



Rezept des Monats



unabhängiger Genuss
EDELSCHMAUS
haben auf 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



unabhängiger Genuss
EDELSCHMAUS
haben auf Herz

Dips mit Sweet Curry und VINO Verde

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

100 g Frischkäse
 100 g Schmand
 2 TL VINO Verde
 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





unabhängiger Genuss
EDELSCHMAUS
Leben 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





unabhängiger Genuss
EDELSCHMAUS
Leben 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



Rezept des Monats



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



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 Knobli Öl
- 2 Hühnchenfilets
- 1 Zwiebel

Zubereitung

- **Pasta nach Packungsanweisung kochen.**
- **Hühnchen in kleine Würfel schneiden und mit 1 TL Vino Verde und 1 EL Knobli 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.**

unabhängiger Genuss
EDELSCHMAUS
Leben mit Herz



Rezept des Monats





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.



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





edelschmaus
EDELSCHMAUS
Leben 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:-)



salzempfindlicher Rezept
EDELSCHMAUS
backen 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.

