



# G'schichten

AUS DER BIORAUSCH KÜCHE

NO. 3



[WWW.BIORAUSCH.COM](http://WWW.BIORAUSCH.COM)

# ZITRONEN TZAZIKI MIT MINZE

Gurken raspeln und mit einer Prise Salz ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann das Wasser abschöpfen und gut ausdrücken.

Mit dem Joghurt vermischen, dann eine halbe Zitronenschale abreiben und mit dem Ziki Zaki Gewürz vermischen.

Die Zitrone in dünne Scheiben hobeln, Olivenöl und Essig untermischen. Mit den Zitronen garnieren und genießen.

**Mein Tipp:** Minze klein schneiden und unter den Joghurt geben.



Zum Ziki-Zaki Gewürz

## ZUTATEN

- 500 g griechischer Joghurt
- 2 Gurken
- Prise Salz
- 2 Zitronen
- 30 ml Balsamico Bianco
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Ziki-Zaki Gewürz von Unperfekt Perfekt



*„Was bei einem Netten beisammensitzen als Idee entstanden ist, ist nun ein fester Bestandteil unseres Unperfekt Perfekt Angebots geworden. Unsere G'schichten aus der Biorausch Küche. Hier hältst Du nun die 3. Ausgabe in den Händen, mit tollen neuen Rezepten für den Sommer und leckeren Ideen für ein schönes BBQ. Wie immer freue ich mich über Dein Feedback, über Fotos uns Verlinkungen auf Instagram, wenn Du etwas von den Jungs und Mädels nachkochst.“*

*Eure Steffi und Team*

Zucchini in ca. 8,5 cm dicke Scheiben schneiden und ohne Fett anbraten (wir empfehlen die @Mulex.GmbH Pfanne).

Dann in die gleiche Pfanne hauchdünn geschnittene Zitronenscheiben mit etwas Zucker karamellisieren. Die Zitronen zur Seite legen, in der gleichen Pfanne den Katenrauchschinken anbraten und mit Olivenöl ablöschen.

Alles anrichten. Die Minze und den Basilikum mit Olivenöl, Zitronensaft und Holunder-Ingwer-Essig mixen und über den angerichteten Teller träufeln. Mit Parmesan, einem Schuss Olivenöl und dem Lavasalz fertig garnieren.

# ZUCHINI- PARMESAN- ZITRONEN-MINZ CARPACCIO



Zum HA-LA-SA



Holudner Ingwer Essig

- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- Parmesan gerieben
- Minzblätter
- Basilikumblätter
- Olivenöl von Unperfekt Perfekt

- 300 g Katenschinken
- 30 g HA-LA-SA Hawaiianisches Lava Salz von Unperfekt Perfekt
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Holudner Ingwer Essig von Unperfekt Perfekt

## ZUTATEN



# FLATBREAD BRUSCHETTA MIT PHYSALIS

Das Flat Bread kurz vor dem Belegen Toasten.

Cocktail Tomaten und Physalis klein schneiden und mit dem Öl, Salz und Zitronenabrieb vermischen. Dazu die frisch gehackten Kräuter geben und genießen.



## ZUTATEN

- 6 flat Bread oder Naan
- 250 g Cocktail Tomaten
- 80 g Physalis
- 50 g Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- 1 TL Brotzeitsalz von Unperfekt Perfekt
- 2 Spritzer Zitronensaft
- Abrieb einer Limetten Schale
- Frische Kräuter

Kartoffeln halbieren und in den Backofen geben, bis die Kartoffel eine braune Blase wirft (ca. 40 Minuten). Dann heraus nehmen, abkühlen lassen und mit dem Löffel sanft auskratzen sodass die Schale unversehrt bleibt.

Das Innere der Kartoffel mit Schmand, Schinken, Schmand, Käse gerieben, Ei-Ka-Ge Salz vermischen - frische Kräuter dazu - die Masse wieder in die Kartoffel geben und im Grill oder Backofen Goldgelb raus backen.

