



Einfach und lecker kochen

mit viel Abwechslung

Kibüs Rezepte

Zubereitet mit Gewürzen von KibüWurze
und Zutaten, die leicht zu besorgen sind.

Kochen mit Persönlichkeit



Bei mir ist Kochen noch Handarbeit. Ich muss nah am Essen sein und zwischendurch immer wieder prüfen, umrühren, abschmecken und noch Zutaten hinzufügen.

Um beim täglichen Kochen Zeit zu sparen, habe ich immer einen Vorrat an Basiszutaten im Kühl- oder Gefrierschrank. Die kleinen Helfer finden Sie auf den Seiten 12 - 19. Die Herstellung ist in den meisten Fällen einfach und schnell oder die gekochte Menge ist so groß und wird eingefroren, so dass sie für die Zubereitung vieler weiterer Gerichte reicht. Sie brauchen für die Zubereitung der Gerichte eine ganz normale Küchenmaschine, einen Pürierstab, einen Kräuterhacksler, ein Chinabeil und scharfe Messer.

Vor Jahren habe ich angefangen, die Rezepte aufzuschreiben und die Gerichte zu fotografieren. So ist über die Zeit meine Rezeptsammlung entstanden und immer weiter gewachsen. Ich verteile die Rezepte gerne an meine lieben Kunden, die mit den passenden Rezepturen zu Kibüs Gewürzen zu Hause leckere Gerichte zaubern können.

Die vielen positiven Rückmeldungen zu meinen Rezepten haben bei mir die Idee zu einem Kochbuch wachsen lassen. Hier ist es also – mein erstes Rezeptbuch. Es ist eine Auswahl meiner alltäglichen Kochgeschichten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen. Werden Sie experimentierfreudig, dann wird das Leben leckerer.

Ihre Kibü

Zeichenerklärung



Personenanzahl, Menge

Ich koche immer für mindestens 4 Personen, denn das spart Zeit und Energie. Entweder ist für den nächsten Tag schon gekocht oder der Rest wird eingefroren. Größere Mengen garen in sich besser, weil einfach mehr Volumen da ist, wodurch sich eine andere Hitze und Dynamik der Aromen entwickelt.



Zutaten

Ich verwende Zutaten, die überall zu finden sind. Gerne kaufe ich auf dem Markt bei Marktkollegen Gemüse, Fleisch und Obst ein, aber auch der Supermarkt vor Ort ist für Obst, Gemüse und andere Zutaten meine Einkaufsquelle. Fleisch und Wurst allerdings kaufe ich, wenn nicht auf einem Markt direkt, nur beim Metzger. Ausländische Gerichte wirken und schmecken ursprünglicher mit Originalzutaten, hier schaue ich nach Asia-Shops oder werde auch auf dem Markt oder im Supermarkt fündig.



Gewürze, Kräuter & Gewürzmischungen

Hier sind alle Zutaten aufgelistet, die bei uns im Shop erhältlich sind oder mit unseren Zutaten hergestellt werden können.



Zubereitung

Die Zubereitung ist einfach, verständlich beschrieben und für Kochanfänger sowie geübte Köche gleichermaßen geeignet.



Tipps, Kniffe & Variationen

Hier finden sich besondere Tipps, Hinweise, kleine Variationen der Gewürze, die zum Beispiel einem deutschen Gericht einen orientalischen Kick geben.

Inhalt

Grundlagen

12 - 19

Petersilienpesto, Knoblauchcrème	14
Crème aus Hirtenkäse, Guacamole, Tomatensalsa, Gewürz-Tipp: Tomatenflocken	15
Kräuterquark, Zaziki, Tomatenbutter, Würzmarinade mit Chimichurri	16
Bruschetta, Mayonnaise ohne Ei	17
Salatsauce für eine Woche, Gemüsebrühe ohne Kochen	18
Brühe selber kochen	19

Afrika & Orient

20 - 29

Afrikanischer Erdnusstopf mit Berbere	22
Feuriger Tomatentopf mit African Rub	23
Fleischbällcheneintopf mit schwarzen Linsen und African Rub	24
Scharfes Hähnchen äthiopisch mit Baharat	25
Rinderrouladen mit Afrika Gusto durch Baharat	26
Gewürz-Tipps: Afrika	27
Scharfer äthiopischer Gemüsetopf mit Berbere	28
Bulgursalat mit Orient Masala	29

Amerika & Barbecue

30 - 37

Aromatisch, würzig – Chimichurri-Eintopf mit Kohl	32
Gulasch mit Kürbis Magic Dust Barbecue	33
südamerikanisch würzig – Asado Roastbeef in Grillkruste	34
Hähnchenbrust argentinisch mit Chimichurri	35
Für zum lecker Grillen: Fleisch marinieren	36
Würzig & saftig: Hackfleischspieße	37



Deutschland

38 - 55

Saftiger Kartoffelsalat ohne Mayonnaise	40
Kartoffelrösti mit Kräuterquark	41
Bohneneintopf nach Großmutter's Art	42
Möhrensalat & Gewürz-Tipp Pariser Pfeffer	43
Leckere Buchweizen-Pfannkuchen	44
Pfannkuchen mit Füllung	45
Würziges Gemüserisotto mit viel Paprika	46
Frikadellen nach Lust & Laune	47
Gewürz-Tipps: Großmutter's Küchengewürz, Americo-Steak, Tomatenflocken	47
Koteletts & Schnitzel – lecker, goldbraun & knusprig	48
Schnell & lecker – Schaschliksauce	49
Leckerer Stielmus mit Kohlgewürz	50
Heringsstipp mit Fischgewürz	51
Gewürz-Tipp: Schabzigerklee	51
Eier in Kräutersauce mit Fischsalz	52
Spitzkohleintopf mit Kohlgewürz	53
Grünes Gemüse mit Schlemmer-Gewürz	54
Blumenkohl-Kartoffelauflauf mit Großmutter's Küchengewürz	55

Asien

56 - 63

Kleine Warenkunde für den echten Asia-Geschmack	58
Scharfes Rindfleisch mit Kokosflocken und Rotem Thai Curry	59
Hähnchenbrust mit Chinesisch Fünferlei	60
Grünelbe Kokosnudeln mit Cilantro Curry	61
Scharf-fruchtiges Gemüse und Huhn mit Thai Curry	62
Thai Curry selbst mischen	63
Gewürz-Tipps: Kaffirzitrone, Ingwer, Galgant	63



Inhalt

Indien

64 - 73

Delikate Nudeln mit Gemüse und Sesam, mit Curry nach Wahl	66
Curry Mangold mild bis scharf mit Masala India	67
Roter Hähnchentopf mit Tandoori Masala	68
Gewürz-Tipps: Tandoori Masala, Masala India, Curry Delikatess, Madras und Jaipur	69
Schnell selbst gemacht: Ghee – geklärte Butter	70
Schnell selbst gemacht: Curcumapaste	71
Indische Desserts mit Curcumapaste: Mango Lassi, Bananenmilch	72
Indische Desserts mit Curcumapaste:	
Quark mit Blaubeeren, Kaki Joghurt mit Apfelspalten	73
Curcuma – passt prima und schmeckt	72 - 73

