Edelschmaus Juli Rezepte

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Spinat-Moussaka

600 g TK-Blattspinat
500 g Kartoffeln geschält
500 g Hackfleisch, gemischt
1 EL Griechisches Olivenöl*
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Bruschetta*
2 TL Paprika rot*
Meersalz*
Regenbogen Pfeffer*
Muskat
Oregano
200 g geriebener Gouda
30 g Butter
25 g Mehl
250 ml Milch
2 TL Feines Süppchen*
2 Eigelb

*Original Edelschmaus

DAS WÜRZ TEAM

Zubereitung

Blattspinat auftauen lassen, gut ausdrücken.
Backofen auf 200 °C O/U vorheizen.
Kartoffeln kurz vorkochen (ca. 15 Min.), in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln klein hacken und in Olivenöl anbraten. Bruschetta mit 2 EL Wasser aktivieren. Hackfleisch zu den Zwiebeln geben, ebenso Bruschetta, Paprika. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano würzen, anbraten. In einem kleinen Topf Butter schmelzen, Mehl hinzugeben, kurz anschwitzen. 2 TL Feines Süppchen in 250 ml Wasser auflösen, mit der Milch und 100 g vom Käse dazu geben. Alles aufkochen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss vom Herd nehmen und Eigelb unterziehen. Nun eine Auflaufform fetten, Hälfte der Kartoffeln hineingeben, dann Hälfte vom Hackfleisch, dann Hälfte vom Spinat, Hälfte von der Soße. Das mit den restlichen Zutaten in gleicher Reihefolge wiederholen. Abschließend mit restlichem Käse bestreuen und auf der untersten Schiene ca. 45 min. überbacken.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Orientalisches Hähnchen

6 Hähnchenbrustfilets
1 EL Fritten Frieda*
1 EL Mexiko Mex*
1/2 EL Pfeffer Salz Mix*
1/2 EL Smoky Rub*
400 g Kartoffeln
1 gelbe Paprika
200 g Champignons
10 getrocknete Datteln
2 TL Meersalz*
250 g Sahne
20 g Tomatenmark
1 EL Speisestärke
3 TL Feines Süppchen*
3 TL Ras el-Hanout
2 TL Paprika rot*
1/2-1 TL Let it Burn* (optional, nach gewünschter Schärfe)
2 Prisen bunter Pfeffer* a.d.Mühle
400 g passierte Tomaten
400 g gehackte Tomaten

*Original Edelschmaus

DAS WÜRZ TEAM

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad O/U vorheizen. Hähnchenfleisch mit Fritten Frieda, Mexiko Mex, Pfeffer Salz Mix und Smoky Rub würzen.
Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden (2 cm).
Paprika waschen, entkernen, in mundgerechte Streifen schneiden. Champignons putzen, je nac Größe halbieren oder vierteln. Datteln vierteln. Einen Bräter (z.B. Ofenmeister von Pampered Chef) etwas fetten. Kartoffeln darin verteilen, darauf das Hähnchenbrustfilet legen, darauf dann die Paprika, Champignons und Datteln. mit 1 TL Meersalz bestreuen.
Die restlichen Zutaten mit dem 2. TL Salz zu einer Soße verrühren und in den Ofenmeister gießen. Etwas die geschichteten Zutaten mit einem Löffel bewegen, damit die Soße auch nach ganz unten gelangt. Im Ofen auf der untersten Schiene auf dem Rost ca. 100 min. garen, zwischendurch 1-2 Mal umrühren.
Mit Reis servieren.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Grüner Obatzda

225 g Camembert
Blätter von 3 Stiele Basilikum
etwas Meersalz*
75 g weiche Butter
50 g Frischkäse
¼ TL Kümmel
¼ TL Cayennepfeffer
2 TL Paprika grün*

*Original Edelschmaus

Zubereitung

Basilikumblätter und Camembert klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem Dipp verarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ggfs. mit der Gabel nochmal gut vermengen/zerdrücken.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Kokos- Kürbissuppe mit Apfel

750 g Kürbis
500 ml Gemüsebrühe - Feines Süppchen*
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
1 Apfel
1 Dose Kokosmilch
I Am Curry* nach Belieben
Paprika rot* nach Belieben
Meersalz* und Regenbogen Pfeffer* a.d. Mühle
Kurkuma
*Original Edelschmaus

Zubereitung

Kürbis und Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Knoblauch und Ingwer in Scheiben schneiden und anbraten.

