

# Edelschmausrezepte

## September





## Curry Bowl Soße

 2-3 Portionen  35 min

---

### ZUTATEN

250 g griechischer Joghurt  
1,5 TL Sweet Curry  
1 TL Curry Deluxe  
Meersalz  
1 EL Mango Zitronen Creme

---

### ZUBEREITUNG

---

Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.  
Beide Currypulver (Sweet Curry und Curry Deluxe) unterrühren.

Mango Zitronen Creme dazugeben und mit Salz abschmecken.  
Den Dip 30 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Passt perfekt zu jeder asiatischen Bowl.





# Curry- Schweinefilet mit Apfelzauber



4-5 Personen



50 min

## ZUTATEN

- 2 – 3 Äpfel mittelgroß ( z.B. Boskop)
- Omas Butteröl
- 800 g Schweinefilet
- 3 TL Curry Deluxe
- 250 g Schlagsahne
- 2 EL Tomatenmark
- n.B Pfeffer Salz Mix
- n.B Knobi Genuss Salz
- 150 – 200 g Gouda

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch aus dem Kühlschrank holen und den Backofen auf 200 °C Ober –/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben hobeln.

Schweinefilet mit Curry Deluxe einreiben und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend von beiden Seiten in einer Pfanne mit Omas Butteröl anbraten.

Fleisch herausnehmen. Den Bratensaft mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.

Mit Tomatenmark und Curry Deluxe, Pfeffer Salz Mix und Knobi Genuss Salz aus der Mühle abschmecken.

Die Medaillons und Apfelscheiben dazugeben und zum Schluss den Käse darüber reiben.

Im vorgeheizten Backofen für 20 – 30 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun überbacken.

Dazu schmeckt einfach nur Baguette oder Gnocchi , Reis oder ein knackiger Salat.





## Fruchtige Lachs Bowl



2 Portionen



40 min

### ZUTATEN

300 g Jasminreis

**Marinade für den Lachs**

2 Lachsfilets

1 Knoblauchzehe (gepresst)

½ Zitrone (Saft)

2-3 EL Teriyaki Soße

1 TL Sesam (weiß und schwarz  
gemischt)

Meersalz, Regenbogen Pfeffer

Sesam Öl (zum Anbraten)

1 reife Mango

1 reife Avocado

Frühlingszwiebeln

Curry-Bowl-Soße  
(siehe Rezept)

## ZUBEREITUNG

Jasminreis nach Packungsanleitung zubereiten und warmhalten.

Die Lachsfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Schüssel Knoblauch, Zitronensaft, Teriyaki Soße, Meersalz und frisch gemahlene Regenbogen Pfeffer vermengen.

Lachsstücke hineingeben, gut durchmischen und mindestens 15–20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Etwas Sesam Öl in einer Pfanne erhitzen.

Den marinierten Lachs vorsichtig anbraten, bis er außen goldbraun, innen aber noch saftig ist.

Mango und Avocado in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Den gebratenen Lachs, Avocado, Mango, Frühlingszwiebeln und die Bowl-Soße in einer Bowl Schale auf dem Reis anrichten.

Mit Sesam garnieren und genießen :-)



## Fruchtige Mango - Süßkartoffel Suppe

 3-4 Portionen  40 min

### ZUTATEN

500 g Süßkartoffeln  
1 reife Mango  
1 rote Zwiebel  
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2-3 cm)  
1-2 Knoblauchzehen  
1-3 TL Curry Deluxe  
2-3 TL Meersalz (optional auch mehr)  
700 ml Wasser  
3 EL Omas Butteröl  
Creme Fraiche zum Servieren

## ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf etwas Omas Butter Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen, Süßkartoffeln, Mango dazu geben - mitbraten.

Mit Wasser aufgießen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist & 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Alles mit dem Stabmixer glatt pürieren. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Wasser nachgießen.



Suppe in Schalen füllen und mit einem Klecks Creme Fraiche servieren.

**Tipp:** Garnelen in Pasta Party und Griechischem Olivenöl angebraten, toppt die Suppe nochmal köstlich.





## Pfannenbrokkoli in Teriyaki- Curry Soße

 2-3 Portionen  10-15 min

### ZUTATEN

500 g Brokkoli  
2-3 EL Teriyaki Soße  
2-3 TL Curry Deluxe  
1-2 Knoblauchzehen (fein gehackt)  
1-2 EL Sesam Öl  
Meersalz, Regenbogen Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Brokkoli in kleine Röschen teilen.