Französischer geräucherter Knoblauch

74 - 77

Knoblauchcrème	77
----------------	----

Mediterran

78 - 93

Mediterraner Nudelsalat mit Tomate-Mozzarella-Gewürz	80
Aubergine gefüllt mit Bratwurst à la Pasta Verona	81
Paprikaschoten mit sämiger Reisfüllung und Tomate-Mozzarella-Gewürz	82
Makkaroni Scampi mit Spaghettigewürz	83
Nudeln mit Schinken-Walnussknusper und Pasta Verona	84
Goldbraunes Safranrisotto mit Scampi und Pasta Verona	85
Knusperlachs mit Quinoarisotto und Gyrosgewürz	86
Lachs im Ofen garen: italienisch mit Pasta Verona oder deutsch mit Fischgewürz	87
Französische Kartoffelsuppe „Vive la France“	88
Kartoffelauflauf vom Blech mit griechischen Kräutern	89
Französisches Kartoffelgratin mit Vive la France	90
Lasagne in 10 Minuten vorbereitet mit Pizza- und Spaghettigewürz	91
Mehr Frankreich geht nicht: Quiche mit Herbes de Provence	92 - 93

Süßes & Backen

94 - 99

Locker, lecker, fruchtig – Aprikosentarte mit arabischem Kaffeegewürz	96
Kürbishappen kross & knackig mit Tonkabohne	97
Kirschkuchen mit Schmandhaube gewürzt mit Tonkabohne	98
Saftiger Walnusskuchen mit arabischem Kaffeegewürz oder Spekulatiusgewürz	99

Küchentipps

100 - 105

Puderzucker, Paprika, Hackfleisch, Fleischbällchen, Staudensellerie	102
Panieren, Lorbeerblätter, Chinabeil, Knoblauch, Marmelade	103
Gurkenwasser, Pommessalz, Wurstgulasch, Mini-Rouladen	104
Umfüllen, Nudeln & Reis, Safran, Giersch, Butter & Tomate reiben	105

Stichwortverzeichnis Gerichte

106 - 107

Grundlagen, Afrika und Orient, Amerika & Barbecue, Deutschland,
Asien, Indien, Mediterran, Süßes und Backen

Stichwortverzeichnis Gewürze und Kräuter

108 - 109

alle Gewürze, Würzmischungen, Kräuter und Kräutermischungen



Würzgrundlage für viele Gerichte frische Petersilie & Knoblauch



Petersilienpesto

Zutaten für 200 ml

- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 1 Prise Salz
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zehe geräucherter Knoblauch

Zubereitung

Petersilie waschen, komplett mit Stielen in 5 cm Stücke schneiden, in einen hohen Topf, besser noch in eine Küchenmaschine geben, übrige Zutaten hinzufügen und zerkleinern, bis eine sämige Crème entstanden ist. Anschließend das Pesto in ein vorher ausgekochtes, gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl bedecken; dies erhöht die Haltbarkeit. Im Kühlschrank aufbewahren. Das Pesto kann zum Anbraten (nicht zu heiß) zum Würzen von Speisen oder auch als Dip verwendet werden.

Tipp:

Fein gehackte Walnüsse, Kürbiskerne oder Mandeln (noch ein wenig Öl dazu) für mehr Knusper hinzugeben.



Knoblauchcrème

Zutaten für 200 ml

- 10 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 Prisen Salz, 1 EL Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen in einen hohen Topf geben, solange Olivenöl einfüllen, bis die Zehen fast bedeckt sind, Salz hinzugeben, mit einem Pürierstab alles pürieren, bis eine geschmeidige Crème entstanden ist. Die Kräuter erst am Ende zugeben und dann noch einmal kurz pürieren.

Folgende Kräutermischungen eignen sich je nach Geschmack zum Würzen: italienische Kräuter, Herbes de Provence, griechische Kräuter, Salatkräuter

Anschließend die Crème in ein vorher ausgekochtes, gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Dies erhöht die Haltbarkeit. Im Kühlschrank aufbewahren. Die Crème kann zum Anbraten (nicht zu heiß), zum Würzen von Speisen oder auch als Dip (nur für wahre Knoblauchfans) genutzt werden.



Unser geräucherter Knoblauch aus Nordfrankreich

Der geräucherte Knoblauch würzt jedes Essen ohne, wie viele Knoblauchsarten, die Aromen zu überdecken. Knoblauchfans sollten diesen Knoblauch unbedingt probieren. Sein Geschmack ist unvergleichlich lecker. Wenn Ihnen Knoblauch sonst zu aufdringlich im Geschmack ist oder Sie ihn nicht besonders gut vertragen, legen wir Ihnen unseren geräucherten Knoblauch besonders ans Herz. Viele Kunden berichten, dass sie ihn sehr viel besser vertragen und auch der Knoblauchatem am nächsten Morgen nicht da ist.

zum Dippen und Würzen

Tomate, Käse & Avocado



Crème aus Hirtenkäse

Zutaten:

200 g Hirtenkäse, 200 g Frischkäse, 1 - 2 Knoblauchzehen, 2 EL frische Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenflocken. Evtl. etwas Wasser, wer mag ein paar Spritzer Zitronensaft und grüner Pfeffer

Zubereitung

Fetakäse zerbröseln, Frischkäse, Olivenöl, die fein gewürfelte Knoblauchzehe mit dem Mixer verrühren, dann die Kräuter und die Tomatenflocken sanft unterrühren.

Guacamole

Zutaten für 4 Personen

2 reife Avocados, 2 reife Tomaten fein gewürfelt, 3 EL Zitronensaft, 1 Zehe geräucherter Knoblauch fein gewürfelt, 5 EL Naturjoghurt, etwas Salz und ein wenig Zucker

Zubereitung

Avocados der Länge nach einmal rundherum einschneiden, die beiden Hälften gegeneinander drehen, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben, den Zitronensaft darüber träufeln, etwas salzen und mit einer Gabel zerkleinern. Es dürfen noch kleine Stückchen übrig bleiben. Die Tomaten, die Knoblauchzehen und den Naturjoghurt unterheben. Wer möchte kann noch frische Kräuter seiner Wahl und Pfeffer hinzufügen.

Tomatensalsa

Zutaten:

1 Dose Pizzatomen, etwas Salz, 1 TL Honig, 1 EL Tomate-Mozzarella-Gewürz, 1 Zehe geräucherter Knoblauch fein gewürfelt, 1 TL Chili geschrotet, 2 EL Tomatenflocken.

