

selbstständige Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Edelschmaus Rezeptkarten August





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Apfel-Rosinen-Salat

4 Äpfel, gewürfelt
1 kleine Dose Ananas, in Stücken ohne Zucker
70 g Rosinen
1 TL Black & White Vanillezucker
3 EL Mayonnaise
100 g Frischkäse Natur, herbiv. Evagico 0 20%
3 TL Apple Chutney



Zubereitung

Zunächst aus Black & White Vanillezucker, Mayonnaise, Frischkäse und Apple Chutney ein Dressing herstellen.

Ananas in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Äpfel waschen und in Würfel schneiden.
Ungefähr auf Größe der Ananas Stücke.

Ananas, Äpfel und Rosinen mit dem Dressing verrühren,
ca. 30 Minuten ziehen lassen und servieren.

TIPP:

Besonders lecker zu Kurzgebratenem oder Grillfleisch mit knusprigem Baguette.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Brie-Apfel-Rahm-Fladen à la Edelschmaus

Teig:
200 g Wasser
15 g Hefe, frisch
1/2 TL Zucker
420 g Dinkelmehl
Typ 630
20 g Griechisches
Olivenöl
5 g Knobli Öl
1/2-1 TL Salz

Belag:
1 TL Kräuter Freude
2 TL Wasser
100 g Creme fraiche
1-2 rote Zwiebeln, in
dünnen Ringen)
1-2 Äpfel, halbiert, in
dünnen Scheiben
100 g Parmesan,
geriebenen
1 Pck. Brie, in
Scheiben
1 EL Apple Chutney



TIPP:
Lecker mit Pink Lady
oder Granny Smith

Zubereitung

Aus den Zutaten für den Teig mit der Küchenmaschine einen geschmeidigen Hefeteig herstellen.
Eine Schüssel mit Knobli Öl ölen und Teig abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Kräuter Freude mit 2 TL Wasser aktivieren und zur Seite stellen. Zutaten für den Belag vorbereiten. Zum Schluss aktivierte Kräuter Freude mit Creme fraiche vermengen.

Teig in 6 Portionen teilen und oval ausrollen.
Mit Käuter Freude-Creme fraiche bestreichen, mit Parmesan bestreuen und mit Zwiebeln belegen.
Ca. 18-20 Min | 220 ° C Ober-/Unterhitze auf Sicht backen.

Kurz vor Ende der Backzeit mit Apfelscheiben sowie Brie belegen und zu Ende backen.
Apple Chutney in Klecksen auf den Fladen verteilen, servieren und genießen.

Teig im Thermomix herstellen:
Wasser, Hefe, Zucker - 2 Min | 37 ° | Stufe 2
Restliche Zutaten hinzugeben - 3 Min | Teigstufe





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Chili sin Carne à la Edelschmaus

150 g Soja-Schnitzel
 1,5 TL Feines Süppchen
 2 EL Griechisches Olivenöl
 2 Zwiebeln, gewürfelt
 1 Paprika, je rot/gelb/grün, gewürfelt
 je 1 Dose Mais & Kidney Bohnen
 4 EL Tomatenmark
 400 g Tomaten, stückig
 250 g Wasser
 1-2 EL Meat & Veggie
 2 TL Pimp my Bread
 2 TL Tango Argentino
 1 TL Let it Burn
 1 EL Dunkle Tomaten Creme
 Saft einer Limette
 Tortilla Wraps, in Achteln, geröstet
 Avocado-Creme fraiche-Dip
 Cheddar-Käse, gerieben



Zubereitung

Soja-Schnitzel mit Brühe aus Wasser (Packungsanweisung) und Feines Süppchen übergießen. Quellen lassen, bis die Brühe aufgesogen ist.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, dann Tomatenmark mit Gewürzen dazu geben und leicht anrösten.

Soja-Schnitzel in den Topf geben, alles gut vermengen und anrösten bis ein leichter Braten-Ansatz entsteht.

Paprika, Mais und Bohnen dazu geben, alles vermengen und ca. 5 Minuten dünsten.

Mit Tomaten, Wasser und Dunkle Tomaten Creme ablöschen und bei kleiner Flamme ca. 30-45 Minuten schmoren. Zwischendurch immer wieder durchmengen.

