Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Sauce Hollandaise – schnell, einfach und selbst gemacht

Kochzeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 550 kcal

Zutaten

1 frisches Eigelb (ca. 20 bis 25 g)

25 g Weißwein oder eine selbst gemachte Reduktion

1 Zitrone - nur etwas Saft zum Abschmecken

100 g frische Butter aus Weidehaltung

Gewürze: Worcestershiresoße oder etwas Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer

---

Zubereitung

1. Das Ei trennen und das Eigelb in einen hohen Mixbecher geben.

2. Weißwein, etwas Worcestershiresoße, Salz und Cayenne oder die Reduktion beigeben.

3. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und einmal richtig aufkochen.

4. Den Stabmixer in den Mixbecher stellen, anschalten und die kochend heiße Butter auf höchster Stufe darunter mixen. Nachdem alles drin ist, weitere 20 bis 25 Sekunden mixen und kurz stehen lassen.

Fertig abschmecken und servieren.
Tipp: Falls die Hollandaise mal etwas zu flüssig sein sollte, kurz im Topf unter ständigem Rühren noch etwas nacherhitzen (Achtung bei Induktionsherden, hier funktioniert das ohne Wasserbad nur schwer, meist reicht aber die Restwärme vom Topf schon aus).

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Du kannst dieses Rezept z. B. auch mit Orangensaft / Reduktion und etwas Orangenschale (Sauce Maltaise), mit Estragonessig und gehacktem Estragon (Sauce Béarnaise) oder mit Passionsfruchtsaft herstellen. Auch Varianten mit Zitronen und Limetten sind möglich. Selbstverständlich kannst Du auch gerne eine Reduktion herstellen. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass klassisch für eine Holländaise auch eine andere Reduktion hergestellt wird als für eine Béarnaise, aber eine andere Frage

ist, wer das im Endprodukt noch wirklich schmeckt.

Wer möchte, kann auch noch etwas Butter durch Omega-3-Öl austauschen oder für eine Reduktion noch etwas frische Brühe verwenden.

Für Ableitungen kann man auch noch eine Soße auf Fondbasis (Fisch, Fleisch, Geflügel) herstellen. Dazu eine Soße herstellen und ca. die Hälfte Hollandaise beigeben. Diese Soße eignet sich auch zum Gratinieren von Speisen.

Hinweis für Vegetarier: Achtung, nicht jede Worcestershiresoße ist vegetarisch – manche enthalten Fleischextrakt.

Wozu passt diese Soße und ihre Ableitungen sonst noch?

Die klassische Kombination von Hollandaise und Spargeln kennt sicher jeder. Sehr lecker ist eine Béarnaise aber auch zu rosa gebratenem Rindfleisch. Fruchtige Varianten eignen sich gut zu Fisch oder hellem Fleisch.

Viel Spaß beim Nachkochen

Felix und Caroline