Zubereitung

Pizzatomen mit einem Pürierstab fein pürieren, in einen beschichteten Topf geben, übrige Zutaten hinzufügen. Auf geringster Stufe mindestens 1 Stunde, mit leicht schräg gestelltem Topfdeckel, unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Je länger es köchelt, desto besser schmeckt es. Kalt genießen. Hält im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Tipp:

Schmeckt wunderbar zu Grillfleisch, Frikadellen, Grillspießen, Bratwurst oder einfach auf frischem Baguette.

Das Tomatensalsa eignet sich wunderbar als Würzpaste für etwas mehr Schärfe in Tomatensauce, Tomatensuppe, Bolognese Sauce, Gulasch, Gemüseintopf.

Gewürz-Tipp



Tomatenflocken

Herrlich fruchtig-tomatig, knusprig, lecker und vielseitig verwendbar – ohne Zusätze, einfach Tomate pur.





Afrika & Orient

Wer die afrikanische und orientalische Küche noch nicht kennt und gerne etwas Neues ausprobieren möchte, nur zu. Die orientalische und afrikanische Küche gehen für mich fließend ineinander über. Die besonderen Aromen von Cumin und Nelken, die Schärfe von Chili und schwarzem Pfeffer, Zimtrinde und Kardamom. Die beiden Geschmackswelten lassen sich sehr gut mit der deutschen Küche kombinieren. Ein deutscher Gulasch gekocht mit Baharat ist ein Geschmackserlebnis. Einfach zubereiten wie immer, nur die Gewürzmischung austauschen. Harissa in einer Hackfleischsauce oder in Frikadellen gibt den besonderen Kick, Gemüseintopf mit African Rub und ein wenig frischem Ingwer berührt die Geschmacksknospen auf ganz neue Weise.

afrikanischer Erdnusstopf mit Baharat



für 4 Personen



800 g Schweinefleisch (Filet, Schinkenschnitzel, Braten)
3 Zwiebeln klein gewürfelt
200 g Erdnussbutter mit Stücken
500 ml Hühnerbrühe
5 EL Öl (Erdnussöl, Reisöl)
eine Handvoll frisch geschälte Erdnüsse für den knackigen Biss



3 EL Baharat
2 Zehen geräucherter Knoblauch fein gewürfelt
Cayennepfeffer – für mehr Schärfe
(Salzzugabe ist nicht notwendig)



Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden, in 5 EL Öl 2 EL Baharat einrühren, über das Fleisch geben, vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Pfanne erhitzen und Fleisch in 3 - 4 Portionen anbraten bis es gebräunt ist. In eine separate Schüssel geben. Bratensatz mit etwas Wasser aufkochen und zum Fleisch geben. Vorgang wiederholen, bis das Fleisch angebraten ist. Dann ein wenig Öl erhitzen, darin die Zwiebeln leicht anbräunen und zum Fleisch hinzufügen. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen, die Erdnussbutter hinzufügen, gut verrühren und das angebratene Fleisch hinzugeben. Je nach Fleischsorte 1 - 3 Stunden auf kleinster Flamme weich kochen. Gegen Ende der Kochzeit noch einmal 1 TL Baharat und die Erdnüsse dazugeben.



Dazu passen entweder Fladenbrot, Couscous, Bulgur oder Reis und ein frischer Salat.

Wer mag kann die Erdnüsse auch vorher in der Pfanne anrösten, denn das ergibt herrliche Röstaromen und macht die Nüsse noch knackiger.

feuriger Tomatentopf mit African Rub



für 4 Personen



4 große Fleischtomaten
800 g Hackfleisch
300 g Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini, Möhren, Fenchel)
4 kleine rote Chilischoten
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
2 Dosen Pizzatomaten
200 ml selbst gekochte Brühe, [Rezept S. 19](#)
alternativ 300 ml Wasser und mehr Salz



2 EL African Rub
1 TL Cumin gemahlen
1 EL Harissagewürz
3 EL Tomatenflocken
3 Zehen geräucherter Knoblauch
Kalaharisalz



Gemüse putzen, in 2 cm kleine Würfel schneiden. Gemüse mit kürzerer Garzeit, wie z. B. Zucchini, größer schneiden. Hackfleisch leicht salzen, 1 TL Harissa, ½ TL Koriander, 1 EL African Rub unterkneten. Fleischtomaten waschen, einen Deckel gerade abschneiden, vorsichtig mit dem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einer Schüssel aufbewahren, bis auf den Kern in der Mitte. Die Hackmasse in die Tomaten füllen.

Tomaten in einen Gusseisentopf oder eine feuerfeste Form stellen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüse, Ingwer und Knoblauch zwischen den Tomaten verteilen. Reste vom Aushöhlen der Tomaten mit den restlichen Gewürzen vermischen, salzen, in den Topf geben und Brühe hinzufügen. Bei 180 °C ca. 50 Minuten garen. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Speisen aus einem Gusseisentopf schmecken uns besser. Eisentöpfe eignen sich wunderbar zum Garen auf dem Herd, im Backofen oder auch auf dem Grill. Darin gart das Essen mit einer gleichmäßigeren Hitze. Halten Sie mal auf einem Trödel- oder Antikmarkt Ausschau danach.







Amerika & Barbecue

Grillen im Sommer macht einfach Spaß und geht gefühlt schneller als Kochen in der Küche. Wir haben eine Vielzahl von Gewürzmischungen im Angebot – von mild bis scharf, pfeffrig, süßlich oder mit vielen Kräutern, jede schmeckt anders. Ob Fleisch- und Hackfleischspieße, Steaks, Roastbeef und Gemüse vom Grill – im Sommer koche ich gerne draußen. Unser kleiner Gasgrill oder das Grillfässchen sind oft im Einsatz – meine Induktionsplatte summt in der improvisierten Outdoorküche. Ich finde, auch Gegrilltes muss abwechslungsreich schmecken und von variantenreichen Beilagen begleitet werden. In der Kategorie Grundlagen und Küchentipps finden Sie nette schmackhafte Begleiter zum Grillen.

südamerikanisch würzig

Asado Roastbeef in Grillkruste



für 4 Personen



1,5 kg Roastbeef pariert
ca. 7 - 10 Scheiben durchwachsener Speck, ca. 3 mm
wer hat, 1 Zweig Rosmarin oder auch Thymian
5 EL Sesamöl



2 Zehen geräucherter Knoblauch ungeschält mit
leicht angeritzter Haut
Himalayasalz
2 EL Asado



Den durchwachsenen Speck auf das Roastbeef legen und mit einer Schnur umwickeln und festknoten.

Öl mit Asado mischen, das Fleisch damit einreiben und in einer Pfanne von jeder Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. In eine feuerfeste Form (ohne Deckel) zusammen mit den frischen Kräutern und den Knoblauchzehen geben.

Auf ein Backblech stellen und auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben.

Am besten gelingt Roastbeef mit dem Niedrigtemperaturgaren bei 80 °C, damit es zart und innen rosa wird. Pro 500 g Fleisch können Sie mit etwa einer Stunde Garzeit rechnen.

