Edelschmaus Juni Rezepte

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Spargelkuchen

200 g Weizenmehl
100 g weiche Butter in Stücke
50 g Wasser
½ Tl Salz

Füllung:
500 g gekochter Spargel
100 g geriebener Gouda
30 g geriebener Parmesan
3 Eier
1 gehäufter Tl. Vino Verde
200 g Schmand

Rezept des Monats

Zubereitung

- Den Backofen auf 220Grad Ober-Unterhitze vorheizen und Quicheform einfetten.
- Aus Mehl, Wasser, Butter und Salz mit dem Handrührgerät(Knethaken) einen Teig herstellen.
- Die vorbereitete Form mit dem Teig auskleiden und mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Eier, Schmand, Vino Verde miteinander verrühren und anschließend vorsichtig den Käse unterheben.
- Diese Mischung auf den Teig geben und den Spargel kreisförmig darauf verteilen.

Im heißen Ofen, unterster Einschub, ca. 30-40min goldbraun backen.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Sweet Curry Joghurt Dip

100 g Frischkäse
300 g Griechischer Joghurt
Saft 1/2 Limette
2 geh. TL Sweet Curry

Rezept des Monats

Zubereitung

- **2 geh. TL Sweet Curry mit 6-7 TL Wasser anrühren und kurz warten.**
- **Frischkäse, Joghurt und Limettensaft dazu geben und gut verrühren.**

Im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen und dann als Dip genießen.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Spargel überbacken

1 kg Spargel
1 Becher Schmand
100 g Sahne
2 TL Vino Verde
100 g Parmesan
etwas Omas Butter Öl

Rezept des Monats

Zubereitung

- **Spargel schälen und in eine Auflaufform legen**
- **mit Omas Butter Öl bestreichen und 10 Minuten bei 160 Grad im Ofen backen**
- **in der Zwischenzeit den Parmesan fein Reiben**
- **Parmesan, Schmand, Sahne, Vino Verde in einer Schüssel verrühren und die Masse über den Spargel streichen**
- **Spargel nochmal ca. 25-30 Minuten (je nach Dicke) in den Ofen schieben.**

Total lecker mit Salat und Kartoffeln

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Chicken Sweet Curry Style

600 g Hähnbrustfilet
3 EL Omas Butteröl
2 TL Meersalz
1 Knoblauchzehe
3-5 TL Sweet Curry
400 ml Kochcreme
Wasser

Zubereitung

Fleisch waschen, abtupfen und in Würfel schneiden.

Zum Fleisch Omas Butteröl, 2 geh. TL Sweet Curry, Salz und gepresste Knoblauchzehe. Fleisch gut marinieren und über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

Am nächsten Tag Fleisch in Pfanne durchbraten. Mit Wasser ablöschen, Kochcreme dazu geben und mit Sweet Curry nachwürzen. Bei schwacher Hitze nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann servieren.

Mein Tipp: dazu Reis oder Naan Brot

Rezept des Monats

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Parmesan Pasta

200 g Pasta
100 g Erbsen
100 g Parmesan
100 ml Brühe (1TL Feines Süppchen)
200 ml Kochsahne
100 ml Weißwein
1/2 TL Zitronen Deluxe Salz
3 TL Vino Verde
1 TL Tango Argentino
1 EL Knobi Öl
2 Hühnchenfilets
1 Zwiebel

Rezept des Monats

Zubereitung

- **Pasta nach Packungsanweisung kochen.**
- **Hühnchen in kleine Würfel schneiden und mit 1 TL Vino Verde und 1 EL Knobi Öl marinieren.**
- **Zwiebeln und Hühnchen in etwas Omas Butteröl anbraten und mit Brühe und Weißwein aufgießen.**
- **Kochsahne, Erbsen, Zitronen Deluxe Salz, 2 TL Vino Verde, Tango Argentino und Parmesan zugeben und unter Rühren zugeben.**
- **Pasta dazugeben und servieren.**

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Garnelen am Gemüsebett

1 Spitzpaprika
2 kleine Möhren
ca. 10 breite Bohne
1 Zucchini
1 Aubergine
500 g White Tiger Garnelen
Butteröl
Knobi Genuss Salz
Knobi Öl
ca. 3 geh. TL Vino Verde

Zubereitung

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Pfanne erhitzen mit Butteröl, Gemüse nach und nach hinein geben. Würzen mit Knobi Salz (nach Gefühl) und dünsten.

Gewaschene Garnelen in heißer Pfanne mit etwas Butteröl kurz scharf anbraten, bei schwacher Hitze ein wenig Knobi Öl darüber und Garnelen darin schwenken.

Gemüse zum Schluss mit 2 geh. TL Vino Verde würzen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Servieren mit Garnelen. Garnelen auf dem Teller mit Vino Verde bestreuen.

Mein Tipp: Mit Sweet Curry Jogurth Dip genießen

Rezept des Monats

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Spargelaufstrich

200 g Frischkäse
6 Stangen grüner Spargel
2 TL Vino Verde
4 TL Wasser

Rezept des Monats

Zubereitung

- **den Spargel im unteren Drittel schälen und in 1 cm Stücke schneiden**
- **in einer Pfanne mit etwas Omas Butteröl anbraten und ca. 5 Minuten glasig dünsten**
- **Vino Verde in einer Schüssel mit Wasser aktivieren**
- **den Frischkäse und den Spargel dazu geben und alles pürieren**

Man kann natürlich auch alles in den Thermomix geben:-)

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Shrimps-Cocktail

100 g Shrimps
100 g Salat-Mayonnaise
50 g Salatgurke
4 EL Milch
1 TL Zitronensaft
1 TL Sweet Curry
Regenbogen Pfeffer

Rezept des Monats

Zubereitung

- **Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und vierteln.**
- **Shrimps, Gurkenscheiben, Mayonnaise, Milch, Zitronensaft und Sweet Curry vermischen und mit dem Pfeffer abschmecken.**

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Dips mit Sweet Curry und Vino Verde

100 g Frischkäse	100 g Frischkäse
100 g Schmand	100 g Schmand
2 TL Sweet Curry	2 TL Vino Verde
4 TL Wasser	4 TL Wasser

Rezept des Monats

Zubereitung

- **Zwei Schüsselchen herrichten,**
- **in eine Schüssel Sweet Curry und in die andere Vino Verde geben und mit je 4 TL Wasser aktivieren**
- **in jede Schüssel Frischkäse und Schmand einrühren**
- **gut ziehen lassen und genießen**

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Frischkäse- Hähnchen- Aufstrich

300 g Frischkäse
150 g geräucherte Hähnchenbrust
3 TL Sweet Curry
6 TL Wasser

Rezept des Monats

Zubereitung

- **Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden**
- **Sweet Curry in einer Schüssel mit Wasser aktivieren**
- **den Frischkäse und die Putenbrust dazu geben und alles verrühren**

DAS WÜRZ TEAM

selbstständige Beraterin

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Miss Mixxi

DAS WÜRZ TEAM