In einer Pfanne den Knoblauch kurz in Sesam Öl anbraten, Brokkoli zugeben und mitbraten.

Curry Deluxe, Teriyaki Soße dazugeben und alles gut vermengen und 2-3 Minuten mit einem Deckel garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesam zum Anrichten darüberstreuen.

Dazu passt Thaiändischer Duftreis.





# Teriyaki Gemüse

 3 Portionen  20 min

---

## ZUTATEN

2 Zucchini

4 Karotten

500 ml Wasser mit 4 TL Feines Süppchen  
verrühren

2 EL Teriyaki Soße

n. B. Sesam

---

## ZUBEREITUNG

Die Zucchini und Karotten mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln.

Das Gemüse mit der Brühe im Dampfgarer bissfest garen.

Das dauert ca. 10 Minuten.

Alternativ in 250 ml Gemüsebrühe sanft garen (5 Minuten).

100 ml der Garflüssigkeit mit der Teriyaki Soße vermengen und über das Gemüse geben. Nach Belieben noch mit Sesam bestreuen.



# Teriyaki Wraps



4-6 Personen



40 min

## ZUTATEN

### Für den Reis:

1 Schalotte  
230 g Reis  
600 ml Wasser  
1 ½ TL Meersalz  
½ TL Curry Deluxe

### Für das Fleisch:

1 Schalotte  
1 Paprika  
600 g Hähnchenbrustfilet

2 TL Knobi Genuss Salz  
3 Umdrehungen Regenbogen  
Pfeffer

6-7 EL Teriyaki Soße  
2 EL Sesamkörner  
2 EL Sesam Öl

Omas Butteröl

### Außerdem:

6 große Wraps/Tortillas  
1/2 Kopf Eisbergsalat

## ZUBEREITUNG

Reis zubereiten entweder im Reiskocher, Backofen oder Herd.

Schalotte fein würfeln und in etwas Sesam Öl glasig anbraten. Reis hinzufügen und kurz mit anrösten.

Mit Wasser ablöschen, Meersalz und Curry Deluxe einrühren, aufkochen und bei niedriger Hitze gar ziehen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.

### Fleischfüllung:

Schalotte und Paprika klein schneiden. In einer Pfanne Omas Butteröl erhitzen, Schalotte und Paprika darin kräftig anbraten. Hähnchenbrust in Würfel schneiden, dazugeben und rundum goldbraun braten. Mit Knobi Genuss Salz und Regenbogen Pfeffer würzen. Teriyaki Soße hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Zum Schluss Sesam darüberstreuen.

### Wraps vorbereiten:

Wraps in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz erwärmen und Eisbergsalat in Streifen schneiden.

### Füllen & Rollen:

Jeden Wrap zuerst mit etwas Eisbergsalat belegen. Eine Portion Reis darauf verteilen. Anschließend das Teriyaki-Hähnchen darüber geben. Den Wrap fest einrollen und sofort servieren.





## Verdrehtes Sesambrot mit Sesamöl



6 Portionen



2 h 20 min

---

### ZUTATEN

300 ml lauwarmes Wasser

½ Würfel frische Hefe

1 TL Zucker

500 g Mehl

2 TL Sesam Öl (für den Teig)

1,5 TL Meersalz

120 g Zuckerrübensirup

2 TL Sesam Öl (für die Glasur)

ca. 120 g Sesam zum Bestreuen

---

## ZUBEREITUNG

Das lauwarme Wasser mit dem Zucker und der Hefe verrühren und 15 Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden.

Mehl, Sesam Öl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 6 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer ca. 60 cm langen Schlange rollen. Die Stränge jeweils doppelt legen und die Enden miteinander verdrehen.

Zuckerrübensirup mit Sesam Öl verrühren. Die Teigstränge von allen Seiten damit bestreichen und großzügig in Sesam wälzen. Die Stränge auf ein Backblech legen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Heraus kommt ein wunderbar aromatisches, leicht süßliches Sesambrot mit toller Kruste.

# Lust auf Mehr?

Dann freu dich auf die nächste Ausgabe – oder frag deine Edelschmaus-Beratung nach weiteren Rezeptideen und Gewürzlieblingen!



Jetzt ausprobieren &  
genießen!

selbstständige Beraterin  
**EDELSCHMAUS**  
*kochen mit Herz*

