

Welche Kräuter und Gewürze eignen sich für welche Lebensmittel?

Anis:

Anisplätzchen, Obstkompott, Rotkraut

Chili:

Tomatensoße, Fleischsoßen, Gulasch, asiatisches Gemüse, Ingwer-Suppe beziehungsweise Suppe

Dill:

Gemüse, Gurkensalat, Kräuterquark

Knoblauch/Zwiebel:

Gemüse, Steaks, Soßen, Fleisch, Salatdressing

Kümmel:

Kümmelbrot, Kartoffeln, Kohlgemüse

Liebstöckel:

Soßen, Suppen, Reis, Ragout

Majoran:

Fleischgerichte, Kartoffelsuppe, Pilzgerichte, Soßen,

Muskatnuss:

Kartoffelgerichte, Blumenkohl, Spargel, Suppe

Oregano/Thymian:

Italienische Gerichte, Tomatensuppe, Eintopf, Pizza

Petersilie/Schnittlauch:

für alle Gemüsearten, Suppen, Kartoffeln, Fisch, Salate

Wacholderbeeren:

Sauerkraut, Sauerbraten, Wild

Basilikum:

Italienische Gerichte, Nudelgerichte, Tomaten

Curry:

Geflügel- und Fleischgerichte, Fisch, Reisgerichte, Gemüse

Ingwer:

Obstsuppe, Obstsalat, Getränke, Möhre, Kürbis

Kresse:

für Salate, für Kräuterquark, Aufstriche, Dips

Kurkuma:

Eier, Reis, Hühnergerichte

Lorbeer:

Wildgerichte, Sauerkraut, Blaukraut

Meerrettich:

Salate, Rohkost, Rind, Pikante Soßen

Nelken:

Weihnachtsgebäck, Braten, Reis

Paprika:

Gulasch, Tomatengerichte, Soßen, Suppen, Countrykartoffeln, Gemüse

Rosmarin:

Gemüsesuppen, Kräutersoßen, Pilze, Kartoffeln, Fisch, Lamm

Zimt:

Apfelmus, Fruchtkompott, Punsch, Obst, Grießbrei

Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker

Zutaten:

700 Gramm	Suppengemüse: Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Porree, Zwiebeln
2 Handvoll	Kräuter: Petersilie, Oregano, Kerbel, Liebstöckel
100 Gramm	Salz

Zubereitung:

1. Das Gemüse vorbereiten. Das heißt waschen schälen und grob zerkleinern.
2. Das klein geschnittene Gemüse im Mixer schreddern.
3. Die frischen Kräuter dazu geben.
4. Als letztes das Salz dazu geben und alles zu einer dicken Paste vermischen.
(Sie ist fertig, wenn sie anfängt, sich wie ein Lindwurm um das Mixmesser zu drehen.)
5. In Schraubdeckelgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
6. Da die Paste durch das Salz konserviert wird hält sie sich etwa für ein Jahr im Kühlschrank.
7. Für einen Liter Brühe braucht man etwa einen gehäuften Esslöffel.

Zusatzstoffe/Allergene

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Senfsoße

Zutaten: (für 2 Personen)

200 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 Esslöffel (10 Gramm)	Mehl
1 Esslöffel (10 Gramm)	Senf
	Salz, Pfeffer

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	26 Kilokalorien	110 Kilojoule
Eiweiß	1,2 Gramm	
Fett	0 Gramm	
Kohlenhydrate	4,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Das Mehl ohne Fett in einem Topf anrösten.
2. Von der heißen Platte nehmen und das Wasser mit einem Schneebesen einrühren.
3. Die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen.
4. Den Senf unterrühren und pikant abschmecken.
5. Passt zu: Warmen Eierspeisen oder Fischgerichten

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Senf und Senferzeugnisse

Weißer Soße

Zutaten: (für 2 Portionen)

15 Gramm	Weizenmehl
150 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
150 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
½	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer, Muskat, Worcestersoße

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	77 Kilokalorien	322 Kilojoule
Eiweiß	4,0 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	11 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden.
2. Das Mehl ohne Fett in einem Topf leicht anrösten, Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
3. Den Topf von der Platte nehmen und mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen. Mit einem Schneebesen glattrühren und die Soße zum Kochen bringen.
4. Bei mäßiger Hitze köcheln lassen, mit den Gewürzen und eventuell etwas Worcestersoße abschmecken.
5. Mit einem Pürierstab aufschlagen.
6. TIPP:
 1. Senfsoße: 1 Teelöffel Senf dazugeben
 2. Meerrettichsoße: 1 Teelöffel Meerrettich dazugeben
 3. Käsesoße: 1 Esslöffel Schmelzkäse oder 1 Esslöffel geriebenen Käse zugeben