Kürbis und Apfel dazu geben und mit anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen.

Ca. 20 Min köcheln lassen und anschließend pürieren.

Die Kokosmilch hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Knusprige Kartoffelecken

Variante 1	Variante 2
200 g Kartoffeln	200 g Kartoffeln
Knobi Genuss Salz*	Pfeffer Salz Mix*
2 TL Paprika grün*	2 TL Paprika rot*
2-3 EL Knobi Öl*	2-3 EL Knobi Öl*
Schwarzkümmel	Schwarzkümmel

*Original Edelschmaus

Zubereitung:

Kartoffeln in Spalten schneiden und auf zwei Schüsseln verteilen.

Jeweils mit den restlichen Zutaten vermengen.

Ein Backblech oder den Großen Ofenzauberer mit etwas Öl einstreichen, etwas Schwarzkümmel darauf verteilen.

Die beiden Varianten auf jeweils eine Hälfte verteilen und bei 200 Grad für 50 Minuten backen.

Danach alles einmal wenden, so dass überall Schwarzkümmel ist.

Mit einem Dip oder zum Grillfleisch servieren und genießen.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Humus mit grüner Paprika & Mandelmus

250 g Kichererbsen (Dose)
1 EL Mandelmus
2 EL Griechisches Olivenöl*
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Meersalz*
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Paprika grün*
1 grüne Paprika, fein gewürfelt
Frischer Thymian zum Garnieren
Gehobelte Mandeln zum Garnieren

*Original Edelschmaus

Zubereitung

Alle Zutaten in einen tiefe Schüssel geben (von den Paprikawürfeln die Hälfte aufbewahren) und mit einem Pürierstab sehr fein pürieren.

Gut mit den Gewürzen abschmecken.

Falls der Hummus zu fest ist, einfach etwas Wasser zugeben.

Mit den restlichen Paprikawürfeln, Thymian, gehobelten Mandeln und Olivenöl garnieren und servieren.

Passt perfekt als Brotzeit.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Hackfleisch-Pizzabrötchen

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
300 g Rinderhackfleisch
2 TL Tomatenmark
3 TL Pizza Blitz*
1 TL Paprika rot*
Meersalz* / Regenbogen Pfeffer*
180 g Gratinkäse
5 Brötchen

*Original Edelschmaus

DAS WÜRZ TEAM

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- u. Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

Zwiebel schälen und auch fein würfeln.

Rinderhackfleisch mit Gemüse und Tomatenmark vermengen. Mit Pizzablitz, roter Paprika und Meersalz / Regenbogenpfeffer würzen.

Die Brötchen aufschneiden und die Hackmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den Gratinkäse über die Brötchen streuen.

Die Brötchen auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca 20-25 Minuten backen, bis der Käse verlaufen und das Hackfleisch gar ist.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Grünes Dressing

1 TL Basilikum Öl*
1 TL Schmauszeit Senf*
3/4 TL Royales Genuss Salz*
3/4 TL Paprika grün*
etwas Regenbogen Pfeffer*
5 EL Sanfte Traube*
50 ml Kondensmilch 4%

*Original Edelschmaus

Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing in einen Schüttelbecher geben und schütteln/vermengen, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind.

Zu grünen Blattsalaten servieren. Aufgrund des leichten Basilikum-Aromas den Salat mit Tomaten und Mozzarella ergänzen.

DAS WÜRZ TEAM

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Bulgur mit Tomaten

500 g Bulgur
250 g Tomaten
1 Zwiebel
100 g Butter
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprika rot*
1 TL Meersalz*
750 ml Gemüsebrühe - Feines Süppchen*

*Original Edelschmaus

DAS WÜRZ TEAM

Zubereitung

Den Bulgur in einem Sieb kalt abspülen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz entfernen und klein würfeln.

Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und anschwitzen.

Nun Tomatenmark sowie den Bulgur unterrühren und beides kurz mitbraten.

Tomatenwürfel und die Gewürze hinzugeben und mit Brühe auffüllen.

Alles einmal aufkochen und dann bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel 10 min. ausquellen lassen.

Vom Herd nehmen und weitere 10 min. ziehen lassen.

selbstständige Beraterin

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Miss Mixxi

DAS WÜRZ TEAM