

Saucen – die heimlichen Hauptdarsteller beim Grillen



Mal ganz ehrlich – spielen die Saucen beim Grillen nicht eigentlich die wirkliche Hauptrolle? Zumindest für mich ist es so. Ich kann einfach nicht anders, ich muss sofort probieren! Und am besten sind sie einfach selbst gemacht ☺

Von der klassischen Barbecue-Sauce, über die Aioli, Hoisin bis zu Chimichurri und Guacamole – von allen wird gekostet und überlegt, wo zu gerade die am besten passt. Damit es für euch leichter wird, findet ihr hier nicht nur die Rezepte, Zutaten und Anleitungen sondern auch die besten Kombinationen und wie lange sich die Sauce hält.

Noch kurz vorweg:

Wer isst die meisten Saucen?

Am beliebtesten sind Saucen in Frankreich, den USA und Italien.

Und welches Land ist am liebsten welche Sauce?

- **USA:** Barbecue-Sauce, Ranch-Dressing
- **Frankreich:** Béarnaise, Aioli
- **Italien:** Pesto, Salsa Verde
- **Indien:** Raita, Chutneys

Und gibt's auch gesundheitliche Aspekte bei Saucen?

- Hoher Zucker- oder Fettgehalt kann ungesund sein, daher in Maßen genießen.
- Frische Kräuter und Joghurt-basierte Saucen sind gesünder.

Ich hoffe, das hilft dir bei deiner nächsten Grillparty!

Wohl bekomm's!

Inhaltsverzeichnis

Sauce	Seite
1. Klassische Barbecue-Sauce	3
2. Chimichurri	4
3. Tsatsiki.....	5
4. Mango-Salsa	6
5. Hoisin-Sauce	7
6. Sauce Aioli	8
7. Guacamole	9
8. Raita (indisch)	10
9. Pflaumensauce	11
10. Sauce Béarnaise	12
11. Harissa-Sauce	13
12. Apfel-Curry-Sauce	14
13. Tomaten-Salsa.....	15
14. Koriander-Joghurt-Sauce	16
15. Romesco-Sauce	17
16. Senf-Honig-Sauce	18
17. Salsa Verde	19
18. Teriyaki-Sauce	20
19. Satay-Sauce	21
20. Chimichurri-Mayo	22
21. Gorgonzola-Sauce	23
22. Hoisin-Sesam-Sauce	24
23. Knoblauch-Kräuter-Butter	25
24. Basilikum-Pesto	26
25. Paprika-Cashew-Sauce	27
26. Zitronen-Dill-Sauce.....	28
27. Pfeffersauce	29
28. Zitronen-Kapern-Butter	30
29. Pesto Rosso	31
30. Beer-BBQ-Sauce	32

1. Klassische Barbecue-Sauce



Zutaten:

- 200 ml Ketchup
- 50 ml Apfelessig
- 50 g brauner Zucker
- 1 EL Worcestersauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf vermengen.
2. Auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Rippchen
- Schweinefleisch: Schweinebauch
- Geflügel: Hühnerkeulen

Spezielle Wirkung: Die rauchige und süße Note hebt den Geschmack von gegrilltem Fleisch hervor.

Geräte: Topf, Löffel

Haltbarkeit: Bis zu 2 Wochen im Kühlschrank

2. Chimichurri



Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 120 ml Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Petersilie und Knoblauch fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. 1 Stunde ziehen lassen.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Kalbfleisch: Kalbskotelett
- Geflügel: Hähnchenbrust

Spezielle Wirkung: Frische und würzige Note, die gegrilltem Fleisch eine mediterrane Note verleiht.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

3. Tsatsiki



Zutaten:

- 250 g griechischer Joghurt
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Gurke reiben und überschüssiges Wasser abtropfen lassen.
2. Knoblauch fein hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenspieße
- Fisch: Lachs
- Gemüse: Grillgemüse

Spezielle Wirkung: Kühlend und erfrischend, passt gut zu würzigem Grillgut.