# KARTOFFEL SCHIFFCHEN

## ZUTATEN

- 8 große Kartoffeln
- 200 g Katenrauchschinken
- 200 g Schmand
- 2-3 TL Ei-Ka-Ge - Eintopf  
Kartoffel Gewürz von  
Unperfekt Perfekt
- 200 g Mozzarella gerieben
- Frische Kräuter



Zum Ei-Ka-Ge



# ZITRONEN- MANGO-CURRY BUTTER MIT PETERSILIE

## ZUTATEN

- MA-CU-SA – Mango Curry Salzpyramiden von Unperfekt Perfekt
- 250 g Butter
- Einen Bund Petersilie klein geschnitten
- Grapefruit Pfeffer gestoßen von Unperfekt Perfekt
- Abrieb von einer Bio Zitronen Schale

Es wird Zeit zu grillen und da darf selbst gemachte Butter nicht fehlen.

Butter weich werden lassen. Mit der Petersilie, den Mango Curry Pyramiden, dem gestoßenen Pfeffer und den Zitronenzesten verrühren - kalt werden lassen und servieren.

Yummy - auf einem Steak, Gemüse oder Fisch, zu Baguette oder Pfannbrot - es gibt immer den gewissen CRUNCH beim Essen - ihr werdet es lieben - Vorsicht kann süchtig machen!

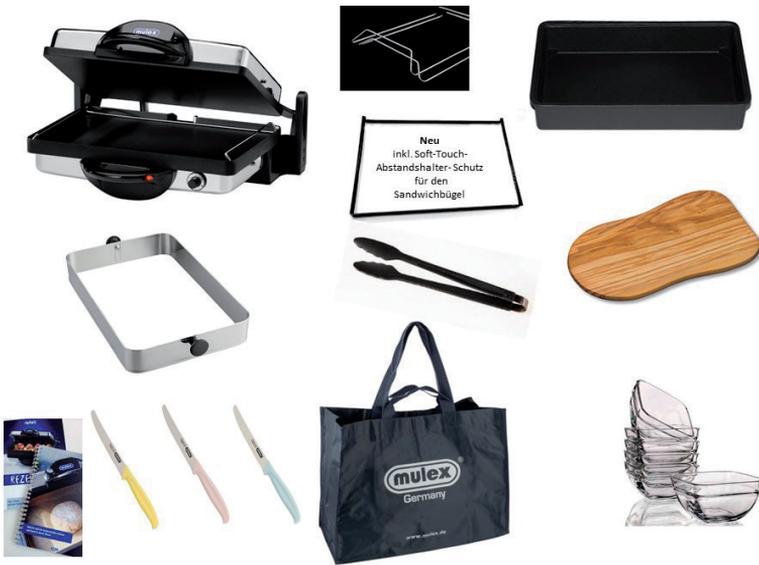


Zum MA-CU-SA



Zum Grapefruit  
Wacholder Pfeffer





Wir empfehlen die Mulex-Produkte von Herzen und haben fast alle Rezepte aus diesem Kochbuch darin zubereitet.

Mit MULEX zauberst Du „ruck-zuck“ ein leckeres Essen, das alle begeistern wird. Egal ob Healthy Food und/oder Low Carb – mit MULEX ist alles möglich.

Kochen mit den MULEX Produkten ist Energie sparend und gesund. Saftiges Steak, zarter Fisch und knackiges Gemüse werden schnell und vitaminschonend gegart. Ein durch und durch gesundes Kochvergnügen durch Unter- und Oberhitze im MULEX Kontaktrill.

Ein Gerät – so viele Funktionen: Kochen, Backen, Grillen, Schmoren, Dünsten – mit MULEX macht das Kochen Spaß.

20% mit **BIORAUSCH\_MULEX** auf alles außer Sale

und fast 50% sparst Du mit **BIORAUSCH\_GRILLSET** auf das MULEX Kontaktrill-Set

Sende uns Deine Bestellbestätigung von MULEX per Email an [info@biorausch.com](mailto:info@biorausch.com) zu und erhalte noch ein Gewürz von uns **GRATIS**.



15 JAHRE SERVICE GARANTIE



50% ENERGIE & ZEITSPAREND



FETTARMES-GRILLEN UVM.



EINFACHE REINIGUNG

# GRÜNER SPARGEL MAL ANDERS



Zum Türkischen Allrounder



Der Türkische Allrounder passt perfekt!