Vor dem Aufschneiden mindestens 10 Minuten bei ausgeschaltetem Ofen und geöffneter Ofentür ruhen lassen.



Bei uns gab es dazu französischen Kartoffelgratin, [Rezept S. 90](#)

Hähnchenbrust argentinisch mit Chimichurri



für 4 Personen



4 - 6 Hähnchenbrustfilets (pro Person 200 g)
2 Dosen Pizzatomen
2 große rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
1 Dose Kidneybohnen
etwas Distelöl



3 EL Chimichurri
½ TL Himalayasalz
etwas Pfeffer aus der Mühle je nach Wahl
(grüner Pfeffer, bunter Pfeffer, schwarzer Pfeffer,
Telly Cherry Pfeffer, Madagaskarpfeffer)
1 TL geschrotete Chili (für mehr Feuer)

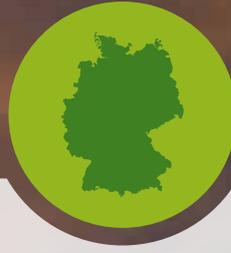


Hähnchenbrustfilets säubern, von überschüssigem Fett befreien, mit ausreichend Öl in eine Schale geben, 1 EL Chimichurri dazugeben und alles gut vermengen. Etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Paprika waschen, mit Sparschäler schälen, Kerngehäuse entfernen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Paprika und Frühlingszwiebel mit etwas Öl in der Pfanne andünsten. Kidneybohnen durch ein Sieb seihen, mit viel Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Beide Dosen Pizzatomen mit 2 EL Chimichurri zum Gemüse in die Pfanne geben, etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer (wer Schärfe mag, Chili) abschmecken.

Hähnchenbrustfilets roh in eine Auflaufform legen (ideal ist eine beschichtete Form), das Gemüse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C mit Umluft etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch kontrollieren, ob die Hähnchenbrustfilets gar sind – nicht zu lange warten, sonst wird das Hähnchen trocken.

Dazu passen am besten Kartoffeln und ein frischer Salat.





Deutschland

Würziger Kohleintopf und sämiger Gulasch, knusprige Kartoffelrösti, Heringsstipp und Frikadellen – eben Heimatküche, ohne sie würde mir etwas fehlen. Ein bisschen mehr Pfiff durch kleine Kniffe und es schmeckt noch besser. Italien mit deutscher Großmutter, Frankreich zum dazu Schlemmen, Alpenwürze mit Kartoffeln und Ei. Gerne nutze ich afrikanische Gewürze für deutsche Gerichte. Die Zubereitung bleibt gleich, aber die neuen Aromen geben dem Gaumen spannende kulinarische Reize. Der Duft beim Kochen verrät, das wird lecker.

Eier in Kräutersauce mit Fischesalz



für 4 Personen



6 hart gekochte Eier
1 Becher Crème Fraîche, Saure Sahne oder Schmand
200 ml Hühnerbrühe, [Rezept S. 19](#)
1 Frühlingszwiebel, alternativ Schnittlauch
frische Petersilie, wer mag Dill
etwas Senf
1 frische rote Bete



1 EL Fischesalz oder
1 EL Schlemmergewürz
½ TL Schabzigerklee
etwas grüner Pfeffer, frisch gemahlen



Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden, Crème Fraîche in die Brühe rühren, Senf und Gewürz nach Wahl unterrühren, alles in einen beschichteten Topf geben und langsam erhitzen. Eier halbieren, zusammen mit den frischen Kräutern in die warme Sauce geben und warm ziehen lassen. Die rote Beete schälen, in kleine Stücke schneiden.

Wenn die Eier heiß sind, anrichten und mit Salzkartoffeln servieren. Die rote Beete darüber streuen. Durch den nussigen Geschmack schmeckt sie dazu hervorragend und sieht toll aus. Ein kleiner Salat passt auch gut dazu, schnell fertig mit der Salatsauce für eine Woche, [Rezept S. 18](#).

Rote Beete

Rote Beete kennen viele nur in der eingelegten Variante. Sie schmeckt aber auch roh hervorragend. Ihr nussiger Geschmack passt zu Eier- und Kartoffelgerichten oder als Gemüsesticks zu einem Dip. Sie harmoniert auch perfekt mit rohen Möhren, gerieben als Salat.

Spitzkohleintopf mit Kohlgewürz



für 4 Personen



8 große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 mittelgroßer Spitzkohl
600 g Hackfleisch
2 Mettwurstchen
2 rote Paprika, 1 Frühlingszwiebel oder 2 kleine Zwiebeln
1 kleines Glas Rotwein
300 ml Hühnerbrühe, [Rezept S. 19](#)
½ Crème Fraîche, Saure Sahne oder Schmand



2 EL Kohlgewürz
3 EL Tomatenflocken
1 EL Paprika edelsüß
etwas Telly Cherry Pfeffer
2 Zehen geräucherter Knoblauch
etwas Kalaharisalz



Knoblauch und Zwiebeln in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden. Mettwurstchen in dünne Scheiben schneiden. Paprika mit dem Sparschäler schälen und in dünne Streifen schneiden. Hackfleisch und Mettwurstchen in einem beschichteten, hohen Topf anrösten. Spitzkohl halbieren (das ganz Harte vom Strunk nicht verwenden) in Streifen schneiden.

Wenn das Hackfleisch angebräunt ist, etwas Olivenöl hinzugeben, zunächst die Paprika für 5 Minuten andünsten. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen, kurz glasig dünsten. Spitzkohlstreifen hinzugeben und andünsten, bis sie zusammenfallen, mit Rotwein ablöschen, salzen und Kohlgewürz hinzufügen. Flüssigkeit eindampfen lassen. Dann Brühe und Tomatenflocken hinzugeben, ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Zwischendurch abschmecken, ob noch Salz fehlt. Ist der Spitzkohl weich, ist der Eintopf fertig.

Währenddessen Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Kartoffeln abschütten, in den Spitzkohleintopf das Crème Fraîche einrühren und zusammen mit den Kartoffeln servieren.



Asien

Von den asiatischen Küchen ist mir die Thai Küche am Liebsten, weil sie so ganz anders schmeckt und eine einzigartige Vielfalt an Aromen mit sich bringt. Ich liebe Kokoscrème, Kaffirzitrone und frischen Koriander. Wer keinen Koriander mag, kann ihn durch frischen Kerbel, Petersilie oder Zitronenmelisse ersetzen. Halten Sie in Asia-Läden nach landestypischen Gemüsesorten Ausschau, eine kleine Auswahl finden Sie auf S. 58. Nur Mut, es schmeckt hervorragend und unterstützt die Genussreise auch optisch.