Abschließend Saft einer Limette unterrühren und abschmecken

Nun Wraps achteln, in einer Pfanne leicht rösten, zur Seite stellen. Käse reiben. 1 Avocado zerdrücken, mit 1 Becher Creme fraiche sowie 1 TL Pimp my Bread vermengen.

Alles zusammen anrichten, siehe Foto, und genießen.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Fruchtiges Linsen-Curry

für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 TL Let it Burn
- 500 g Süßkartoffeln, in Würfeln
- 300 g Brokkoli, in Röschen
- 300 g rote Linsen
- 4 EL Omas Butteröl
- 1 TL I am Curry
- 500 ml Wasser
- 2 TL Feines Süppchen
- 200 g Kokosmilch
- Meersalz & Regenbogen Pfeffer, a. d. Mühle
- 1/2 Bund Petersilie, glatt
- 1 EL Apple Chutney pro Portion



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Süßkartoffeln und Brokkoli putzen und in gleichmäßige Würfel bzw. Röschen schneiden.

Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Let it Burn dazugeben, mit I am Curry bestäuben und kurz anrösten.

Süßkartoffeln und Brokkoli zugeben, mit rösten.

Mit einer Brühe aus Wasser und Feines Süppchen ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Linsen hinzugeben, unterrühren. Kokosmilch zugeben und alles weitere 15 Minuten sämig einkochen.

Mit Meersalz und Regenbogen Pfeffer abschmecken. Linsen-Curry mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mit Apple Chutney anrichten und servieren.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Herzhafte Schinken Knoten

100 g Schinkenwürfel
30 g Butter
310 g Wasser
20 g Hefe
650 g Weizenmehl Typ 550
2 TL Meat & Veggie



Zubereitung

Schinkenwürfel, Butter und Hefe mit lauwarmen Wasser verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

Thermomix: 3 Min. | 37 °C | Stufe 2

Mehl sowie Meat & Veggie zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Thermomix: 2 Min. | Teig kneten

In einer verschlossenen Schüssel ca. 1 Std. ruhen lassen.

Teig in 10 Portionen teilen.

Jeweils zu ca. 20 cm Strängen rollen und zum Knoten formen.

Auf Backblech/Stoneware nochmals 10 Minuten ruhen lassen.

In dieser Zeit den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoten für 20 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen, auskühlen lassen & genießen.





Kartoffelplätzchen mit Lachs

1 Pk fertigen Reibekuchenteig "rheinische Art"
 2 TL Oh my Onion
 1-2 Eier Größe M/L
 2-3 EL Omas Butteröl

Dip:
 100 g Frischkäse Natur
 100 g Creme fraiche
 1-2 TL Meat & Veggie
 2-4 TL Wasser

Belag:
 1 Pk geräucherter Lachs
 je 1/2 Bund frische Pete
 Schmauszeit Senf
 Sweet Onion Chutney



Zubereitung

Dip:
 Meat & Veggie mit Wasser aktivieren.
 Frischkäse und Creme fraiche dazu geben und gut
 verrühren. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie grob hacken.

Kartoffelplätzchen/Reibekuchen:

Fertigen Reibekuchenteig mit 2 TL Oh my Onion und Eiern
 verrühren.

Pfanne auf dem Herd erhitzen und mit Omas Butteröl (nach
 Bedarf) den Reibekuchenteig zu einzelnen Portionen
 ausbacken.

Zum Anrichten fertige Kartoffelplätzchen/Reibekuchen mit
 Dip bestreichen, mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.
 Nun mit je 1 Scheibe geräuchertem Lachs garnieren.

