

Bruschetta-Frischkäseaufstrich

Der Vorspeisenklassiker als Brotaufstrich schmeckt zum Morgen, Abend oder zur Brotzeit zwischendurch.

Zutaten:

250 g Frischkäse
30 g Bruschettagewürz
60 ml Geflügelbrühe
40 ml braune Butter
Salz, Chilisalz

Die Brühe in einem Topf aufkochen, das Bruschettagewürz zugeben und bei niedriger Temperatur etwa 1-2 Minuten aufquellen lassen. Den Frischkäse mit dem Gewürzsud glatt rühren, dann die warme braune Butter zugeben und mit Salz und Chilisalz abschmecken.

Klassisches Bruschetta

Wer es lieber klassisch mag: Hier das Rezept mit dem Sie Ihrem Lieblingsitaliener Konkurrenz machen!

Zutaten:

1 Handvoll Cocktailtomaten
80 bis 100 ml Zauberbrühe Gemüse
30 g Bruschettagewürz
1 bis 2 EL Olivenöl
1 EL frisch geschnittenes Basilikum
Chili Salz

Die Cocktailtomaten waschen und vierteln.
Die Brühe erhitzen, vom Herd nehmen, das Bruschettagewürz hinein rühren, 2 Minuten quellen lassen. Das Olivenöl hineinrühren, die Tomaten mit dem Basilikum unterziehen und mit Chilisalz würzen.



Schuhbecks Power-Frühstück

Topfencrème mit Gewürzen

Um fit und munter in den Tag zu starten, benötigt es einen Energielieferanten: Schuhbecks Power Frühstück!

Zutaten:

100 ml Milch
½ bis 1 gestr. TL „Schuhbecks Frühstücksquark-Gewürz“
250 g Magerquark
2 EL Ahornsirup oder 1 EL Honig
1 Pipette Ingwertropfen
1 EL „Schuhbecks Power Öl Maracuja“ oder „Schuhbecks Power Öl Sanddorn“
2 EL gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren) oder andere Früchte nach Belieben
1 bis 2 EL „Schuhbecks Vital Powermix“ oder „Schuhbecks Sportlerfrühstück“

Die Milch mit dem Frühstücksquark-Gewürz verrühren und erwärmen (nicht kochen). Den Quark in einen hohen Rührbecher geben, die Gewürzmilch dazugeben, Ahornsirup, Ingwertropfen und das Power Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer durchrühren, bis eine glatte, glänzende Quarkmasse entsteht. Beim Anrichten mit Beeren oder Früchten und Powermix bestreuen.

Mein Gesundheitstipp: Ein Frühstück par excellence: Quark liefert hochwertiges Eiweiß, welches unentbehrlich für den Aufbau von Muskeln, Bindegewebe und Haut ist. Poweröl hat einen hohen Leinölanteil. Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, diese verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und hemmen Entzündungsprozesse im Körper.

Risoni-Risotto „Aglio e Olio“

mit Parmesan

Wer es lieber klassisch mag: Hier das Rezept mit dem Sie Ihrem Lieblingsitaliener Konkurrenz machen!

Zutaten:

15 bis 20 g	Nudelwassergewürz pro Liter Wasser
400 g	Risoni (ital.), bzw. Kritharaki (griech.)
150 ml	Gemüsebrühe
½ bis 1 TL	Schuhbecks Aglio e Olio Gewürzmischung
1 EL	mildes Olivenöl
4 EL	frisch geriebener Parmesan
	Nach Belieben 1 bis 2 TL
	frisch geschnittene Petersilie

4 l Wasser mit ca. 70 g Nudelwassergewürz aufkochen. Die Risoni im Gewürzwasser ca. 2 Minuten kürzer, als auf der Packung angegeben kochen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Gemüsebrühe mit dem Aglio e Olio Gewürz in einer großen tiefen Pfanne erhitzen, die vorgekochten Risoni darin kurz köcheln lassen, bis ein sämiges Risotto entstanden ist. Vom Herd nehmen, das Olivenöl, den Parmesan und nach Belieben die Petersilie unterrühren. In warmen tiefen Tellern anrichten und Parmesanspäne darauf hobeln.

Winterliches Gemüse

Winterliches Gemüse ist nicht nur gesund, sondern auch bunt und eignet sich super zum Garnieren, aber auch als einzelner Gang, wenn es mal vegetarisch sein darf.

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Rosenkohl
Salz	
1 bis 2	Petersilienwurzeln
2	Karotten
1/2	Zimtrinde
1/2	ausgekratzte Vanilleschote
100 ml	Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle	
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise	gemahlene Chilischote
1 bis 2 EL	braune Butter

Den Rosenkohl putzen, in einzelne Blätter teilen, in Salzwasser fast weich kochen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Petersilienwurzel und Karotten schälen, in Stifte schneiden und in einem Dampfgarer bissfest dämpfen, auskühlen lassen.

Rosenkohlblätter mit Petersilienwurzeln, Karotten, Zimt, Vanille und Brühe in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chili würzen und zuletzt die braune Butter dazu geben.

Tipp: Anstatt der einzelnen Gewürze kann das Gemüse ausgezeichnet mit ca. ½ TL Schuhbecks Gemüsegewürz verfeinern.



