

# Christiane Frauenlob

Können wir durch unsere Ernährung unsere Gesundheit verbessern?  
Das erfahren Sie bei mir ganz praktisch.

- **Brot backen mit Sauerteig aus dem vollen Korn.**  
Mit vielen Tipps rund um's Backen!  
z.B. 5. Juni und 4. Juli 2012
- **Verschiedene Themenabende sind auf meiner Homepage einzusehen**  
z.B. Aspekte einer basischen Ernährung als unverzichtbarer Baustein für eine gesunde Ernährung.
- **In der Veranstaltungsreihe „Leipziger Lebensschule“ geht es am 19. Juni 2012 um den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischer Gesundheit am Beispiel von Depressionen**  
Ort: Adventhaus Leipzig, Karl-Heine-Straße 8, 19 Uhr
- **Im Thermomix-Kochstudio Stötteritzer Straße 83 gibt es auf Anfragen verschiedene Kurse**
- **Fastenwandern an der Ostsee auf Rügen vom 20. Oktober bis 27. Oktober 2012**

Aktuelle Termine unter: [www.frauenlob-beratung.de](http://www.frauenlob-beratung.de)

Christiane Frauenlob  
Stötteritzer Straße 83 · 04317 Leipzig

Tel. 0341 / 22 48 244  
Funk 0173 - 766 46 87



**Heute zum Thema Soßen**

Ihre kompetenten  
Ansprechpartner rund um's  
Thema „Ernährung“



## idealessen News

**Ausgabe 27**

Mai 2012 - Oktober 2012



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDC

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin

zertifiziert bei den Krankenkassen



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten -  
VDD e.V.

## Die kleine idealessen News

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe habe ich für Sie einige Tipps und Tricks zur Herstellung von gesunden, leckeren Soßen, schnell und einfach zubereitet und vor allem ohne „Chemie“!

### **Soße zu Bratengerichten**

Bei großen Braten oder Rouladen jede Menge Wurzelwerk mit anrösten. Dieses braucht man für den Geschmack, für die dunkle Farbe sowie zum Binden der Soße. Wenn das Fleisch und das geputzte, zerkleinerte Wurzelgemüse Farbe bekommen haben, wird heißes Wasser aufgefüllt, weitere Würzmittel wie Salz, Pfefferkörner ect. zugeben und dann den Braten (Röhre oder Schnellkochtopf) schmoren lassen. Das gegarte Wurzelwerk wird aufgefangen und mit einem Pürierstab zerkleinert. Dieses Gemüseemus gibt man wieder in den reinen Fleischfond, welcher damit angedickt wird. Nun noch etwas Milch oder etwas saure Sahne dazu, abschmecken und schon ist alles fertig. Diese Art der Soße hat nicht ganz so eine dicke Konsistenz, als die aus der Tüte, dafür kann man mit gutem Gewissen „schlemmen“.

### **Soße zu Kurzgebratenem**

Es gibt Gerichte, da fällt keine Brühe/Fond an, z.B. bei Bouletten, Steaks oder Bratwurst. Hier kann man sich mit einer Gemüse-Kräuter-Soße behelfen. Garen Sie Gemüse, welches sich zum Pürieren eignet (z.B. Möhren, Brokkoli, Blumenkohl) in etwas mehr Wasser (zum Dünsten reicht ja eigentlich ganz wenig Flüssigkeit). Nehmen Sie nun alles oder einen Teil des gegarten Gemüses weg, geben es gemeinsam mit der aufgefangenen Garflüssigkeit in ein hohes Gefäß/Püriertopf und pürieren es mit dem Pürierstab, der dünne Gemüsefond wird dadurch angedickt. Nun kann man nach Belieben neben Gewürzen (z.B. Muskat), Milch, etwas saure Sahne oder Frischkäse (KEIN Schmelzkäse) mit einpürieren. Zum Schluss noch Kräuter, entweder frisch oder tiefgekühlt, dazugeben.

### **Kartoffelbrei ohne Milch**

dafür mit Gemüsebrühe angerührt.

Hierfür werden Zwiebelwürfel in wenig Öl oder Gänseschmalz braun geröstet und mit einer vorher angerührten Instant-Gemüsebrühe (ohne Glutamat und Hefe) aufgefüllt.

Gegarte Kartoffeln quetschen und mit der Zwiebel-Gemüse-Brühe zum Brei verrühren.

Nach Wunsch können noch weitere Gewürze oder Kräuter dazu.

Auf diese Art und Weise braucht ein Gericht keine eigene Soße mehr.

Weitere Anregungen gibt es bei mir in der Ernährungsberatung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Kosten!

Ihre Birgit Hartmann

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Beratungsbüros  
Markt 10 | 04425 Taucha  
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse  
Rosenweg 13 | 04425 Taucha