Geräte: Reibe, Messer, Schüssel

Halbbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

4. Mango-Salsa

Zutaten:

- 2 reife Mangos
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Jalapeño
- 1 Bund Koriander
- Saft von 2 Limetten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Mangos, Zwiebel, Paprika und Jalapeño fein würfeln.
2. Koriander hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Thunfisch
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Schweinefleisch: Schweinekotelett

Spezielle Wirkung: Süß und scharf, bringt Frische und eine exotische Note ins Gericht.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

5. Hoisin-Sauce



Zutaten:

- 4 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig
- 1 Knoblauchzehe

Anleitung:

1. Knoblauch fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Schweinefleisch: Schweinebauch
- Geflügel: Hähnchenschenkel
- Rindfleisch: Rindfleischspieße

Spezielle Wirkung: Süß und salzig, verleiht eine asiatische Note.

Geräte: Messer, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

6. Aioli



Zutaten:

- 2 Eigelb
- 4 Knoblauchzehen
- 250 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Eigelb und Senf in einer Schüssel verquirlen.
2. Knoblauch fein hacken und hinzufügen.
3. Nach und nach das Öl unter ständigem Rühren einfließen lassen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Fisch: Garnelen
- Gemüse: Gegrillte Auberginen
- Geflügel: Hühnerkeulen

Spezielle Wirkung: Cremig und knoblauchreich, passt besonders gut zu gegrilltem Fisch und Gemüse.

Geräte: Schüssel, Schneebesen, Messer

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

7. Guacamole



Zutaten:

- 3 geschälte und entkernte Avocados
- ½ Tasse gewürfelte Tomaten
- ½ Tasse rote Zwiebel, sehr fein geschnitten
- 1 Teelöffel fein gehackter frischer Koriander
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz – ev. Meersalz-Flocken
- 1 Jalapeño-Chili oder ein paar Tropfen Harissa (Vorsicht scharf!!) (optional)

Anleitung:

1. Avocados würfeln, Tomate, Zwiebel und Jalapeño fein hacken.
2. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Lachs
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillte Paprika

Spezielle Wirkung: Cremig und frisch, perfekt für einen mexikanischen Touch.

Geräte: Messer, Gabel, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 1 Tag im Kühlschrank

8. Raita



Zutaten:

- 250 g Joghurt
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Gurke und Tomate fein würfeln.
2. Joghurt mit Gemüse und Gewürzen vermengen.

Kombinationen:

- Geflügel: Tandoori-Hähnchen
- Gemüse: Gegrillte Auberginen
- Fisch: Gegrillter Lachs

Spezielle Wirkung: Kühlend und erfrischend, mildert scharfe Gerichte.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 2 Tage im Kühlschrank

9. Pflaumensauce

Zutaten:

- 500 g reife Pflaumen
- 100 g brauner Zucker
- 100 ml Rotweinessig
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Pflaumen entkernen und grob hacken.
2. Alle Zutaten in einem Topf vermengen und aufkochen.
3. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
4. Durch ein Sieb streichen.

Kombinationen:

- Schweinefleisch: Schweinefilet
- Geflügel: Entenbrust
- Rindfleisch: Rinderbrust

Spezielle Wirkung: Süß und würzig, passt gut zu reichhaltigem Fleisch.

Geräte: Topf, Sieb, Löffel

Haltbarkeit: Bis zu 2 Wochen im Kühlschrank

10. Béarnaise-Sauce

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 100 g Butter
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Wasser
- 1 Schalotte
- 1 EL Estragon
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Schalotte fein hacken und mit Essig und Wasser in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
3. In einer Metallschüssel Eigelb mit der Reduktion verrühren.
4. Über einem Wasserbad aufschlagen, dabei nach und nach die geschmolzene Butter einrühren.
5. Mit Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Kalbfleisch: Kalbskotelett
- Geflügel: Hähnchenbrust

Spezielle Wirkung: Reichhaltig und buttrig, hebt den Geschmack von hochwertigem Fleisch hervor.