Zum Abrunden mit einem kleinen Klecks Schmauszeit Senf
 den Lachs und 1 TL Sweet Onion Chutney am
 Kartoffelplätzchen garnieren.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Pizza-Brötchen mit Dip & Gewürzbutter

Hefeteig:
 15 ml Basilikum Öl
 100 ml Wasser, warm
 1 TL Trockenhefe
 1/2 TL Salz
 200 g Dinkelmehl

Dip:
 1 TL Meat & Veggie, aktiviert
 100 g Frischkäse Natur
 50 g Creme fraiche

Topping-Paste:
 1,5 TL Meat & Veggie
 3 TL Wasser
 3 EL Basilikum Öl

Gewürzbutter:
 1 TL Meat & Veggie, aktiviert
 125 g Butter, weich



Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel geben.
 Hefe in warmen Wasser auflösen, mit Salz und Öl zum Mehl geben. Nun mit dem Knethaken kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
 Backofen auf 175 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 15 kleine Brötchen formen und auf ein Backblech/ Stoneware legen.
 Aus Meat & Veggie, Wasser und Öl eine Paste herstellen und mit dem Backpinsel auf die Brötchen streichen.
 Brötchen 15-20 Minuten backen.

Für den Dip Meat & Veggie mit 2 TL Wasser verrühren und einige Minuten quellen lassen. Frischkäse und Creme fraiche hinzugeben und gut verrühren.

Für die Butter Meat & Veggie mit 2 TL Wasser aktivieren und einige Minuten quellen lassen. Butter hinzugeben und alles gut verkneten. Ca. 1 Stunde kühlen.

TIPP:
 Toller Brot- & Butter-Teller zur Vorspeise oder als Grill-Beilage.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Protein-Bagel mit Roastbeef

Protein-Bagel:
 350 g griechischer Joghurt
 420 g Dinkel Vollkornmehl
 2 TL Backpulver
 1 TL Natron
 1 TL Meersalz a. d. Mühle

Topping für Bagel:
 1 Ei, Größe M
 4 TL Sesam
 4 TL Leinsamen

Belag:
 50 g Schmand oder Creme fraiche
 100 g Frischkäse, natur
 1 TL Oh my Onion, aktiviert
 Regenbogen Pfeffer a.d. Mühle
 Kopfsalat, alt. Romana Salat
 1 Stk rote Zwiebel, in Ringen
 Tomaten, in Scheiben
 Roastbeef, in Scheiben
 Sweet Onion Chutney



Zubereitung

Backofen 200 ° C Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Aus den Zutaten für Protein-Bagel in der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig herstellen.

Thermomix:

Alle Zutaten in den Mixtopf geben - 3 Min I Knetstufe.

6 Bagel formen. Mit verquirltem Ei bestreichen, Saaten mischen und Ober- wie Unterseite der Bagel bestreuen.

Bagel auf Backblech/Stoneware ca. 30 Minuten backen und auskühlen lassen.

Vor dem Belegen Oh my Onion aktivieren und mit Schmand oder Creme fraiche und Frischkäse vermengen.

Bagel durchschneiden und beide Hälften großzügig mit der Masse bestreichen.

Nun untere Bagel-Hälfte mit Salat, roten Zwiebeln, Tomate und Roastbeef belegen.

Etwas Sweet Onion Chutney auf das Roastbeef geben, obere Bagel-Hälfte auflegen und servieren.



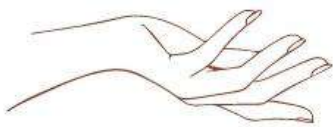


Sweet Chicken Baguette

500 g Hähnchenbrustfilet, in 1-2 cm dicken Scheiben
 1-2 EL Omas Butteröl

Marinade:
 60 g Sojasauce
 180 g Ananas Saft
 2 EL brauner Zucker
 1 EL Honig
 4 TL Meat & Veggie

Belag:
 3-4 EL Sweet Onion Ch
 Cheddar Käse
 Salat, hier Rucola
 Tomaten, Gurken, in Sc
 rote Zwiebeln, schwarze



Zubereitung

Marinade herstellen.
 Filetscheiben zugeben und mind.
 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 Gerne auch über Nacht.

4 Stück Baguette (gekauft) aufschneiden und nach Packungsanweisung aufbacken.
 Nach der Hälfte der Zeit obere Hälften mit je 3 Scheiben Cheddar Käse belegen und weiter aufbacken.

Omas Butteröl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch scharf anbraten. In der warmen Pfanne mit Sweet Onion Chutney vermengen.

Nun untere Baguette-Hälften mit Salat, Tomate, Oliven, Gurken, Zwiebeln und Fleisch belegen.
 Den Rest des Bratensaftes und Chutneys über den Belag träufeln.