Hähnchenbrust in brauner Kokossauce mit Chinesisch Fünferlei



für 4 Personen



3 - 4 Hähnchenbrustfilets
2 Möhren
1 Frühlingszwiebel
500 g frische Champignons
1 Dose Kokoscrème
2 EL Teriyakimarinade
2 EL Honig
6 EL Sesamöl, alternativ Sonnenblumenöl oder Rapsöl
1 EL frische Ingwerknolle, fein gewürfelt
Limetten- oder Zitronensaft



2 EL Chinesisch Fünferlei
frisch gemahlener Szechuanpfeffer
Himalayasalz



Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, 1 Stückchen Ingwer schälen, in ganz feine Würfelchen (3 mm) schneiden. Öl mit Honig, Teriyakimarinade, Chinesisch Fünferlei und Ingwer vermischen und über das Fleisch gießen. Alles gut durchmischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, Champignons putzen und in Viertel scheiden, Möhren schälen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Hähnchenbrustfiletstreifen scharf anbraten und aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Am besten in 2 bis 3 Portionen anbraten, damit es sehr schnell geht, dann in eine separate Schüssel geben. Parallel dazu Gemüse kurz andünsten, bis es leicht gebräunt ist.

Gemüse zum Fleisch geben, dann die Kokoscrème (vorher gut umrühren) hinzugeben. Alles zusammen ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, mit Chinesisch Fünferlei und Teriyakimarinade abschmecken.

Tipp: 1 Spritzer Zitronensaft oder besser Limettensaft, rundet das Gericht mit fruchtiger Frische ab.

Mit Basmati- oder Jasminreis servieren.

grüngelbe Kokosnudeln mit Cilantro Curry



für 4 Personen



800 g Hähnchenbrustfilet
400 g thailändischer Brokkoli, Mangold oder Pak Choi
100 g chinesische Reismudeln
1 Dose Kokoscrème
200 ml Hühnerbrühe
2 Frühlingszwiebeln
200 g Sojasprossen, alternativ Möhren in Julienne geschnitten
5 Kaffirzitroneblätter
frische Korianderblätter, alternativ Petersilie oder Kerbel
100 ml Saft einer frischen Orange, alternativ Direktsaft
2 EL Honig
2 EL Pflaumensauce, alternativ etwas Pflaumenmus



3 EL Cilantro Curry
Szechuan Pfeffer oder abgeriebene Schale einer Zitrone



Hähnchen in kleine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, 2 EL Sesamöl und 2 EL Cilantro Curry untermengen, 30 Minuten ziehen lassen. Gemüse putzen und klein schneiden, eine Pfanne oder Topf erhitzen, etwas Öl hinein geben, das Gemüse 5 Minuten andünsten, am Schluss leicht salzen, das Gemüse in eine Schüssel geben, beiseite stellen. Hähnchenstücke zur Hälfte in den Topf geben und scharf anbraten, bei der zweiten Hälfte wiederholen, leicht salzen, schwenken, dann das Gemüse wieder hinzugeben. Kokoscrème, Brühe, Korianderblätter, Pflaumensauce und Honig hinzufügen.

10 Minuten leicht köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken.

Die Reismudeln in heißem Wasser kurz einweichen lassen, nicht kochen. Wenn die Nudeln weich sind, in den Topf dazugeben, Hitze reduzieren und nur kurz durchziehen lassen.

Dazu passt Basmatireis.





Indien

Bei indischen Gewürzen denkt jeder sofort an gelben Curry. Der Begriff stammt wahrscheinlich vom ursprünglichen Wort „kari“ ab, was so viel bedeutet wie „Beilage zum Reis“. Er geht zurück auf die englische Kolonialzeit in Indien. Britische Köche kochten zu Hause die Gerichte nach und schufen ihre eigenen Gewürzmischungen, um nicht jedes Mal die Einzelzutaten zusammenzustellen. Diese bekamen im 19. Jahrhundert den Namen Curry. Ein Curry besteht aus mindestens 4 Gewürzen, kann aber auch über 30 Gewürze enthalten. Keine Scheu vor Experimenten, zu viel Gewürz bei indischen Gerichten geht fast gar nicht. Die indische Küche ist vielfältig, in jeder Region des Subkontinents gibt es unzählige und regional einmalige Gerichte – von mild bis sehr scharf, von fruchtig bis würzig.

delikate Nudeln mit Gemüse und Sesam gewürzt mit Curry nach Wahl



für 4 Personen



500 g Maccheroni
500 g Gemüse nach Wahl (Möhren, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Mangold, Pak Choi, Zucchini, Zuckerschoten – kein Kohl), auf dem Foto ist Mangold zu sehen
1 Frühlingszwiebel
pro Teller 1 EL Sesamsaat
1 Becher Crème Fraîche, Schmand oder Sahne
200 ml Wasser
2 EL Öl



2 EL Delikatess Curry, Madras Curry oder Jaipur Curry (je nach gewünschter Schärfe)
1 EL selbst gemachte Gemüsebrühe, [Rezept S. 18](#)
evtl. Himalayasalz und Cayennepeffer



Nudeln in Salzwasser gar kochen. Gemüse putzen und klein schneiden. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Wenn es etwas gebräunt ist, Curry und Brühe hinzufügen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Crème Fraîche unterheben und das Gemüse auf geringer Stufe gar ziehen lassen. Nudeln unterheben, ggf. mit etwas Salz und Curry (und etwas Cayennepeffer) abschmecken. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, mit ein wenig Schlagsahne nachhelfen. Nudeln unterheben und kurz durchziehen lassen. Nudeln auf den Teller geben und Sesamsaat darüberstreuen.

Wer es noch nussiger mag, kann Cashewkerne ein wenig klein mörsern und dazugeben.

Curry Mangold mild bis scharf mit Masala India



für 4 Personen



600 - 800 g Hähnchenbrust
800 g Mangold
1 Dose Kokoscrème
2 Frühlingszwiebeln
Sesamöl



3 TL Masala India
1 TL Bockshornklee gemahlen
2 EL Curry Delikatess (mild) oder
2 EL Curry Madras (leicht scharf) oder
2 EL Curry Jaipur (scharf)
etwas Himalayasalz



Geflügel in 1 cm dicke Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. 6 EL Sesamöl darübergießen und Masala India darüberstreuen, alles gut durchmischen, 30 Minuten ziehen lassen.

Gemüse putzen, den Mangold in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in 5 mm dicke Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mariniertes Geflügel in 3 - 4 Portionen heiß anbraten und in einen separaten mittelgroßen Topf geben.

Wieder etwas Sesamöl in eine Pfanne geben. Mangoldblätter mit Frühlingszwiebeln andünsten, nach 5 Minuten leicht salzen und weitere 5 Minuten mit Deckel weiterdünsten. Mangold in den Topf zum Geflügel geben, Pfanne mit etwas Wasser ausspülen, den Sud ebenfalls dazugeben. Kokoscrème umrühren und mit Curry und Bockshornklee in den Topf geben. 15 Minuten köcheln lassen. Bei zu wenig Flüssigkeit etwas Wasser zugeben, zum Schluss mit Himalayasalz, Masala India und Curry abschmecken.