Geräte: Topf, Schneebesen, Metallschüssel, Wasserbad

Haltbarkeit: Bis zu 1 Tag im Kühlschrank

11. Harissa-Sauce

Zutaten:

- 4 rote Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Paprika rösten, schälen und entkernen.
2. Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriandersamen zusammen mit Paprika pürieren.
3. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Geflügel: Hühnerkeulen
- Rindfleisch: Steak
- Gemüse: Gegrillte Auberginen

Spezielle Wirkung: Würzig und leicht scharf, ideal für einen nordafrikanischen Touch.

Geräte: Mixer, Messer, Schneidebrett

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

12. Apfel-Curry-Sauce

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currypulver
- 200 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Äpfel und Zwiebel schälen und würfeln.
2. Zwiebel anbraten, Äpfel und Currypulver hinzufügen.
3. Mit Hühnerbrühe ablöschen und köcheln lassen.
4. Pürieren und Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenbrust
- Schweinefleisch: Schweinefilet
- Gemüse: Gegrillte Zucchini

Spezielle Wirkung: Fruchtig und würzig, passt gut zu mildem Fleisch und Gemüse.

Geräte: Topf, Mixer

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

13. Tomatensalsa

Zutaten:

- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño
- 1 Bund Koriander
- Saft von 2 Limetten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Tomaten, Zwiebel und Jalapeño fein würfeln.
2. Koriander hacken.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Lachs
- Geflügel: Hähnchenspieße
- Gemüse: Gegrillte Paprika

Spezielle Wirkung: Frisch und leicht scharf, ideal für mexikanische Gerichte.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

14. Koriander-Joghurt-Sauce

Zutaten:

- 250 g Joghurt
- 1 Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Koriander und Knoblauch fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenbrust
- Lammfleisch: Lammkotelett
- Gemüse: Gegrillte Auberginen

Spezielle Wirkung: Kühlend und frisch, ideal für würzige Gerichte.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

15. Romesco-Sauce

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 50 g Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 2 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Paprika rösten, schälen und entkernen.
2. Tomaten blanchieren und häuten.
3. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Kabeljau
- Geflügel: Hühnerkeulen
- Gemüse: Gegrillter Spargel

Spezielle Wirkung: nussig und pikant, passt gut zu Fisch und Gemüse.

Geräte: Mixer, Messer, Schneidebrett

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

16. Senf-Honig-Sauce

Zutaten:

- 4 EL Dijon-Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Schweinefleisch: Schweinekotelett
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillte Karotten

Spezielle Wirkung: Süß und würzig, ideal für mildes Fleisch und Gemüse.

Geräte: Schüssel, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

17. Salsa Verde

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Kapern
- 4 Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Petersilie, Kapern, Sardellen und Knoblauch fein hacken.
2. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Fisch: Gegrillter Heilbutt
- Gemüse: Gegrillte Zucchini

Spezielle Wirkung: Frisch und pikant, ideal für mediterrane Gerichte.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

18. Teriyaki-Sauce

Zutaten:

- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Mirin
- 2 EL Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2 cm)

Anleitung:

1. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Alle Zutaten in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenbrust
- Fisch: Lachs
- Gemüse: Gegrillte Auberginen

Spezielle Wirkung: Süß und salzig, verleiht eine asiatische Note.

Geräte: Topf, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

19. Satay-Sauce



Zutaten:

- 200 g Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL rote Currypaste

Anleitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf vermengen und unter Rühren erhitzen, bis die Sauce glatt ist.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenspieße
- Rindfleisch: Rindfleischspieße
- Gemüse: Gegrillter Tofu

Spezielle Wirkung: Cremig und nussig, ideal für asiatische Gerichte.

Geräte: Topf, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

20. Chimichurri-Mayo

Zutaten:

- 200 g Mayonnaise
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Petersilie und Knoblauch fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenschenkel
- Rindfleisch: Burger
- Gemüse: Gegrillte Paprika

Spezielle Wirkung: Cremig und würzig, verleiht eine frische Note.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

21. Gorgonzola-Sauce



Zutaten:

- 200 g Gorgonzola
- 200 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Gorgonzola klein schneiden.
2. Sahne erhitzen, Knoblauch fein hacken und hinzufügen.
3. Gorgonzola in der warmen Sahne schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillte Pilze

Spezielle Wirkung: Reichhaltig und cremig, ideal für kräftiges Fleisch.

