

# Grundrezepte

Liebe(r) Edelschmauser(in),

wie versprochen, habe ich für dich einige Grundrezepte zusammengefasst.

*Ein kleiner Tipp von mir: Bei jedem Rezept - Lasse die Gewürzzubereitung vorher in Wasser quellen. So entfaltet sich sofort das volle Aroma.*

## **Dip Herstellung:**

Ein Becher (200g) Frischkäse mit 1 Becher (200g) Creme Fraiche mit ca. 1-2 gehäufte TL Gewürzzubereitung zubereiten. Alles gut verrühren.

*Tipp:* Anstatt Creme Fraiche, Joghurt nehmen (weniger Fett)

*Tipp:* Feta Cream - 200g Feta/Schafskäse und 200g Creme Fraiche nehmen.

*Tipp:* Sour Cream - 300g Schmand oder Saure Sahne mit Garten Glück verrühren.

## **Gewürzpaste / Pesto**

Die Edelschmaus Gewürzzubereitung mit 6-8 EL Wasser anrühren und kurz quellen lassen. Erst danach 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren – FERTIG!

*Tipp:* Für Pesto eignet sich besonders Bruschetta Verde, Bruschetta, Pilz Pesto, Reise nach Hawaii

## **Kräuterbutter:**

125g Butter mit 1 gehäuften TL Gewürzzubereitung durchkneten.

*Tipp:* Kräuterbutter mit den Gewürzzubereitungen – z.B. Balkan, Mexiko Mex, Reise nach Hawaii

## **Marinade:**

2-3 TL Gewürzzubereitung mit Öl anrühren. Wenn du magst, Sojasauce dazu geben.

*Tipp:* Das Fleisch in einem Gefrierbeutel marinieren.

*Tipp:* Meine Lieblingsmarinade für Geflügel ist Indien Traum.

## **Mayonnaise:**

Auf 200g Mayonnaise kommt ca. 1 gehäufter TL Gewürzzubereitung. Zutaten gut verrühren.

## **Brot:**

500g Mehl, 1 Würfel Hefe od. 1 Pck. Trockenhefe, 1 EL Zucker und 1 TL Meersalz, 2 EL Olivenöl, 300ml Wasser, 4 TL Gewürzzubereitung (Ruhezeit: ca. 1 Std.)

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Danach nochmal gründlich kneten. Den Teig ein zweites Mal an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zeit Kastenform einfetten. Wer mag formt aus dem Teig nur ein Brotlaib.

Dann bei 200 Grad ca. 40-50 Minuten backen.

*Tipp:* 2 Baguette aus dem Teig herstellen (bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen)

*Tipp:* Meine Lieblingsgewürzzubereitung: Tambun

**Ich wünsche Dir viel Spaß beim Ausprobieren.**

**Deine Edelschmauserberaterin Anita Carstens**

**Schaut für weitere Rezepte unter [www.anita-carstens.de](http://www.anita-carstens.de)**