Durch den Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Sumach – probiert es aus und gebt uns unbedingt Bescheid!

Ich habe hierzu einfach den grünen Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser, mit Zitronen Scheiben gekocht und dann in Eiswasser abgekühlt.

Für die Sauce Hollandaise benötigt man:

250g Butter, 3 Eigelb, 2 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft und ein bisschen Abrieb von der Bio Zitrone und dazu den türkischen Allrounder. Ich habe die Sauce aus dem Thermomix gemacht - aber man kann sie natürlich auch selbst machen. Dafür Butter in einem Topf zerlassen, nicht zu heiß!

Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und diesen ins heiße Wasserbad geben. Mit einem Rührbesen oder einem Handrührgerät so lange rühren, bis die Masse cremig und schaumig ist.

Den Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße) und jetzt Teelöffelweise dann Esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Hier wirklich ganz langsam vorgehen.

Bitte das ganze nicht nochmal erhitzen da es sonst gerinnt. Ich habe das ganze dann in den Backofen gegeben 170 Grad 20 Minuten und hab es zum Schluss noch mit den Mango Curry Pyramiden beträufelt...

Ich sag es euch... Das schmeckt so super lecker!

**Du planst den Kauf eines Thermomix?**

Melde Dich bei Steffi, sie berät Dich hierzu sehr gerne!

**VORWERK**

Den Inhalt der Maracuja mit dem Öl und dem Balsamico vermischen.

Das Erythrit darunter geben und einmal aufpürrieren. Direkt über den Salat geben und mit den Salat Pyramiden garnieren.



Zum Balsamico



Zum E-M-ERY

## FRUCHTIGES SALATDRESSING



### ZUTATEN

- 1 Maracuja (ausgehöhlt)
- 3 EL Kräuter Öl von Unperfekt Perfekt
- 3 EL Balsamico von Unperfekt Perfekt
- 1 TL E-M-Ery Erdbeer-Minz-Erythrit von Unperfekt Perfekt

Zum Garnieren: Ma-Cu-Sa (Mango-Curry Pyramiden-salz von Unperfekt Perfekt)

# ÜBERBACKENE CHAMPIGNONS MIT WALNUSS, GORGONZOLA UND HONIG

Die Champignons vom Stiel befreien - den Frischkäse mit dem Cowboy Gewürz und dem Gorgonzola vermengen - die Walnüsse zerhacken und auch dazu geben.

Die Champignons damit füllen und in den Backofen bei 180 Gramm 20 Minuten ... zum Schluss mit Honig garnieren und servieren.



Zum Cowboy Gewürz



## ZUTATEN

- 500 g Champignons
- 100 g Walnuss
- 100 g Gorgonzola
- 50 g Honig
- 100 g Frischkäse Natur
- 25 g Cowboy Gewürz von Unperfekt Perfekt

Gurken klein schneiden, Zwiebeln Hauch dünn schneiden. Kräuter hacken und den Pfeffer im Mörser klein machen – alle flüssigen Zutaten mit dem Salz vermischen und über Wurst, Käse, Zwiebeln und Kräuter geben (Paprika schmecken auch gut dazu aber ist halt dann nicht mehr original).

Dann den Essig darüber geben und gut durchmengen. Guten Appetit!

# SCHWEIZER WURSTSALAT



Zum Ingwer Lemon Essig

## ZUTATEN

- 500 g Lyoner (ich mag nur die feine / gibt es auch veggie)
- 200 g Essig Gurken
- 300 g Emmentaler in Würfeln
- eine Zwiebel (ich nehme gerne die süßen )
- 200 ml Gurken Wasser
- 2 TL Bayrisches Brotzeitsalz von Unperfekt Perfekt
- frische Petersilie
- frisch gestoßenen Grapefruit Pfeffer von Unperfekt Perfekt
- 100 ml Ingwer Lemon Essig von Unperfekt Perfekt
- 50 ml Sonnenblumenöl (wenn man mag)

# SPAGHETTI AGLIO E OLIO

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti No. 3
- 100 ml Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- 3 TL Aaglio e Olio Gewürz / aus getrockneten Knoblauch, Gewürzen etc.
- frische gelbe Cocktail Tomaten
- 50 g frischer Basilikum
- 100 g frischer Parmesan



Zum Olivenöl



Die Spaghetti nach Angaben kochen und nebenbei Olivenöl in einer Pfanne erhitzen - die Tomaten dazu geben und diese glasig anbraten.

