

Plantaardige sauzen – de ziel van je gerecht

Groentebouillon basis

4 stengels selder
2 wortels
1 ui
3 tenen look
2 blaadjes kombu
Laurier/ tijm / kruiden
Peperkorrels
Eventueel enkele gedroogde paddestoelen
Hoofdgroente al dan niet gestoofd

Blanke groentensjus / roomsauzen

Een voorbeeld...
2 stuks sjalot
1 teentje look
2 stengels prei
400 ml kookvocht van de asperges
200 ml plantaardige room
150 gr Restjes asperges
1 el mosterd
8 el koolzaadolie

Vegan 'cheesy' saus

500 ml plantaardige melk
2 el edelgistvlokken
3 el witte miso
Peper, zout & nootmuskaat
1/2 citroen
25 gr kuzu

Saffraan bouillon

100 gr venkel
1 ui
2 stengels selder
100 gr tomaten uit blik
2 teentjes look
Scheutje olijfolie
500 ml groentebouillon
100 ml droge witte wijn
50 gr zeewier naar keuze (dulcé / wakkamé / kombu)
5 saffraandraadjes (op voorhand met een weinig water geweekt)

Groentenfonds basis

100 gr selder
100 gr knolselder
200 gr wortelen

200 gr ajuin
3 tenen look
100 gr tomaat
Tijm / laurier
1 l water
200 ml rode wijn (vegan)
Eventueel 2 blaadjes kombu of kelp / enkele gedroogde shi-také

Rode wijnsaus met kastanjezwam

250 gr kastanjezwam
1 ui
2 teentjes knoflook
takje tijm & rozemarijn
2 blaadjes laurier
25 cl rode wijn
1 l groentenfonds
1 el donkere misopasta
2 el arrowroot

Tips

Vervang water door groentensap (vb wortel / rode biet / knolselder)
Gril groenten op een BBQ / green egg / houtoven
Gebruik natuurlijke smaakversterkers als lavas, gefermenteerde groenten (tomaat), gefermenteerde sojaproducten
Azijn geeft een extra kick aan je saus, blussen met azijn geeft een frisse zuringheid, zorg wel voor voldoende zoet om deze te compenseren.
Vet absorbeert smaak.
Laat je bouillons trekken op zacht vuur, overdrijf niet met water.
Voor schuimige sauzen kan je sojalecithine toevoegen
Gebruik zeewier voor zilte smaken.