Geräte: Topf, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

22. Hoisin-Sesam-Sauce



Zutaten:

- 4 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL geröstete Sesamsamen
- 1 TL Honig

Anleitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenbrust
- Schweinefleisch: Schweinebauch
- Gemüse: Gegrillter Brokkoli

Spezielle Wirkung: Süß und salzig, verleiht eine asiatische Note.

Geräte: Schüssel, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

23. Knoblauch-Kräuter-Butter

Zutaten:

- 250 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Butter weich werden lassen.
2. Knoblauch und Kräuter fein hacken.
3. Alles vermengen und abschmecken.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillter Mais

Spezielle Wirkung: Aromatisch und reichhaltig, perfekt für eine Geschmacksexplosion.

Geräte: Schüssel, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

24. Basilikum-Pesto



Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch in einem Mixer pürieren.
2. Olivenöl langsam hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenbrust
- Fisch: Gegrillter Thunfisch
- Gemüse: Gegrillte Tomaten

Spezielle Wirkung: Frisch und nussig, ideal für mediterrane Gerichte.

Geräte: Mixer, Schneidebrett, Messer

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

25. Paprika-Cashew-Sauce

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 100 g Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver
- 100 ml Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Paprika rösten, schälen und entkernen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Geflügel: Hähnchenspieße
- Schweinefleisch: Schweinefilet
- Gemüse: Gegrillter Brokkoli

Spezielle Wirkung: Cremig und nussig, passt gut zu verschiedenen Fleisch- und Gemüsesorten.

Geräte: Mixer, Schneidebrett, Messer

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

26. Zitronen-Dill-Sauce

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 1 Bund Dill
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Dill fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Lachs
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillter Spargel

Spezielle Wirkung: Frisch und zitronig, ideal für Fischgerichte.

Geräte: Messer, Schneidebrett, Schüssel

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

27. Pfeffersauce



Zutaten:

- 2 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Schalotte
- 200 ml Rinderbrühe
- 100 ml Sahne
- 2 EL Brandy
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

1. Schalotte fein hacken und anbraten.
2. Pfefferkörner grob zerstoßen und hinzufügen.
3. Mit Brandy ablöschen, Rinderbrühe und Sahne hinzufügen und einkochen lassen.
4. Mit Salz abschmecken.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Steak
- Schweinefleisch: Schweinefilet
- Geflügel: Hähnchenbrust

Spezielle Wirkung: Würzig und cremig, perfekt für deftiges Fleisch.

Geräte: Topf, Schneebesen, Messer

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

28. Zitronen-Kapern-Butter

Zutaten:

- 100 g Butter
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Kapern
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Butter schmelzen.
2. Zitronensaft und Kapern hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Fisch: Gegrillter Kabeljau
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillter Spargel

Spezielle Wirkung: Frisch und salzig, ideal für Fischgerichte.

Geräte: Topf, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 3 Tage im Kühlschrank

29. Pesto Rosso

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch in einem Mixer pürieren.
2. Olivenöl langsam hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kombinationen:

- Kalbfleisch: Kalbskotelett
- Geflügel: Hähnchenbrust
- Gemüse: Gegrillte Zucchini

Spezielle Wirkung: Würzig und intensiv, ideal für mediterrane Gerichte.

Geräte: Mixer

Haltbarkeit: Bis zu 1 Woche im Kühlschrank

30. Beer-BBQ-Sauce

Zutaten:

- 200 ml Bier
- 100 g brauner Zucker
- 200 ml Ketchup
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Alle Zutaten in einem Topf vermengen.
2. Auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen.

Kombinationen:

- Rindfleisch: Rippchen
- Schweinefleisch: Schweinebauch
- Geflügel: Hühnerkeulen

Spezielle Wirkung: Rauchig und süß, perfekt für deftige Fleischgerichte.

Geräte: Topf, Schneebesen

Haltbarkeit: Bis zu 2 Wochen im Kühlschrank

Diese Saucen bieten eine breite Palette an Geschmacksrichtungen und Texturen, die perfekt zu verschiedenen Grillgerichten passen. Viel Spaß beim Ausprobieren und Grillen!