucen, helle Saucen aus/mit Gemüse oder Fisch und vegane/vegetarische Saucen so bezeichnet. Aber auch kalte Saucen, wie z.B. eine Sauce Rouille oder eine Mayonnaise sind Saucen.



Zitronenthymianjus aus 2. Ansatz

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
50 min



Portionen
280 ml

400 ml Ergebnis aus 2. Ansatz
(siehe S. 26)

30–40 g Butter

Maisstärke, Zitronenthymian

Zubereitung

Schritt 1 Reduzieren

Wenn du keinen weiteren Ansatz machen möchtest, die Jus weiter sanft reduzieren.

Schritt 2 Binden & Abschmecken

Zunächst etwas Butter mitkochen, dann mit Maisstärke abbinden. Zum Schluss abschmecken.

Schritt 3 Aromatisieren & Geschafft

Du kannst die Jus nun noch aromatisieren, indem du Zitronenthymian in die Jus schneidest und diesen maximal 30 Minuten einwirken lässt.

Tipp: *Das Aromatisieren geht natürlich auch mit jeder anderen Jus und diversen Kräutern wie Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin, Oregano oder Dost.*