Die Spaghetti dazu geben direkt aus dem kochenden Wasser. Gewürze und Kräuter dazu geben und durchschwenken.

Mit Basilikum und Käse servieren.



# SOMMERLICHE GNOCCHI

## ZUTATEN

Für 2 Portionen:

- 500 g Gnocchi
- 100 g Babyblattspinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Champignons
- 100 g Bacon
- 200 g Crème fraîche
- 20 g Parmesan (gehobelt)
- BA-VA-RIA von Unperfekt Perfekt
- Salz und Pfeffer

Zu Beginn, das Gemüse abwaschen und Gnocchi gemäß Packungsanleitung in einem Topf kochen.

Die Champignons vierteln und bei schwacher Hitze in einer Pfanne schmurzeln lassen. Die Frühlingszwiebeln längs halbieren und in kleine Stücke schneiden, anschließend die Cocktailtomaten vierteln und den Bacon in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Eine große Schüssel mit Babyblattspinat füllen und die Gnocchi hinzugeben, sobald diese fertig gekocht sind.

Die Schüssel mit einem Deckel abdecken und warm stellen. Die Baconstreifen mit den Frühlingszwiebeln zu den Champignons in die Pfanne geben und andünsten.

Crème fraîche und Cocktailtomaten hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend mit BA-VA-RIA, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße nun mit den Gnocchi und dem Spinat in der Schüssel vermengen und anschließend auf zwei Tellern anrichten.

Zum Schluss, den gehobelten Parmesan auf den Tellern verteilen. Guten Appetit!



Zum BA-VA-RIA

*„Mein Name ist Lisa und ich liebe es mich kreativ auszutoben. Sei es in der Küche beim kochen und backen oder in Haus und Garten mit handwerklichem und Basteleien. Ich liebe diy's und upcycling und zaubere mit meinem Plotter unter dem Label @Bastelpinguin\_.“*



# SPAGHETTI BOLOGNESE ALA KRISTINA

## ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 2 EL Olivenöl @biorausch
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1/4 Sellerie
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 500 g Faschiertes/Hackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wasser
- 4 EL Ketchup hot
- 4 EL Ketchup mild
- Salz/ Pfeffer
- 1 EL Pizza/Pasta/Basta von Unperfekt Perfekt
- Parmesan



Zum Pizza/Basta/Pasta

Die Zwiebeln schälen und kleinwürfelig schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten, dann noch kleingewürfelte Karotten, Sellerie und getrocknete Tomaten dazugeben.

Jetzt noch das Hackfleisch dazugeben und weiter anrösten. Mit Weißwein und Wasser ablöschen, etwas verkochen lassen.

Eine Dose gehackte Tomaten und Ketchup dazugeben.

Die Sauce würzen mit Pizza/Pasta/Basta, Salz und Pfeffer. Mit Nudeln und Parmesan servieren und genießen.

Für die Palatschinken zuerst Mehl, Milch, Mineralwasser, Salz mit dem Schneebesen in einer Schüssel glatt rühren. Ca. 10 Min. stehen lassen, dadurch wird der Teig etwas dicker und danach nochmals gut durchrühren.

In einer beschichteten Pfanne einen Schuss Öl erhitzen. Dann etwas Teig in die heiße Pfanne hineingegeben. Die Pfanne dabei immer wieder schwenken, sodass der Boden gleichmäßig dünn mit Teig bedeckt ist.

Mit dem Pfannenwender die Palatschinke wenden und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Mit der Marmelade bestreichen und einrollen. Dazu Vanilleeis mit Frühstückspuder servieren.