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse

Tomatensoße

Zutaten: (für 2 Personen)

200 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 kleine	Zwiebel
2 gehäufte Esslöffel	Tomatenmark
1 Teelöffel (5 Gramm)	Mehl
½ Dose	Pizzatomen
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	51 Kilokalorien	212 Kilojoule
Eiweiß	2,3 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	8,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Mehl ohne Fett in einem Topf leicht anrösten, Zwiebeln dazugeben und weich dünsten.
3. Den Topf von der Platte nehmen und mit der angerührten Gemüsebrühe aufgießen. Mit einem Schneebesen glattrühren und die Soße zum Kochen bringen.
4. Kleingeschnittene Pizzatomen und Tomatenmark zugeben und zirka 10 Minuten leise kochen lassen. Pikant abschmecken.
5. Passt gut zu: Fisch-, Eier-, und Käsespeisen, sowie Reis und Teigwaren

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Pizzateig

Zutaten für 1 Blech/12 Stück:

250 Gramm	Mehl Type 550
8 Gramm	Hefe, frisch
175 Milliliter	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Nährwerte pro Portion:

Energie	74 Kilokalorien	310 Kilojoule
Eiweiß	2,3 Gramm	
Fett	0,2 Gramm	
Kohlenhydrate	15,0 Gramm	
Fettflecken	0	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine kleine Einbuchtung bilden.
2. Das Wasser lauwarm und Zucker in das Loch geben und mit ein wenig vom Mehl vermischen. Das Ganze etwa 15 Minuten gehen lassen.
3. Dann Salz dazugeben und den Teig kneten.
4. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
5. Danach nach Wunsch belgen, in den Ofen geben und 20 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.
6. Tipp: Pizzateig mit Tomatenmark bestreichen, kleingeschnittene Peperonie, Oliven und gekochter Schinken darauf verteilen. Den Teig von der langen Kante aus aufrollen, in circa 1 Centimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech geben und genauso backen. Fertig sind die Pizzaschnecken.
7. Tipp: Den Teig als 2 Baguettes geformt und genauso gebacken, schmeckt das Pizzabrot super zu Salat oder Aufstrichen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Chilli Cracker

Zutaten für 12 Portionen:

100 Gramm	Sonnenblumenkerne
200 Gramm	Leinsamen
80 Gramm	Tomatenmark
1 Teelöffel	Chillipulver
1 Prise	Salz+
	Kurkuma

Nährwerte pro Portion:

Energie	127 Kalorien	530 Kilojoule
Eiweiß	6,1 Gramm	
Fett	8,4 Gramm	
Kohlenhydrate	4,7 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne in einem Mixer zermahlen.
2. Mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen und zwischen zwei Seiten Backpapieren auf einem Backblech circa einen Zentimeter ausrollen.
3. Im Ofen bei 80 Grad Celsius Ober- und Unterhitze circa 45 Minuten trocknen.
4. Anschließend die Cracker mit einem scharfen Messer in Rauten schneiden.

Allergene/Zusatzstoffe
keine

Müsli to go

Zutaten für 12 Stück:

20 Gramm	Rosinen
15 Gramm	Mandelblättchen
20 Gramm	Sonnenblumenkerne
120 Gramm	Haferflocken, blütenart
30 Gramm	Dinkelflocken
50 Gramm	Erdnussbutter
20 Gramm	Honig
1 Esslöffel	Rapsöl
	Zimt

Nährwerte pro Portion:

Energie	105 Kilokalorien	438 Kilojoule
Eiweiß	3,4 Gramm	
Fett	4,6 Gramm	
Kohlenhydrate	11,4 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Celsius, Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Rosinen, Mandeln und Sonnenblumenkerne grob zerkleinern und mit den Hafer- und Dinkelflocken und dem Zimt vermischen.
3. Erdnussbutter, Honig und Öl in einem Topf langsam erhitzen und schmelzen lassen.
4. Die trockenen Zutaten langsam einstreuen und gründlich vermischen.
5. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech circa zwei Centimeter ausrollen und 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.
6. Abkühlen lassen und mit einem Messer in gleichmäßige Riegel schneiden.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Karibische Würzmischung

Zutaten für 12 Portionen:

1 Teelöffel	gemahlener Piment
1 1/2 Esslöffel	Thymian
1/2 Teelöffel	gemahlene Muskatnuss
1/4 Teelöffel	Zimt

Zubereitung:

1. Die Zutaten vermischen.
2. Tipp: Gleich eine größere Menge vorbereiten. In einem Schraubglas kühl und dunkel gelagert circa ein halbes Jahr haltbar.
3. Passt zu: zum würzen und marinieren von Grillgerichten z.B. Schweinesteaks oder asiatischen Pfannengerichten

Allergene/Zusatzstoffe
keine