



9 vegane Saucen

die deinen Spargel zum Star machen

Vollwertig essen ohne Verzicht - weil gutes Essen vor allem
eines können muss:
schmecken.

nadine-nissen.at

[@nadinenissen.writes](https://www.instagram.com/nadinenissen.writes)

WILLKOMMEN

Spargelzeit ist Saucenzeit.

Spargelzeit ist kurz. Und während alle Welt über Hollandaise diskutiert, schlummern in der pflanzlichen Küche längst Saucen, die mindestens so gut sind. Manche frischer, manche cremiger, alle ohne Verzicht.

Hier sind neun Lieblinge aus meiner Küche – von der klassischen veganen Hollandaise über fränkische Grüne Sauce bis zur Kräuter-Vinaigrette mit gerösteten Haselnüssen. Jede in unter 15 Minuten gemacht, alle Mengen für vier Personen als Beilage.

SO NUTZT DU DAS HEFT

Die ersten sechs Saucen sind kräuterbetont und frisch. Die letzten drei sind die Klassiker: Hollandaise, Mandelcreme und Vinaigrette. Am Ende findest du eine Übersicht, welche Sauce zu welchem Spargel besonders gut passt.



REZEPT 01 · FÜR 4 PERSONEN

Grüne Sauce – Frankfurter Art

Der deutsche Klassiker, vegan interpretiert

Eigentlich für Pellkartoffeln gedacht – mit weißem Spargel ein Traum. Sieben frische Kräuter, kühl und cremig.

ZUTATEN

- 1 Bund frische Kräuter (klassisch: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kresse)
- 200 g veganer Joghurt (Soja oder Kokos)
- 3 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL fein gehackte Kapern
- 1 kleine Schalotte, sehr fein gewürfelt
- Salz, weißer Pfeffer
- Optional: 1 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Kräuter waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Joghurt mit Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Schalotte und Kapern verrühren. Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Ahornsirup abschmecken. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

TIPP

Falls einzelne der sieben Kräuter schwer zu finden sind, nimm einen Kräutermix von vier oder fünf Sorten. Hauptsache frisch und reichlich.

REZEPT 02 · FÜR 4 PERSONEN

Salsa Verde

Italienisch-frisch und kräftig

Schneidet wunderbar durch die Süße des Spargels. Kapern, Cornichons und reichlich Petersilie.

ZUTATEN

- 1 großes Bündel glatte Petersilie (ca. 50 g, nur Blätter)
- 2 EL Kapern, ab gespült
- 2 kleine eingelegte Gurken (Cornichons)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 80 ml gutes Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Petersilie, Kapern, Cornichons und Knoblauch sehr fein hacken – klassisch mit dem Messer, nicht im Mixer. Die Sauce soll Struktur haben. In eine Schüssel geben, Senf und Essig einrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage.

REZEPT 03 · FÜR 4 PERSONEN

Bärlauch-Cashew-Creme

Mild, cremig und perfekt zur Saison

Frühlingshafte Sauce ohne Mixer – das Cashewmus übernimmt die Arbeit. Funktioniert genauso gut zu Pellkartoffeln.

ZUTATEN

- 4 EL weißes Cashewmus (ca. 80 g)
- 80–100 ml warmes Wasser
- 30 g frischer Bärlauch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Hefeflocken
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben (optional)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Cashewmus mit dem Schneebesen in einer Schüssel mit Wasser glatt rühren – zuerst nur löffelweise, damit keine Klümpchen entstehen. Zitronensaft, Hefeflocken, Olivenöl und ggf. Knoblauch einrühren. Bärlauch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Die Sauce wird beim Stehen fester – einfach mit etwas Wasser nachjustieren. Wenn keine Bärlauch-Saison ist: ein paar Knoblauchzehen plus Petersilie.

REZEPT 04 · FÜR 4 PERSONEN

Pistazien-Minze-Sauce

Mediterran und mit Biss

Besonders schön zu gegrilltem grünen Spargel, kalt serviert. Pistazien geben Crunch, Minze macht es leicht.