Dazu schmeckt Basmati-/Thai- oder Jasminreis.



geräucherter Knoblauch



Bereits zu Zeiten der Römer wurde in der Region Nord-Pas-de-Calais im Norden Frankreichs Knoblauch kultiviert. In Arleux, in der Region Hauts-de-France, und der direkten Umgebung wird seit mehr als zweihundert Jahren der schmackhafte Knoblauch als besondere Spezialität angebaut.



Wie sind wir dazu gekommen, diesen leckeren Knoblauch anzubieten?

2018 standen wir auf dem Herbstmarkt auf der Ginsberger Heide. Wir hatten den Platz von einer Gewürzhändlerin übernommen, die weggezogen war. Viele Kunden des Marktes fragten nach geräuchertem Knoblauch, wir kannten ihn damals aber noch nicht. Eine Standnachbarin riet uns mit Nachdruck dazu ihn anzubieten, da sie ihn selbst kannte und wusste, wie sehr die Kunden ihn lieben.

Wir recherchierten noch am selben Tag und fanden viele Informationen zum geräucherten Knoblauch aus Arleux. Montags hängte ich mich ans Telefon und rief einige Knoblauchbauern in der Umgebung von Arleux an. Viele Fragen und Telefonate später haben wir unsere Bauernfamilie finden können.

Papa Nicaise und sein Sohn waren mir sofort sympathisch und sehr geduldig bei der Beantwortung meiner vielen Fragen. Keine Woche später stiegen wir ins Auto und waren zum ersten Mal vor Ort, um Knoblauch zu kaufen. Langsam haben wir uns mit seinem Geschmack, seiner Würzweise und den Kochmöglichkeiten vertraut gemacht. Jetzt ist er aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken.



Die Begeisterung unserer Kunden ist überwältigend. Papa Nicaise ruft mich immer an, bevor eine neue Räucherung fertig ist und der Kontakt ist über die Zeit sehr freundschaftlich geworden. Wir holen den Knoblauch immer persönlich ab und fahren mehrfach pro Jahr nach Fressain. Wir sitzen dann für einen kleinen Happen zwischen den dampfenden Töpfen von Mama Nicaise in der Küche, kuscheln mit den Hofhunden und genießen die französische Gastfreundschaft. Wir freuen uns auf jede Tour nach Frankreich, wenn wir wieder frischen Knoblauch holen können. Sehnsüchtig erwarten wir den Beginn der Saison Ende Juli.



Nach alter Tradition wie vor 200 Jahren

Familie Nicaise kultiviert den Knoblauch, der nach der Ernte in Handarbeit zu Zöpfen geflochten oder zu Dreier-Bündchen, den „Trilettes“, gebunden wird. Im Anschluss wird der Knoblauch in einer Räucherammer 10 Tage bei etwa 40 °C über glimmenden Eichen- und Buchenholzspänen geräuchert. Durch die langsame und schonende Räucher methode wird der Knoblauch für etwa ein Jahr haltbar gemacht – er keimt nicht mehr, wird nicht weich und bleibt knackig frisch.

Der geräucherte Knoblauch hat ein wunderbares Aroma, eine prägnante, aber nicht aufdringliche Schärfe. Ein Knoblauch mit viel Charakter und eine Delikatesse, die sich wunderbar zur Verfeinerung von Salaten, Pfannengerichten, Saucen, Suppen, Fleisch, Gemüse, Dips und Marinaden eignet. Er lässt den anderen Aromen der Speisen Raum zur Entfaltung und hebt den Geschmack aller Zutaten an.

Das Besondere

Unsere Kunden berichten, dass er bekömmlicher ist. Viele Menschen vertragen Knoblauch nicht so gut, der geräucherte kann eine Alternative sein. Außerdem bleibt der übliche Knoblauchatem nahezu aus. Aus diesem Grund koche ich fast täglich mit dem Knoblauch, was sich auch in den Rezepten widerspiegelt. Wir finden, dass schon eine Zehe Knoblauch das Aroma des Essens merklich anhebt, weil alles nach mehr schmeckt; gesund ist er außerdem.

Es gibt zwei Sorten, die Familie Nicaise anbaut. Zunächst den „Ail violet“. Dieser wird schon im Oktober gepflanzt und ist bei der Ernte riesig. Eine Knolle kann bis zu 200 g wiegen. Wenn die erste Ernte Ende Juli vorbei ist, folgt die zweite Sorte „Ail rose“. Daraus wird der echte „Ail fumé d'Arleux“. Er wird erst im Februar gepflanzt und ist kleiner, hält dafür geräuchert aber besonders lang. Bei optimaler Lagerung bis zum Sommer des nächsten Jahres, wenn der Ail violet wieder da ist. Somit ist frischer Knoblauch das ganze Jahr verfügbar.





Knoblauch Crème

mit Kräutern nach Wahl



für 200 ml



10 Knoblauchzehen
Olivenöl
Kalahari- oder Himalayasalz
Kräuter nach Geschmack



Folgende Kräutermischungen eignen sich je nach Geschmack zum Würzen: italienische Kräuter, Herbes de Provence, griechische Kräuter oder Salatkräuter



Die Knoblauchzehen schälen, mit etwas Salz in einen hohen Topf geben, Olivenöl einfüllen, bis die Zehen bedeckt sind. Mit einem Pürierstab pürieren, bis eine geschmeidige Crème entstanden ist, Kräuter nach Wahl hinzugeben und nochmals kurz pürieren.

Anschließend die Crème in ein vorher ausgekochtes, gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Dies erhöht die Haltbarkeit. Im Kühlschrank aufbewahren.

Die Crème kann zum Anbraten (nicht zu heiß), zum Würzen von Speisen oder auch als Dip (nur für wahre Knoblauchfans) genutzt werden.



Ausgezeichnet gut

Unsere Bauernfamilie gehört zu fünf mit dem Siegel **Indication Géographique Protégée** ausgezeichneten Erzeugern. Dieses Siegel wird in Frankreich nur nach strengen Richtlinien verliehen. Damit ist garantiert, dass der Knoblauch vor Ort angebaut und nach alter Tradition zu einer Delikatesse veredelt wird.





Mediterran

Sonne, reife Tomaten, Thymian, Rosmarin, Estragon und Oregano, Oliven, der Duft von frischen Zitronen und knusprigem Baguette – blaues Meer und blauer Himmel. So schmeckt es am Mittelmeer, Sommer pur!

Pasta, Pesto, Parmesan – die Genusssäulen der Urlaubsküche. Bei uns gibt es Nudeln das ganze Jahr. Schnell, lecker und heiß geliebt. Mit vorbereiteten Pestos, mediterranem Gemüse, ein wenig Hackfleisch schnell gezaubert. Risotto und Kartoffelgerichte dauern ein wenig länger, aber nach geduldigem Warten entfalten auch sie beim ersten Bissen ihre sonnigen Aromen.

