

Heike Dietz

# Die kleine Soßenfibel



Genussvoll für die ganze Familie

**Vorwort** ..... 3

**Einleitung** ..... 4

## **Soßen**

· Petersiliensoße ..... 8

· Möhrensoße ..... 9

· Kays Nudelsonne ..... 9

· Grüne Soße ..... 10

· Spargelsonne ..... 11

· Gelbe Bohnensoße ..... 12

· Fischsoße ..... 13

· Tomatensoße mit Hähnchenfilet 14

· Tomatensoße ohne Fleisch ..... 15

· Süß-Saure Eier ..... 16

· Hollandaise ..... 17

· Rotwein-/ Weißweinsonne ..... 17

## **Bratensonnen**

· Kaninchen-Braten-Soße ..... 18

· Dunkle Braten-Soße ..... 19

## **Pilzsoßen**

· Pfifferlingssoße ..... 20

· Steinpilzsoße/ Waldpilzsoße ..... 21

## **Kalte Soßen**

· Joghurt mit Basilikum ..... 22

· Guacamole ..... 22

· Quittenchutney mit Datteln ..... 23

· Balsamico-Soße ..... 24

· Joghurt mit Schnittlauch ..... 24

· Pfefferminzsoße ..... 25

· Walnuss-/ Mandelsonne ..... 25

**Ausblick** ..... 27

**Impressum** ..... 28

## Grüne Soße

### Zutaten:

2 Esslöffel	Maismehl
300 ml	Wasser
2 Teelöffel	Petersilie
2 Teelöffel	Schnittlauch
1 Teelöffel	Basilikum
½ Teelöffel	Meersalz
2 Esslöffel	Sonnenblumenöl

### Frei von:

Gluten  
Lactose  
Ei  
Nüssen  
Konservierungsstoffen

### Zubereitung:

1. In einem Topf das Sonnenblumenöl erwärmen. Das Maismehl dazugeben und mit einem Schneebesen sehr gründlich einrühren.
2. Ungefähr 50 ml Wasser dazugeben und verrühren, diesen Vorgang auf kleiner Flamme wiederholen, bis das Wasser eingerührt ist.
3. Die frischen Kräuter hacken und zusammen mit dem Salz dazugeben.
4. Die Soße einmal aufkochen lassen.

Die Soße sollte zähflüssig sein.

### Verfeinerungen:

1 Esslöffel	Schafsjoghurt
oder	
2 Teelöffel	Sojasahne

### Tipp:

Die Soße passt besonders gut zu Kartoffeln, zu Fisch und zu Hähnchenfleisch.

## Gelbe Bohnensoße

### Zutaten:

2 Esslöffel	Maismehl
300 ml	Wasser vom Abkochen der gelben Bohnen
2 Teelöffel	Petersilie
2 Teelöffel	Schnittlauch
1 Teelöffel	Bohnenkraut
½ Teelöffel	Meersalz
2 Esslöffel	Sonnenblumenöl
	Saft einer Zitrone

### Frei von:

Gluten  
Lactose  
Ei  
Kuhmilch  
Nüssen  
Konservierungsstoffen

### Zubereitung:

1. In einem Topf das Sonnenblumenöl erwärmen. Das Maismehl dazugeben und mit einem Schneebesen sehr gründlich einrühren.
2. Ungefähr 50 ml Wasser dazugeben und verrühren, diesen Vorgang auf kleiner Flamme wiederholen, bis das Wasser eingerührt ist.
3. Die frischen Kräuter hacken und zusammen mit dem Salz dazugeben.
4. Die Soße aufkochen lassen.
5. Den frischen Zitronensaft unterrühren.

Die Soße sollte zähflüssig sein.

### Verfeinerungen:

1 Esslöffel	Schafsjoghurt
oder	
2 Teelöffel	Sojasahne

### Tipp:

Die Soße eignet sich zu Kartoffeln, zu Fisch, zu Hähnchenfleisch und zu gebratenen gelben Bohnen.

## Tomatensoße ohne Fleisch

### Zutaten:

500 g	Tomaten, gehackt
1 Esslöffel	Braunhirsemehl
200 g	Schafsjoghurt
2 Esslöffel	Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum
1	Zwiebel
1 Esslöffel	Olivenöl
1 Teelöffel	Salz
20 ml	Wasser

### Frei von:

Gluten  
Lactose  
Ei  
Kuhmilch  
Nüssen  
Konservierungsstoffen

### Zubereitung:

1. In einem Topf die gehackten Tomaten zum Kochen bringen.
2. Den Topf von der Flamme nehmen und die gehackte Zwiebel und die Kräuter unterheben.
3. Zwischenzeitlich das Braunhirsemehl im kalten Wasser verrühren. Diese Masse in die kochende Tomatensoße einrühren.
4. Das Ganze gut aufkochen lassen, das Olivenöl und das Salz unterheben.