Obere Baguette-Hälfte auflegen, servieren & genießen.

TIPP:
 Baguette á la Subway selber backen.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Sweet Onion-Brie-Crostini

4-6 Portionen:

Baguette oder Weißbrot, ca. 16 Scheiben
200 g Brie, alt. Camembert
1-2 EL Griechisches Olivenöl
1-2 TL Honig, flüssig
1 TL Rosmarin, fein geh.
Sweet Onion Chutney



Zubereitung

Baguette oder Weißbrot schräg in 16 gleichmäßige Scheiben schneiden.

Mit Griechisches Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C Umluft oder einer Pfanne ein paar Minuten hellbraun rösten.

Auf jede Brotscheibe eine Scheibe Brie legen, etwas Honig darüber träufeln und mit Rosmarin bestreuen.

Die Brotscheiben im heißen Backofen etwa 5-8 Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Crostini warm auf einem Teller anrichten und mit Sweet Onion Chutney servieren.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Tortellini Apfel-Bohnen-Speck

für 2 Personen

250 g Tortellini mit Schinkenfüllung
250 g Prinzess Bohnen
1 Pck Schinkenwürfel
1 Stk Apfel, in Spalten
100 g Frischkäse Natur
3 TL Apple Chutney
1-2 EL Omas Butteröl



Zubereitung

Tortellini nach Packungsanweisung garen.
Bohnen in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit 2 Teller erwärmen sowie Frischkäse und Apple Chutney verrühren.

Apfel schälen und in Spalten schneiden.

Nun zügig wie folgt arbeiten:
Apfel Chutney Frischkäse auf Tellern mittig als Spiegel verstreichen.

Omas Butteröl in der Pfanne erhitzen und Schinkenwürfel anbraten, aus der Pfanne nehmen, auf den Tellern anrichten.

In der gleichen Pfanne Apfelspalten kurz anbraten, die Tortellini dazugeben, beides vermengen und auf dem Frischkäse Spiegel anrichten.

Abschliessend die Bohnen kurz in der Pfanne mit den ganzen Aromen schwenken, anrichten und genießen.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Tortilla-Ecken "Big Mac"

für 4 Portionen:

- 2 -3 TL Knobli Öl
- 4 Tortilla Wraps
- 200 g Hackfleisch, gemischt oder
- 150 g Rinderhack + 50 g Schweinehack
- 1 TL Meat & Veggie
- 1/4 TL Poseidons Genuss Salz
- 3 TL Mayonnaise
- 1 TL Tomaten-Ketchup
- 1 Prise Let it Burn, optional
- 1 große rote Zwiebel, in Ringen
- 2 Tomaten, in Scheiben, dünn
- Burger-Gurken, aus dem Glas
- 8 Scheiben Cheddar-Schmelzkäse

- 1 Ei
- 1 EL Sahne
- Paprika-Chips, gebrösel



Zubereitung

Meat & Veggie, Poseidons Genuss Salz mischen und mit etwas Wasser aktivieren. Paste zum Hackfleisch geben, gut durch kneten, kurz ziehen lassen.
 Mayonnaise, Ketchup und Let it Burn vermengen.

Beschichtete Pfanne mit Knobli Öl einpinseln und Wraps auf einer Seite leicht anrösten. Jeden Wrap mit 1/4 der Fleischmasse bestreichen und auf der Fleischseite anbraten. Auf ein Schneidbrett legen, mit Ketchup-Mayonnaise bestreichen und einen Schnitt vom Rand zur Mitte des Wraps setzen.

Wrap nun mit Burger-Gurke, Tomate, Zwiebeln und Käse belegen und jeweils um 1/4 des Wraps zu einem Dreieck falten.

Ei mit Sahne verquirlen, Wrap-Dreiecke darin wenden, mit Paprikachips-Bröseln panieren und in der geölten Pfanne kross backen.

Je eine Tortilla-Ecke mit gemischtem Salat anrichten & genießen!





selbstständige Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Kontakt

 017648212807

 info@myfoodstory.de

Homepage

 myfoodstory.de

Edelschmaussshop

myfoodstory.edelschmaus.com



MY
FOOD
STORY

Gewürzliebhaber



Team Pritzkow