

# Sauce Hollandaise (kalorienarm)



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 70 Minuten

## Zutaten:

| Zutat   | Menge               |
|---|---------------------|
| Salz  | Etwas / nach Bedarf |
| Zitronensaft  | 1 Esslöffel         |
| Butter  | 50 g                |
| Eigelb / Eidotter                                       | 2 Stk.              |
| Schlagobers / Rahm / Schlagsahne                        | 1/8 Liter           |
| Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond | 1/8 Liter           |
| Maisstärke / Speisestärke / Stärkemehl / Maizena        | 30 g                |
| Weißer Pfeffer  | Etwas / nach Bedarf |
| Staubzucker / Puderzucker                               | 1 Prise(n)          |

## Zubereitung:

30 g Maizena, Meisstärke oder Mehl  
1/8 Liter Gemüsesuppe, Spargelfond  
1/8 Liter Rama Creme fine zum Schlagen  
2 Eigelb  
50 g Butter, kalt  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer, weiß  
1 Prise Zucker

Maizena, Gemüsesuppe, Rama Creme fine zum Schlagen, glatt verrühren und über Wasserdampf unter ständigen Rühren dick einkochen.

Abwechselnd Eigelb und Butterflöckchen unterschlagen.  
Zum Schluss Zitronensaft und Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die fertige Sauce kann im Wasserbad warm gehalten werden. Sollte sie zu dick werden kann man diese mit Spargelsud oder Gemüsesuppe etwas verdünnen.

Butter- und Eigelbmenge kann nach Geschmack erhöht oder verringert werden.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1959-Sauce-Hollandaise-kalorienarm.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)