ZUTATEN

- 60 g geröstete, ungesalzene Pistazien
- 1 Handvoll frische Minze (ca. 15 g, nur Blätter)
- 1 Handvoll glatte Petersilie (ca. 15 g)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb + 2 EL Saft)
- 5 EL gutes Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pistazien grob hacken. Minze und Petersilie sehr fein schneiden. Alles mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Chili verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zehn Minuten ziehen lassen.

TIPP

Über den noch warmen Spargel löffeln – dann entfaltet sich das Aroma am besten.

REZEPT 05 · FÜR 4 PERSONEN

Kräuter-Tahini

Orientalisch angehaucht

Cremig und schnell. Tahini, Zitrone, drei Kräuter – mehr braucht es nicht.

ZUTATEN

- 4 EL Tahini (helle Sesampaste)
- 3 EL Zitronensaft
- 4–6 EL warmes Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Koriander
- 1 EL fein gehackte Minze
- Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tahini mit Zitronensaft in einer Schüssel verrühren – die Masse wird zunächst dick und fest, das ist normal. Nach und nach warmes Wasser einrühren, bis eine cremige, gießfähige Konsistenz entsteht. Knoblauch, Kreuzkümmel und Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Auch toll als Dip für gegrilltes Gemüse oder zu Falafel. Hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

REZEPT 06 · FÜR 4 PERSONEN

Avocado-Limetten-Kräuter-Sauce

Cremig ohne Nüsse

In fünf Minuten fertig, frisch und sättigend. Mit etwas mehr Wasser wird daraus ein Salatdressing.

ZUTATEN

- 1 große reife Avocado
- Saft von 1–2 Limetten (ca. 3 EL)
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 2 EL fein gehackter Koriander
- 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- 2–3 EL Wasser (nach Konsistenz)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Optional: 1 Prise Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln. Mit der Gabel zerdrücken, Limettensaft sofort dazugeben (verhindert Bräunen). Olivenöl, Knoblauch und Wasser einrühren, bis cremig. Kräuter unterheben, mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken.

TIPP

Am besten frisch zubereiten und gleich servieren. Mit etwas mehr Wasser und Limette wird daraus ein wunderbares Dressing für grünen Spargelsalat.

REZEPT 07 · FÜR 4 PERSONEN

Vegane Sauce Hollandaise

Der Klassiker, neu gedacht

Cremig, zitronig, mit eierigem Touch durch Kala Namak. Ohne Mixer machbar – Cashewmus übernimmt das Bindemittel.

ZUTATEN

- 4 EL weißes Cashewmus (ca. 80 g)
- 200 ml ungesüßte Sojamilch (Soja bindet am besten)
- 60 g vegane Butter
- 2–3 EL Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Kurkuma (für die Farbe)
- ¼ TL Kala Namak (Schwarzsatz – für den eierigen Geschmack)
- 1 TL Speisestärke
- Salz, weißer Pfeffer, Prise Muskat

ZUBEREITUNG

Cashewmus in einem kleinen Topf mit dem Schneebesen glatt rühren und nach und nach die Sojamilch einrühren – am Anfang nur löffelweise, damit keine Klümpchen entstehen, dann den Rest zügig dazugeben. Speisestärke, Senf, Kurkuma und Zitronensaft einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Sauce leicht andickt (ca. 3–4 Minuten). Vom Herd nehmen, vegane Butter in Stücken einrühren, bis sie schmilzt. Mit Kala Namak, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

TIPP

Kala Namak erst am Ende dazugeben, da der schwefelige Geschmack durch starkes Erhitzen verfliegt. Falls die Sauce zu dick wird, mit etwas warmer Sojamilch strecken. Am besten frisch genießen.

REZEPT 08 · FÜR 4 PERSONEN

Zitronen-Mandel-Sauce

Frisch, nussig und in 5 Minuten fertig

Ganz ohne Erhitzen. Mandelmus gibt Cremigkeit, Zitrone die Frische – perfekt zu warmem, frisch abgetropftem Spargel.

