

selbstständige Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Edelschmaus Rezeptkarten März 2024



Gewürzliebhaber
Team Pritzkow



selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Aufstrich "Obatzter-Art"

1 Camembert
 150 g Frischkäse, Natur
 20 g Butter
 1 TL Eggstra legger
 1 TL Smoky Paprika
 Regenbogen Pfeffer
 Meersalz

Zubereitung

Camembert würfeln und mit Butter und Frischkäse gut vermischen (Camembert ggf. mit einer Gabel zerdrücken)

1 TL Eggstra legger mit 2 TL Wasser aktivieren und mit 1 TL Smoky Paprika zum Aufstrich geben und vermischen

Mit etwas Regenbogen Pfeffer und Meersalz abschmecken.



Avocado-Ei-Aufstrich

- 1 Avocado
- 2 gekochte Eier
- 120 g Frischkäse, Natur
- 1 TL Eggstra legger
- Regenbogen Pfeffer
- Meersalz

MY
FOOD
STORY

Zubereitung

Avocado würfeln, Eier schälen und klein schneiden. Mit Frischkäse vorsichtig vermengen. Die Gewürzzubereitung mit 2 TL Wasser aktivieren, zum Aufstrich geben und mit Regenbogen Pfeffer und Meersalz abschmecken.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Blumenkohl-Nudelaufbau

500 g Nudeln deiner Wahl
1 kleiner - mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen
400 g Champignons, in Scheiben
140 g Blattspinat - frisch oder TK
400 g Gemüsebrühe aus 400 g Wasser und
2 TL Feinem Süppchen
2 Knoblauchzehen
150 ml Kokosmilch
1 TL Tango Argentino
1 TL Eggstra Legger
1/2 TL Let it Burn
1/2 TL Italienisches Genuss Salz
Pfeffer Salz Mix
Omas Butteröl
100 g Käse, gerieben

Zubereitung

Blumenkohlröschen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind (ca. 15 Minuten). Nudeln im Topf kochen, allerdings nur die halbe Zeit der Packungsangabe, so dass sie noch sehr bissig sind. Diese garen im Auflauf noch nach.

Blumenkohl mit Gemüsebrühe, Knoblauch, Kokosmilch und Gewürzen pürieren, bis es eine cremige Soße ergibt.

Öl in der einer Pfanne erhitzen. Champignons bei mittlerer Hitze anbraten. Spinat hinzufügen und kurz mit anbraten.

Dann die vorgekochten Nudeln mit dem gebratenen Gemüse in eine Auflaufform geben, alles vermischen und die Blumenkohlsoße darüber geben. Alles nochmals vermischen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 180 Grad Umluft für 20 Minuten im Backofen überbacken.





selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Choccino

für 1 Portion:

4 cl Eierlikör
Trinkschokolade
Sahne
Schokosplitter

Zubereitung

Eierlikör ins Glas füllen
Heiße Trinkschokolade über einen Löffel langsam
dazugeben.

Mit Sahne dekorieren und mit Schokosplitter bestreuen.

Genießen!





selbständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Dessert mit Schokoküsse, roter Grütze und Eierlikör

8 Schokoküsse (normal)
100 ml Eierlikör
125 g Magerquark
200 ml Sahne
1 Pack. Sahnesteif
1/2 Glas Kirschen
200 g Blaubeeren
1/4 Pack Vanillepuddingpulver
Schokostreusel

Zubereitung

Von den Schokoküssen die Waffeln entfernen und kleinschneiden. Mit 2 TL Eierlikör vermischen.

Die Schokoküsse in einer Rührschüssel mit der Gabel zerkleinern. Quark unterrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Die Kirschen mit der Flüssigkeit und Blaubeeren in einen Topf geben. Das Vanillepulver untermischen und kurz aufkochen.

Nun die Hälfte der getränkten Waffelböden auf sechs Gläser verteilen. Die Creme darüber geben. Nun das Obst draufschichten und mit Eierlikör abschließen. Das Ganze wiederholen.

Zum Schluss mit ein paar Schokostreuseln garnieren.

Das Dessert kühl stellen.





selbstständige Beraterin
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Eierlikör Donuts

Zutaten:

65 g Zucker
1 Ei
2 EL Omas Butteröl
1 Pr. Meersalz
120 ml Eierlikör
3/4 TL Backpulver
125 g Mehl

Guss :

1 EL Eierlikör
120 g Puderzucker
20 g Joghurt

Zubereitung

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Zucker und Ei schaumig rühren und das Öl langsam einfließen lassen. Eierlikör und Salz zugeben und langsam verrühren .
Mehl und Backpulver kurz unterheben .
Donutform einfetten und Teig einfüllen .
Donuts 12-15 Minuten bei gleichbleibenden Hitze backen, kurz auskühlen lassen und aus der Form stürzen .

Puderzucker mit Eierlikör und Joghurt zu einem Guss verrühren und die Donuts mit der Oberseite in den Guss tauchen. Nach belieben verzieren !

Gutes Gelingen !



Eiersalat

5 Eier, gekocht
100 g Mayonaise
100 g Joghurt
2 TL Eggstra Legger
1 TL Schmauszeit Senf
1 TL Sanfte Traube
1/2 Bund Schnittlauch
Meersalz
Regenbogen Pfeffer



Zubereitung

Die Eier in feine Würfel, den Schnittlauch in Ringe schneiden.

Die restlichen Zutaten gut vermengen und mit Meersalz und Regenbogen Pfeffer abschmecken.

Die Eier und den Schnittlauch unterheben und für mindestens eine Stunde durchziehen lassen.





selbständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz

Omlett Eggstra legger

- 2 Eier
- 2 Scheiben Brot
- 2-3 Cocktailtomaten
- 2-3 Scheiben Hähnchenwurst
- 1 halbe Avocado
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Käse gerieben
- 1 halbe Paprika
- 1 gehäufter TL Eggstra Legger
- 1 TL Pimp my Bread
- 1 TL Omas Butteröl

Zubereitung

Eier mit Pimp my Bread verquirlen und in eine heiße Pfanne geben.

Brot Scheiben oben darauf legen. Sobald die Eier fest geworden sind das Omlet in der Pfanne wenden.

Eine Hälfte mit den restlichen Zutaten belegen, zusammen klappen und schmecken lassen.





Spätzle-Gratin

500 g Spätzle
120 g gekochten Schinken
1 Packung Schmelzkäse, Kräuter
1 Becher Kochsahne
100 g geriebener Emmentaler
2 TL Eggstra legger
Regenbogen Pfeffer
Meersalz

MY
FOOD
STORY

Zubereitung

Spätzle in einer Auflaufform verteilen.

Schinken würfeln und hinzugeben.

Für die Soße Schmelzkäse, Sahne und Eggstra legger (2 TL mit 4 TL Wasser aktiviert), Regenbogen Pfeffer und Meersalz gut vermischen und über die Spätzle geben.

Am Ende den geriebenen Käse über die Spätzle-Mischung geben und für 25 min. bei 180 Grad Ober-/Unterhitze überbacken.

Guten Appetit!





selbstständige Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Kontakt

 017648212807

 info@myfoodstory.de

Homepage

 myfoodstory.de

Edelschmaussshop

myfoodstory.edelschmaus.com



MY
FOOD
STORY

Gewürzliebhaber



Team Pritzkow