Knusperlachs mit Quinoarisotto und Gyrosgewürz



für 4 Personen



für den Lachs

3 frische Lachsfilets mit oder ohne
Haut



2 EL Gyrosgewürz
2 EL griechische Kräuter
1 TL Schabzigerklee



für das Risotto

1 große Tasse Risottoreis
4 EL Quinoa
½ Liter Hühnerbrühe, [Rezept S. 19](#)
1 Glas Weißwein
1 Hirtenkäse (¼ des Hirtenkäses
für das Risotto, ¾ zum Garnieren)
3 EL Distelöl



1 EL Petersilienpesto, [Rezept S. 14](#)
(alternativ frische Petersilie)
Kalaharisalz
1 EL griechische Kräuter



für das Gemüse

2 gelbe Paprikaschoten
1 Frühlingszwiebel
1 mittelgroße Zucchini
200 g sehr reife gelbe Tomaten
200 g sehr reife grüne Tomaten
etwas Distelöl, etwas Zucker



1 EL Petersilienpesto, [Rezept S. 14](#)
(alternativ frische Petersilie)
2 TL Gyrosgewürz
1 EL griechische Kräuter
1 TL Schabziger Klee
1 EL Gemüsebrühe, [Rezept S.18](#)
Kalaharisalz

Alternative: Lachs im Ofen garen



Zubereitung Lachs

Haut vom Lachsfilet abziehen, Lachs in 3 x 3 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Gewürze und Kräuter unterheben, beiseite stellen. Wenn Reis und Gemüse gar sind, Lachs ohne Öl in einer beschichteten Pfanne auf hoher Stufe von allen Seiten in zwei bis drei Portionen knusprig braten. Weiteres Salz ist nicht nötig.



Zubereitung Risotto

Öl in einem beschichteten Topf auf mittlerer Hitze erwärmen, Reis und Quinoa hinzufügen, kurz glasig werden lassen, mit Weißwein ablöschen, umrühren, Flüssigkeit einkochen lassen. Eine Suppenkelle Brühe hinzugeben einkochen lassen, Vorgang wiederholen, dabei oft umrühren. Nach ca. 10 Minuten griechische Kräuter und Schabziger Klee sowie Brühe hinzugeben. Der Reis wird immer weicher. Sollte die Brühe nicht reichen, Wasser hinzufügen. Wenn der Reis fast bissfest ist, Petersilienpesto (frische Petersilie) und ¼ Hirtenkäse hineinbröseln. Im Topf muss immer soviel Flüssigkeit sein, dass der Reis nicht ansetzt – häufig umrühren.



Zubereitung Gemüse

Gemüse waschen, Paprika mit Sparschäler schälen, in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, Den Tomaten die Haut abziehen oder auf einer groben Reibe reiben (Küchentipp S. 105), Zucchini in Viertel schneiden. Öl in einem beschichteten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Paprika und Frühlingszwiebel kurz andünsten und salzen. Gewürze und Kräuter kurz mit andünsten, Tomaten hinzugeben, auf kleiner Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Petersilienpesto (Petersilie) hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, umrühren nicht vergessen.

Rest des Hirtenkäse klein bröseln und darüberstreuen.



- 1 kg Lachs
- 500 g mediterranes Gemüse nach Wahl
- 1 Hirtenkäse
- 4 Tomaten in Scheiben geschnitten



oder



- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 2 EL Pasta Verona | 2 EL Fischgewürz grob |
| 1 EL italienische Kräuter | 1 EL Salatkräuter |
| 1 EL Oregano | 1 TL Dillspitzen |
| 2 EL Tomatenflocken | 2 EL Tomatenflocken |



Backblech mit Alufolie auslegen, angedünstetes und gewürztes Gemüse darauf verteilen, Lachs darauf legen, Hirtenkäse und Tomatenflocken auf dem Lachs verteilen. Tomatenscheiben drumherum verteilen. Mit Alufolie abdecken und bei 160 °C Umluft ca. 45 Minuten gar dünsten.

Dazu frisches Baguette oder den Risottoreis von S. 86, was will man mehr.





Süßes & Backen

Eine kleine Auswahl von süßen Leckereien, die nicht bei jeder Kaffeetafel auf dem Tisch stehen. Wir haben drei Gewürzmischungen, die sich für fast jeden Kuchen- und Plätzchenteig eignen.

Zu empfehlen sind unsere Tonkabohnen mit einem herrlichen Duft nach Vanille und Marzipan und einem tollen Aroma für Süßspeisen. Ich gebe immer noch eine Prise Salz dazu, um den süßen Geschmack besser hervorzuheben. Ein bisschen Naschen muss einfach sein, macht glücklich und zufrieden.

locker, lecker, fruchtig - Aprikosentarte mit arabischem Kaffeegewürz



für 1 Tarteform, ca. 30 cm Ø



Zutaten für den Mürbeteig

125 g weiche Butter
125 g Puderzucker
2 Eier
250 g Mehl
1 Prise Fleur de Sel

Für den Belag

500 g möglichst reife Aprikosen, halbiert und entkernt
3 Eier
2 EL Zucker (ich habe braunen Zucker genommen)
75 g gemahlene Mandeln
100 g Aprikosenmarmelade



1 TL arabisches Kaffeegewürz
Abrieb einer halben Tonkabohne



Für den Mürbeteig die weiche Butter mit dem Puderzucker mithilfe der Rührhaken schaumig schlagen. Nacheinander die beiden Eier zugeben und weiter schlagen. Dann die Knethaken des Mixers nehmen und das Mehl unterkneten, sonst wird der Teig zu hart. Wenn der Teig schön krümelig ist, für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nach 1 Stunde Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Tarteform fetten, den gekühlten Teig in die Form drücken und einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Bei ca. 180 °C für 10 Minuten backen.

Die Aprikosen waschen und halbieren. Eier, Zucker und Tonkabohne mit den Quirlen des Handrührgeräts ordentlich verrühren. Gemahlene Mandeln und die Marmelade hinzufügen. Aprikosenhälften mit der runden Seite nach oben auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Dann die angerührte Ei-Mandel-Marmeladenmasse mit einem Esslöffel wie Tortenguss über die Aprikosenhälften und den Teig verteilen. Für 15 - 20 Minuten im Ofen backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Wer möchte kann Mandelblättchen und Puderzucker über der Tarte verteilen. Den Kuchen am besten in der Form lassen. Der Kuchen ist lecker, unbedingt probieren!

Kürbishappen kross & knackig mit Tonkabohne



für 4 Personen



150 g Weizenmehl
150 g Dinkelmehl
220 g Butter
120 g Kürbiskerne gehackt
1 EL Kürbiskernöl



1 Prise Fleur de Sel
120 g Tonkabohnen Puderzucker, [Rezept S. 102](#)
wer mag, 4 EL Kakao Nibs



Butter in einem Topf zerlassen, übrige Zutaten in einer Schüssel vermischen, flüssige Butter darüber geben, alles mit Knethaken vermischen. 30 Minuten kühl stellen.

