



Remoulade/Sauce Tartare

Zubereitungszeit: 5–10 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 1 Schüssel – ca. 230 g)

- › 1 ganzes frisches Hühnerei (Bio)
- › Zitronensaft von ½ Zitrone
- › 60 g MCT Öl 100 %
- › 80 g Skyr natur
- › 1 EL gehackte Gewürzgurken (15 g)
- › 1 EL gehackte Kapern (15 g)
- › Mögliche Gewürze: Salz, Pfeffer, 1 Tropfen Süßstoff, Sojasoße ohne Zucker, scharfer Senf, Tabasco etc.
- › Kräuter nach Wunsch: Grüne Petersilie, Schnittlauch, Oregano

TIPP:

Zu der Remoulade/Sauce Tartare passt z.B. ein deftiger, pikanter Kartoffelsalat.

Zubereitung

Sie benötigen zur Zubereitung der Remoulade einen Mixstab und ein hohes zylindrisches Gefäß, welches im Durchmesser kaum größer als die Schneide des Mixstabes ist. Geben Sie MCT-Öl 100 %, Zitronensaft, Ei und Gewürze in das Gefäß. Jetzt den Mixstab am Boden des Gefäßes aufsetzen, auf voller Stufe einschalten und sehr langsam nach oben ziehen. Die Gewürzgurken und Kapern klein hacken und unterrühren. Eventuell nachwürzen und nach Wunsch mit Kräutern verfeinern.

Guten Appetit!

Nährwerte für 1 Esslöffel Sauce		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
0,3 g	3,7 g	4,2 g

* 0,5 g langkettige Fettsäuren (= 10 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich