

DIE SOSSEN

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

UTENSILIEN

- Schüsseln
- Schneidebretter
- Messer
- Ein Schneebesen
- Teelöffel und Esslöffel (TL / EL)
- Ein Kochtopf

MAYONNAISE

- 20 cl Öl
- 1 Eigelb
- 3 cl Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

1. In einer Schüssel Eigelb, Senf, Salz, weißen Pfeffer und Essig verrühren. Mit dem Schneebesen so lange rühren, bis sich das Salz gut aufgelöst hat.

2. Das Öl in einem kleinen Strahl unter ständigem Schlagen dazugeben, bis eine schöne, gleichmäßige und nicht zu flüssige Textur entsteht.

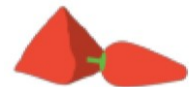


TIPP: Damit die Mayonnaise gelingt, müssen alle Zutaten dieselbe Temperatur haben, sonst wird sie gerinnen!



KETCHUP

- 75 cl Tomatenpüree
- 1 TL Paprika
- 1 EL Worcestershiresauce
- 2 EL Essig
- ½ TL gemahlener Zimt
- 3 EL Maisstärke
- 1 EL Zucker oder Cassonade
- 1 EL Salz
- 1 EL Honig



1. Alle Zutaten in einen Topf geben und gute 20 Minuten lang unter regelmäßigem Rühren einkochen und eindicken lassen.

ALGERISCHE SOSSE

- 8 EL Mayonnaise
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Harissa oder Chilipaste
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL glatte Petersilie
- 2 TL frischer Koriander

1. Nach Rezept eine Mayonnaise zubereiten.

2. Die Kräuter waschen und trocknen und fein hacken.

3. Knoblauch und Schalotte fein schneiden.

4. Kräuter und Gewürze unter die Mayonnaise rühren. Kreuzkümmel und Harissa (oder Chilipaste) dazugeben, verrühren und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