### Tipp:

Für eine scharfe Tomatensoße 1 Teelöffel Harissa dazugeben und gut einrühren. Gern auch 5 Pfefferkörner mit den Kräutern zusammen zur Soße geben. Die Soße passt besonders gut zu Reis, Reismudeln und glutenfreie Nudeln.

## Hollandaise

### Zutaten:

3	Eigelb
200 ml	Weißwein
50 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz
	Saft einer Zitrone
1 Prise	weißer Pfeffer
1 Prise	Estragon

### Frei von:

Gluten  
Konservierungsstoffen  
Weißzucker  
Kuhmilch

### Zubereitung:

1. Das Eigelb schaumig schlagen und Weißwein dazugeben.
2. Im warmen Wasserbad tropfenweise das Öl einrühren.
3. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Estragon abschmecken.

## Rotwein-/ Weißweinsöße

### Zutaten:

200 ml	Rotwein oder Weißwein
1	große Zwiebel
1 Prise	Salz
1 Esslöffel	Sonnenblumenöl

### Frei von:

Gluten  
Lactose  
Konservierungsstoffen  
Weißzucker  
Kuhmilch

### Zubereitung:

1. Das Öl erwärmen und die gehackte Zwiebel dazugeben.
  2. Unter Rühren die Zwiebel glasig werden lassen.
  3. Mit dem Wein ablöschen und nach kurzem Aufkochen mit Salz abschmecken.
-

## Dunkle Braten-Soße

### Zutaten:

500 ml	Wasser
100 ml	Rotwein
4 Esslöffel	Maismehl
1 Esslöffel	Braunhirsemehl
200 g	Schafsjoghurt

### Frei von:

Gluten  
Lactose  
Ei  
Kuhmilch  
Nüssen  
Konservierungsstoffen

### Zubereitung:

1. Den fertigen Braten aus der Pfanne nehmen.
  2. Die Pfanne auf den Herd stellen, auf mittlerer Flamme den Bratensud aufkochen und mit dem Rotwein ablöschen.
  3. Das Maismehl und das Braunhirsemehl gründlich mit dem Schneebesen einrühren. Dann immer wieder mit dem Wasser löschen und verrühren.
  4. Zuletzt den Schafsjoghurt unterheben und einmal gut durchköcheln lassen.
-

## PILZSOßEN

### Pfifferlingssoße

**Frei von:**

Gluten

Lactose

Konservierungsstoffen

**Zutaten:**

300 g	Pfifferlinge
1 Esslöffel	Maismehl
200 g	Schafsjoghurt
2 Esslöffel	Kräuter z. B. Schnittlauch, Petersilie
1	Zwiebel
1 Esslöffel	Olivenöl
1 Teelöffel	Salz
200 ml	Wasser

**Zubereitung:**

1. Die Pfifferlinge waschen und in dünne Scheiben schneiden.
  2. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
  3. In einem Topf das Olivenöl erwärmen und die Zwiebel darin braten.
  4. Dazu die Pfifferlingstückchen geben und gut anbraten.
  5. Das Maismehl gründlich einrühren und mit Wasser sehr langsam unter Rühren zu einer Soße verarbeiten.
  6. Die Kräuter dazugeben und köcheln lassen.
  7. Zum Schluss den Schafsjoghurt unterrühren.
-



Heike Dietz



*Essen fängt mit Wissen an*

Beschwerdefrei leben!

Rezepte-Sammlungen



Sämtliche Rezepte sind selbst entwickelt und über viele Jahre ausprobiert.

[www.gluten-lactosefrei.de](http://www.gluten-lactosefrei.de)

## Beratung

Ich berate Sie in allen Fragen einer neuen Lebensführung – ob es die Umstellung der Ernährung und die Änderung der Gewohnheiten betrifft, den Umgang mit der Familie, dem Lebenspartner oder den Freunden.

Gerne stehe ich Ihnen individuell mit Rat und Tat zur Seite. Ich gebe Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag und zeige Ihnen, wie Sie Ihr Leben trotz einer Gluten- und Lactose-Unverträglichkeit sicher, angenehm und genussvoll gestalten können.