ZUTATEN

- 4 EL weißes Mandelmus
- 3–4 EL Zitronensaft (von ca. 1 Bio-Zitrone)
- 1 TL Abrieb der Bio-Zitrone
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 3 EL gutes Olivenöl
- 4–6 EL warmes Wasser (nach Konsistenz)
- Salz, weißer Pfeffer
- Optional: 1 TL Ahornsirup zum Abrunden

ZUBEREITUNG

Mandelmus mit Zitronensaft, Abrieb, Senf und Knoblauch in einer Schüssel glatt rühren – die Masse zieht zunächst stark an, das ist normal. Olivenöl langsam einrühren, dann mit warmem Wasser auf die gewünschte cremige Konsistenz bringen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Ahornsirup abschmecken.

TIPP

Bei Zimmertemperatur über den frisch abgetropften, warmen Spargel löffeln. Die Sauce wird beim Stehen fester – einfach kurz vor dem Servieren mit etwas Wasser nachjustieren. Hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

REZEPT 09 · FÜR 4 PERSONEN

Haselnuss-Kräuter-Vinaigrette

Nussig, frühlingssfrisch und mit Biss

Besonders schön zu grünem Spargel mit Tomaten oder Erdbeeren. Geröstete Haselnüsse machen den Unterschied.

ZUTATEN

- 50 g Haselnüsse
- 3 EL Weißweinessig (oder milder Apfelessig)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleine Schalotte, sehr fein gewürfelt
- 6 EL gutes Olivenöl
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- Optional: 1 EL Kerbel oder Estragon (sehr fein gehackt)
- Salz, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften und die Häutchen sich lösen (ca. 5 Minuten). In ein sauberes Geschirrtuch geben und kräftig reiben, um die Häutchen zu entfernen. Abkühlen lassen und grob hacken. Schalottenwürfel mit Essig, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und fünf Minuten ziehen lassen – das nimmt der Schalotte die Schärfe. Dann das Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren, bis die Vinaigrette leicht emulgiert. Zum Schluss Kräuter und Haselnüsse unterheben.

TIPP

Über den noch warmen Spargel löffeln – dann nimmt er das Aroma besser auf. Mit halbierten Kirschtomaten oder Erdbeerscheiben für etwas Süße servieren.

DEIN COMPASS

Welche Sauce zu welchem Spargel?

Eine kleine Orientierung – aber bitte nicht als Regel verstehen. Spargel kann fast alles tragen, was schmeckt.

SAUCE	PASST BESONDERS ZU
Grüne Sauce Frankfurter Art	<i>Klassisch zu weißem Spargel</i>
Salsa Verde	<i>Gegrilltem grünen Spargel</i>
Bärlauch-Cashew-Creme	<i>Weißem Spargel, mit Pellkartoffeln</i>
Pistazien-Minze	<i>Gegrilltem grünen Spargel, kalt serviert</i>
Kräuter-Tahini	<i>Geröstetem oder gegrilltem Spargel</i>
Avocado-Limette	<i>Grünem Spargelsalat, lauwarm</i>
Vegane Hollandaise	<i>Klassisch zu weißem Spargel mit Kartoffeln</i>
Zitronen-Mandel-Sauce	<i>Weißem oder grünem Spargel, lauwarm</i>
Haselnuss-Kräuter-Vinaigrette	<i>Grünem Spargel mit Tomaten oder Erdbeeren</i>

. . .

Und jetzt: kochen.

Eine Sauce reicht. Wer mag, probiert sich durch alle neun. Saucen sind nichts, was perfekt sein muss – sie sind das Spielfeld zwischen Zutat und Geschmack. Trau dich, abzuschmecken, zu variieren, eigene Versionen zu bauen.

Vollwertig essen ohne Verzicht – weil gutes Essen vor allem eines können muss: schmecken.

Nadine Nissen · nadine-nissen.at · [@nadinenissen](https://www.instagram.com/nadinenissen).writes

NEWSLETTER

...

Noch mehr davon?

Die neuesten Rezepte, Tipps und Freebies

gibt es zuerst im Newsletter.

Kein Spam. Keine leeren Versprechen.

Nur echte Küche, vollwertig, vegan, zum Schmecken.

nadine-nissen.at/newsletter