Rosa gebratenes Filet

Rind oder Kalb

Fleisch ist oft nicht einfach zuzubereiten, mal ist es zu durchgebraten und mal zu roh. Mit diesem Rezept gelingt Ihnen ein schön gegartes Stück vom Rind oder Kalb garantiert!

Rinderfiletscheiben, dick

4 Rinderfiletsteaks (200 g – wahlweise dicke Kalbsfiletsteaks) in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in etwas Öl auf beiden Seiten anbraten. Bei 100°C im vorgeheizten Ofen auf ein Ofengitter legen, in etwa 50 Minuten darin rosa durch ziehen lassen.

In einer Pfanne bei sehr milder Hitze **1 bis 2 EL kalte Butter** schmelzen lassen. **1 Knoblauchzehe** in Scheiben schneiden und mit **1 TL Kardamomkapseln**, **½ ausgekratzten Vanilleschote**, **einer Scheibe Ingwer** und einer **getrockneten Chilischote** zur Butter geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Die Butter mit **Salz und Pfeffer** würzen und die Steaks darin wenden. Beim Anrichten die Butter darüber träufeln.

Tipp: Sollte das Fleisch fertig sein, bevor man es braucht, schaltet man die Temperatur auf 70 bis 80°C herunter. Es hält sich dann noch mindestens ½ bis 1 Stunde rosa.

Rinderfiletscheiben, dünn, in der Pfanne gebraten

4 Filetsteaks (knapp 1 cm Dicke) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in möglichst wenig Öl auf beiden Seiten jeweils knapp 1 Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Bratsatz mit 60 bis 80 ml Geflügelbrühe ablöschen, **1 bis 2 TL Café de paris Gewürz** hinein geben und **2 EL kalte Butter** hinein rühren. Die Steaks mit **Salz und Pfeffer** würzen und in der Butter wenden.

Rinderfilet/Kalbsfilet im Ganzen

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, **½ TL Öl** mit einem Pinsel darin verstreichen und das Filet darin rundherum anbraten. Bei 100°C im vorgeheizten Ofen auf ein Ofengitter legen und darin rosa durch ziehen lassen. Kalbsfilet braucht je nach Dicke 1 bis 1 ¼ Stunden, Rinderfilet je nach Dicke ca. 1 ½ bis 1 ¾ Stunden bei Ober- und Unterhitze.

Den Bratsatz mit ca. **100 ml Geflügelbrühe** ablöschen. **1 TL FCB- Steak- und Grillgewürz** hinzufügen, auf 1/3 einkochen lassen und **etwas kalte Butter** hineinrühren – ca. 20 bis 40 g.

Das rosa gebratene Filet darin wenden, in Scheiben schneiden und auf warmen Tellern anrichten.



Rahmsuppe vom Sellerie

mit Debreziner und Zimtcroustons

Besonders als Vorspeise ist dieses Rahmsüppchen gut geeignet und stellt die Geschmacksknospen auf Wohlfühl ein.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Sellerieknolle (ca. 800 g)
- 1 l Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 50 g kalte Butter
- Mildes Chilisalz
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 2 Debreziner (Brühwurstspezialität)
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 EL Butter
- Schuhbecks Frühstücksquarkgewürz oder Arabisches Kaffeegewürz

Den Sellerie putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf in der Brühe knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich garen. Die Sahne und die kalte Butter hinzufügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Die Debreziner in kleine Würfel schneiden.

Das Brot in Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in der Butter goldbraun und knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit Chilisalz und einer Prise Frühstücksquarkgewürz bestreuen.

Anrichten:

Die Suppe in warmen Tellern verteilen, die Debreziner hineinstreuen und die Croutons darauf verteilen.



Lachs aus dem Ofen

mit indischen Gewürzlinen

Mit diesem Rezept verleihen sie dem Fischklassiker eine orientalische Note. Die Linsen sind dabei ein wahrer Energiebooster und auch noch wahnsinnig gesund!

Zutaten für 4 Personen:

Lachs:

- 4 Lachsfilets, enthäutet und entgrätet, à
- 100 g Butter oder Öl für das Blech (oder auf Backpapier setzen)
- Salz, (nach Belieben Chilisalz)

Indische Gewürzlinen:

- 150 g Berglinsen (kleine grüne Linsen), wahlweise Belugalinsen
- 1/2 Zwiebel
- je 30 g geschälte, geputzte Karotte und Knollensellerie
- ca. 150 g Kokosmilch (wahlweise Sahne, Gemüsebrühpulver, Speisestärke)
- 2 TL Indische Gewürzpaste
- Mildes Chilisalz
- 1 EL Koriandergrün, frisch geschnitten

Lachs:

Die Lachsfilets auf ein gebuttertes Backblech legen, mit Klarsichtfolie bedecken und bei 90 °C für 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach dem Garen mit etwas Chilisalz bestreuen.

Indische Gewürzlinen:

Die nicht eingeweichten Linsen 20 bis 25 Minuten in Wasser weich kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 2 Minuten kochen, auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Linsen, Gemüswürfel, Kokosmilch und indische Gewürzpaste in einem kleinen Topf erhitzen, mit Chilisalz würzen und zum Schluss das Koriandergrün hinzufügen.