

# Edelschmausrezepte

## Ab nach draußen





selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## *Cheesecake to go*

Ergibt ca 6-8 Gläser (je nach Glasgröße)

200 g Schokoladen-Kekse  
 75 g geschmolzene Butter  
 200 g Schmand  
 400 g Doppelrahmfrischkäse  
 2 TL Black and White  
 60 g Zucker  
 Saft einer halben Zitrone  
 2 Eier  
 1 EL Speisestärke  
 75 ml Sahne  
 200 g Himbeeren – TK oder frisch  
 3 EL Zucker  
 2 EL Himbeer Creme  
 1,5 EL Speisestärke  
 optional: Zitronenmelisse-Blättchen

## Zubereitung

Den Backofen auf 160°C O/U vorheizen, Backblech mittig einsetzen.

Für die Böden die Kekse in einer Küchenmaschine mahlen (alternativ in einen Gefrierbeutel füllen und mit einem Nudelholz zu Bröseln zerstoßen). Mit der geschmolzenen Butter vermischen, dann gleichmäßig auf die Gläser verteilen und festdrücken.

Schmand, Frischkäse, Black and White, Zucker, Zitronensaft, Eier und 1 EL Speisestärke mit einem Handrührgerät vermischen. Die Masse gleichmäßig auf den Keksboden in die Gläser füllen. Die Gläser auf das Backblech setzen und ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Himbeeren mit dem Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, Himbeer Creme zugeben. Speisestärke mit etwas Wasser mischen und die Himbeeren leicht damit andicken.

Himbeermasse nach dem Backen auf der Käsemasse verteilen und abkühlen lassen.

Zitronenmelisse-Blättchen als Deko auf den Kuchen geben.

Für den Transport die Deckel auf die Gläser aufsetzen.





selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Gazpacho

1 altes weißes Brötchen vom Vortag  
 ca. 450 - 500 ml Wasser  
 3 TL Feines Süppchen  
 2 kleine Dosen Tomaten (à 400 g)  
 je 1 rote Zwiebel, Salatgurke, rote Paprika  
 1 TL Tzaziki  
 1 TL Knobli Genuss Salz  
 3 EL Basilikum Öl  
 2 TL Dunkle Tomaten Creme  
 1 TL Pizza Blitz  
 3 Zehen Knoblauch  
 1 Prise Let it Burn  
 Regenbogen Pfeffer  
 Meersalz

## Zubereitung

Aus dem Wasser und Feines Süppchen eine kalte Brühe herstellen. Das Brötchen grob würfeln und in der Hälfte der Gemüsebrühe einweichen. Die andere Hälfte der Brühe (ohne Brötchen!) zur Seite stellen.

Zwiebel, Gurke und Paprika grob zerkleinern. Von der Gurke und Paprika ein kleines Stück in kleinste Würfel schneiden und für die Einlage später beim Servieren zurücklegen.

Alle Zutaten bis auf die zur Seite gestellte Gemüsebrühe in einen Blender oder alternative Küchenmaschine auf höchster Stufe ohne Temperaturzugabe mixen. Anteilig die restliche Brühe bis zur gewünschten Sämigkeit zugeben und mit Regenbogen Pfeffer, Meersalz und Let it Burn (Vorsicht, schärft nach) abschmecken. Kühl stellen.

Das Rezept ergibt ca. 1,5 Liter! Guten Appetit!

### Tipp

Gazpacho ist eine kalt servierte spanische Suppe. Für den Transport zum Picknick mit ein paar Eiswürfeln in einer sauberen Thermoskanne (ohne Kaffeegeruch!) transportieren. Lecker dazu schmeckt mit Knobli Öl angeröstetes Fladenbrot!





selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Gegrillter Paprika-Salat

5 Paprika nach Wahl  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
Saft einer Zitrone  
1,5 TL Meersalz  
5 EL Griechisches Olivenöl

### Zubereitung

Paprika waschen, halbieren und säubern. Die Hälften mit der Schale nach oben im Backofen oder Air Fryer solange rösten, bis sie fast schwarz sind und sich die Haut ablöst.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, Petersilie grob hacken.

Gegrillte Paprika kurz unter einem Frischhaltebeutel oder feuchtem sauberen Tuch ausdampfen lassen und anschließend die Haut abziehen. In grobe Streifen schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und der Petersilie in eine Schüssel geben.

Zitronensaft und Griechisches Olivenöl zugeben, mit Meersalz würzen und gut vermengen.

#### Tipp

Gut vorzubereiten, da der Salat ein paar Stunden ziehen muss. Mit frischem Baguette genießen!





selbständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Gemüsefrittata-Muffins

300 g Süßkartoffel, geschält, in 1 cm Würfeln  
 1 rote Paprika, entkernt, in 1 cm Würfel  
 1 rote Zwiebeln, geschält, in Halbringen  
 400 g grüner Spargel, geschält, in 1 cm Stücken  
 1 EL Griechisches Olivenöl  
 75 g Ziegenfrischkäse  
 8 Bio Eier, Größe M  
 4 EL Milch  
 2 TL Kräuter Freude  
 2 TL Eggstra legger  
 Pfeffer Salz Mix  
 12 Cherrytomaten, halbiert  
 optional: Basilikumblätter für die Garnitur

### Zubereitung

Gemüse vorbereiten wie angegeben.  
 Anschließend das Gemüse mit dem Griechischen Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, hierbei das Gemüse möglichst nur wenig Farbe nehmen lassen. Mit Pfeffer Salz Mix würzen und etwas abkühlen lassen.  
 Den Backofen in der Zwischenzeit auf 160°C O/U vorheizen. Die 12 Mulden einer Muffinform fetten.

