

Edelschmaus Rezeptkarten Mai 2024

Ab nach draußen





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.



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!



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!



selbstständiger 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 Basilikumblättchen dekorieren.

Die Muffins schmecken warm und kalt.



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

Mediterraner Buchweizensalat

200 g Buchweizen
500 ml Wasser
1 EL Feines Süppchen

150 g Tomaten
150 g Zucchini
80 g getrocknete Tomaten
80 g entsteinte Oliven (grün oder schwarz)
2 EL Pinienkerne
100 g Feta
Meersalz
Regenbogen Pfeffer

Dressing:
2 TL Tango Argentino
2 TL Knob Senf
4 EL Sanfte Traube
1 EL Wasser
2 EL Griechisches Olivenöl
2 EL Basilikum Öl

Zubereitung

Den Buchweizen mit dem Wasser und Feines Süppchen 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Währenddessen bei den Tomaten die Kerne und den Strunk entfernen und mit der Zucchini zusammen in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen, die Oliven in Ringe und den Feta in 1cm Würfel schneiden.

Die Pinienkerne ohne Fett kurz anrösten.

Alle Zutaten für das Dressing zusammen in einem Shaker oder Schüttelglas geben und kräftig schütteln.

Nun alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing gut vermengen.

Eventuell mit Regenbogen Pfeffer und Meersalz aus der Mühle abschmecken.

Eignet sich für den Grillabend, zum Picknick oder auch für die Mittagspause.



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.



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 Teamleitung

EDELSCHMAUS

kochen mit Herz

Kontakt

 017648212807

 info@myfoodstory.de

Homepage

 myfoodstory.de

Edelschmaussshop

myfoodstory.edelschmaus.com



MY
FOOD
STORY

Gewürzliebhaber



Team Pritzkow