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

Teig auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von einem Nudelholz ca. 2 cm dick zu einem Rechteck auswalzen. Mit den Händen nachformen. Ein zweites Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Pizzaroller Rechtecke ausradeln und die Hälfte der Kekse auf das 2. Backblech legen. Die andere Hälfte auf dem ersten Backblech verteilen.

Für ca. 15 Minuten backen, bis die Kekse leicht gebräunt sind. Vorsicht zum Ende hin werden sie schnell braun. Abkühlen lassen, sonst brechen sie auseinander.



Vor dem Backen noch ein paar Kakao Nibs auf die Kekse streuen, sie schmelzen im Backofen und geben einen herrlichen Kakaogeschmack.



Küchentipps

Auf manche Dinge muss man erst mal kommen oder sie per Zufall irgendwo hören oder lesen. Ich habe nachfolgend ein paar kleine Tipps zusammengefasst, die ich wirklich nützlich finde und gerne anwende. Praktisch, zeitsparend, effektiv. Wenn Sie noch tolle Tipps haben, würde ich mich freuen, wenn Sie mich daran teilhaben lassen.

Bitte schreiben Sie mir: lecker@kibuewuerze.de





Küchentipps

Puderzucker



verfeinert mit Tonkabohne, Vanilleschote und Muskatblüte

Da es schwierig ist, eine Tonkabohne verletzungsfrei bis zum Schluss zu reiben, bin ich auf die Idee mit dem Puderzucker gekommen: 200 g Rohrohrzucker, 1 Tonkabohne mit dem Kräuterhäsler eines Pürierstabes solange mixen, bis der Zucker ganz fein ist.

Das klappt auch mit einer Vanilleschote oder Muskatblüte.

200 g Rohrohrzucker, eine Vanilleschote, bei der das Mark schon entfernt wurde (am besten klappt es, wenn sie trocken ist) oder 1 TL Muskatblüte. Für Plätzchen, Kuchen, Pfannkuchen, Schlagsahne, Tee, Naturjoghurt mit frischen Früchten oder Marmelade.

Paprika schälen



ohne Schale leichter verdaulich

Ich schäle sie mit dem Sparschäler. Die Stellen, die der Sparschäler nicht greifen kann, arbeite ich mit einem scharfen Messer nach. Das gleiche mache ich bei Auberginen. Dann ist die zähe Haut entfernt.

Hackfleisch



Hackfleisch schneller auftauen

Wenn ich Hackfleisch einfriere, drücke ich es in der Tüte immer platt. Das spart Platz in der Gefriertruhe und man kann es auch noch gefroren in die Pfanne legen und anbraten, geht viel schneller. Manchmal brate ich Hackfleisch an, füge etwas Salz hinzu und friere es dann ein, auch flach gedrückt. Dann ist angebratenes Hackfleisch verfügbar, wenn es einmal schnell gehen muss.

Fleis hbällchen



Fleis hbällchen in der schnellen Variante:

Ich habe immer frische grobe Bratwurst eingefroren. Die Bratwurst antauen lassen, kurz unter lauwarmes Wasser halten, den Darm einritzen, dann lässt er sich leicht abziehen. Die noch etwas gefrorene Bratwurst lässt sich problemlos in kleine Stückchen schneiden.

Staudensellerie



Staudensellerie schneller garen

Damit im Essen nachher keine harten Fäden sind, die Fäden vor dem Kleinschneiden wie beim Rhabarber abziehen. Damit schmeckt uns der Staudensellerie besser, weil sich später keine harten Fäden im Essen finden.



Küchentipps



Panieren



Schnitzel, Hähnchenbrust, Steaks, Koteletts – immer einzeln einfrieren oder zwischen die Fleischstücke Frischhaltefolie legen. Dann sind sie beim Auftauen einzeln entnehmbar und kleben nicht alle zusammen. Um die Sauerei beim Schnitzel oder Kotelett panieren nur einmal zu haben, paniere ich eine größere Menge und friere sie roh schon paniert ein. Klappt gut, [siehe Rezept S. 48](#).

Lorbeerblätter



Lorbeerblätter vor dem Verwenden mit einem scharfen Knippchen einritzen. Dann kann das zähe Lorbeeröl besser aus den Blättern ins Essen einziehen.

Chinabeil



Chinabeil: spart viel Arbeit und Kraft. Beim Kleinschneiden von Gemüse spart so ein Beil wirklich viel Zeit und Kraft. Es erfordert ein wenig Übung und es sollte scharf sein. Es ist möglich, größere Mengen, wie z. B. drei Möhren auf einmal in kleine Scheiben zu schneiden, auch ein Kürbis hat schneller verloren. Das Kleingeschnittene wird auf dem Beil direkt in die Vorratsschüssel befördert.

Knoblauch



Knoblauch schnell in kleine Würfel schneiden
Knoblauchzehe aufs Brett legen, mit einem scharfen Messer längs einschneiden, dann eine Vierteldrehung und nochmal längs schneiden. Dann quer schneiden und schon hat man kleine Würfelchen.

Marmelade



Marmelade mit Lorbeer, Wacholder, Zimt oder Tonkabohne

Auch Marmelade verträgt außer Zucker andere Gewürze. Marmelade aus Steinobst wird besonders lecker, wenn man 1 - 2 Lorbeerblätter und ein paar Wacholderbeeren mitkocht.

Welches Gewürz bei welcher Frucht:

Kardamom: Mirabelle, Quitte, Reineclaude, Aprikose

Lorbeer: Zwetschge, Pflaume, Johannisbeere rot und schwarz

Muskatblüte: Zwetschge, Pflaume, Apfel, Erdbeere, Himbeere, Brombeere

Piment: Zwetschge, Pflaume, Apfel

Tonkabohne: Himbeere, Erdbeere

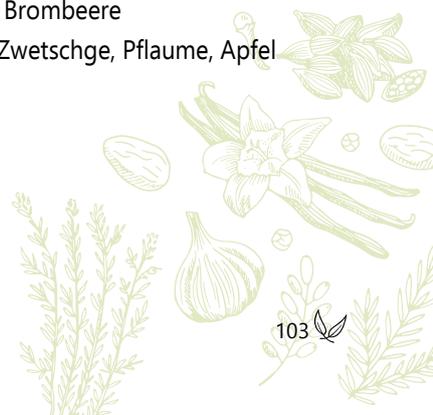
Safran: Mirabelle, Quitte, Reineclaude, Aprikose

Spekulatiusgewürz: Zwetschge, Pflaume, Apfel

Szechuan Pfeffer: Mirabelle, Aprikose, Quitte, Reineclaude

Wacholder: Zwetschge, Pflaume, Apfel, Brombeere

Zimt: Zwetschge, Pflaume, Apfel





www.KibüWürze.de
Hochwertige Kräuter, Gewürze und Tee

Ursula Kirchenbüchler
Vorm Neuen Wäldchen 20
57258 Freudenberg
Mobil: 0176 611 507 62
lecker@kibuewuerze.de

www.KibüWürze.de