Eier, Milch, Ziegenfrischkäse, Kräuter Freude und Eggstra legger mit dem Mixer (oder einer Küchenmaschine) vermischen, mit Pfeffer Salz Mix abschmecken und die Masse gleichmäßig auf die Mulden der Muffinform verteilen.

Das vorbereitete Ofengemüse vorsichtig auf der Eimasse verteilen. Ganz am Schluss die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf legen.  
 Frittata-Muffins im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit den Basilikumblättern dekorieren.

Die Muffins schmecken warm und kalt.





selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Grüner Spargelsalat

500 g kleine Kartoffeln  
1 Bd. grüner Spargel  
250 g Cherrytomaten  
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln  
1,5 EL Omas Butteröl  
1,5 TL Vino Verde  
1 TL Meersalz  
etwas Zitronenabrieb  
2 Umdrehungen Regenbogen-Pfeffer  
2 TL Griechisches Olivenöl  
etwas Sweet Bacon Essigzubereitung  
Parmesan, gehobelt oder grob gerieben

### Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und ca. 8 Minuten in Salzwasser vorkochen.

Spargel am unteren Drittel schälen (oder unteres Ende abbrechen) und in 4 cm große Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Tomaten waschen und vierteln.

Omas Butteröl in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln 5 Minuten darin anbraten, Spargel und Zwiebelringe zugeben, salzen und pfeffern.

Anschließend die Tomaten dazugeben und 5 Minuten garen. Vino Verde mit 3 EL Wasser in kleinem Schälchen aktivieren und in Pfanne geben.

Alles abkühlen lassen.

Mit Olivenöl und etwas Sweet Bacon verfeinern.

Zum Abschluss etwas gehobelten Parmesan darüber geben.





selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Thai-Gurkensalat

- 2 TL Taste of Thai
- 0,5 - 1 TL Let it Burn - optional
- 3 TL Wasser
- 2 TL Sanfte Traube
- 4 TL Knobli Öl
- 3 TL Sojasauce
- 1 kl. rote Zwiebel
- 2 Salatgurken
- 1 Limette (Saft)
- 1 Päckchen Koriander, altern. Petersilie
- 1 Handvoll Erdnüsse



## Zubereitung

Taste of Thai mit Wasser aktivieren. Sanfte Traube, Knobli Öl und Sojasauce zugeben und gut miteinander verrühren.

Salatgurken waschen, jeweils halbieren und der Länge nach aufschneiden. Mit einem Löffel die Kerne entfernen. In ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, zur Gurke geben.  
 Koriander sowie die Erdnüsse grob hacken.

Dressing über die Gurken geben, Limette aufschneiden und den Saft über den Salat geben. Gehackten Koriander und Erdnüsse unterheben. Mindestens 30-45 Minuten ziehen lassen.

### Tipp:

Wer es gerne schärfer mag, kann noch 1 Teelöffel Let it Burn im Dressing mit anrühren.





selbständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## *Tomate-Mozzarella-Wraps "Italiano"*

50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft  
 2 TL Bruschetta  
 4 TL Wasser  
 5 Umdrehungen Knobi Genuss Salz a. d. Mühle  
 100 g Frischkäse  
 100 g Crème fraîche  
 5 Wraps / Weizentortillas  
 Zahnstocher  
 Basilikumblätter  
 halbierte Tomaten

### Zubereitung

Getrocknete Tomaten im Mixer oder per Hand fein zerkleinern.

Bruschetta mit Wasser anrühren, dann mit dem Frischkäse, Crème fraîche, getrockneten Tomaten und Knobi Genuss Salz aus der Mühle vermengen.

Angerührte Creme auf den Wraps verteilen, in Streifen schneiden und jeden Streifen für sich aufrollen.

Jeden Streifen im Anschluss mit einer halben kleinen Tomate und Basilikum verzieren und mit einem Zahnstocher fixieren.







selbstständiger Berater  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

## Wurst-Käse-Salat

300 g Lyoner  
200 g Gouda  
1 Zwiebel  
4-6 Essiggurken (je nach Größe)  
1 EL Sanfte Traube  
3 EL Gurkenwasser  
3 EL Griechisches Olivenöl  
1 TL Knobi Senf  
Royales Genuss Salz aus der Mühle

### Zubereitung

Lyoner in Streifen, Gouda in kleine Würfel, Zwiebel in ganz feine halbe Ringe und die Essiggurken in feine Stifte schneiden.

Alles in eine Schüssel geben.

In einer kleinen Schüssel Sanfte Traube, Gurkenwasser, Olivenöl, Knobi Senf und Royales Genuss Salz aus der Mühle zusammen mischen und über den Wurst-Käse Salat geben.

Gut durchmischen und eventuell nochmal mit Royalen Genuss Salz abschmecken.

#### TIPP

Tolle Vesper!

Kombiniere den Salat gerne mit rustikalem Brot oder Laugengebäck!



selbstständige Managerin  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