# ERDBEERTRAUM PALATSCHINKEN

## ZUTATEN

Für 4 Portionen:

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 400 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- IEL Frühstückspuder von Unperfekt Perfekt
- Erdbeer-Marmelade von Biorausch
- Vanilleeis



Zum Frühstückspuder

*„Ich liebe es kreativ zu sein, egal ob in der Küche, bei DIY, Einrichtung - lasst euch inspirieren.“*

*Eure Kristina - Kristina\_Rustikal\_Life*



# SOMMERLICH LEICHTES DES- SERT IM GLAS



## ZUTATEN

- 1 Flasche Rama Cremefine (zum Schlagen)
- 500 g Joghurt 0.1%
- 100 g Frischkäse 0.2%
- Unperfekt Perfekt - MA-MA-BA Erythrit (Mandarine/ Maracuja/Banane)
- Spritzer Zitronensaft
- 7 Butterkekse
- 200 g (TK) Beeren
- Topping: Schokoladen-Müsli & Heidelbeeren

Mit dem Thermomix hat es inkl. Sahne schlagen keine 10 Minuten gedauert, da war das Dessert im Glas.

1 Flasche Rama Cremefine (zum Schlagen) im TM - 4 Minuten Stufe 3 / ansonsten normale Sahne aufschlagen -> in eine Schüssel umfüllen.

500 g Joghurt 0.1% + 100 g Frischkäse 0.2% in den Mixtopf geben, 2 TL Unperfekt Perfekt - MA-MA-BA (Mandarine/ Maracuja/Banane) und einen Spritzer Zitrone dazu geben und 20 Sekunden Stufe 3 mixen. Wer es süßer mag, gibt noch etwas mehr von dem MA-MA-BA hinzu.

Friskäse-Joghurt Creme mit der Sahne verrühren.

Im leeren Mixtopf dann 7 Butterkekse (ich hatte die Light Variante) 15 Sekunden Stufe 3.5 Mixen & auf 4 Dessert Schälchen aufteilen & leicht festdrücken. Darauf die Sahne-Frischkäse Creme verteilen.

200 g Himbeeren (ich hatte TK Beeren aufgetaut) 2x je 10 Sekunden Stufe 4 Mixen & über die Creme geben. Ich hab es mit etwas Schokoladen Müsli & Heidelbeeren garniert.

Bis zum Servieren kalt stellen. Kam richtig gut an und war nicht so mächtig. Perfekt auch für den Sommer.



*„Mein Name ist Rebecca - der ein oder andere kennt mich bereits von Instagram. Ihr findet mich dort unter @Bexx\_90\_ Hier nehme ich Euch in unseren Alltag mit, zeige euch unseren Garten, Urlaube mit dem Dachzelt und auch unser Labrador Carlsson ist regelmäßig vor der Kamera zu sehen. Außerdem arbeite ich als persönliche Assistentin von Steffi bei Biorausch. Bei Fragen, meldet Euch jederzeit gerne bei mir.“*

*Deine Rebecca*



Zum MA-MA-BA

1. Den Grill aufheizen bis er richtig heiß ist.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Den Rucola waschen und die Pinienkerne in einer Pfanne kurz braun anrösten.
3. Für das Pesto alle Zutaten in einen Mörser geben und verarbeiten bis ihr die gewünschte Konsistenz erreicht habt.
4. Das Fleisch von jeder Seite mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 2 Minuten scharf grillen, dann beiseite legen und kurz ruhen lassen.
5. Jetzt das Pesto auf den Teller verteilen, das Fleisch schräg in Streifen schneiden und auf das Pesto legen, dann Rucola und Parmesanspäne und die Pinienkerne. Mit Zitronensaft und bestem Olivenöl beträufeln. Bei Bedarf auch mit Balsamicocreme.

Buon appetito!



Zum Balsam Bianco

# TAGLIATA DI MANZO VOM GRILL



*„Ciao amici, Essen macht glücklich und noch glücklicher wenn man es teilen kann!*

*Deshalb findet ihr bei mir Alltagsrezepte, viel italienisches aber auch internationales, die für jeden von euch einfach zum nachkochen sind.“*

Liebe Grüße  
Stef – Pizza\_per\_Tutti

## ZUTATEN

Für 2 Personen

- 500 g Entrecote
- 200 g Rucola
- 100 g Gehobelter Parmesan
- Eine Handvoll geröstete Pinienkerne
- Ein Schuss Balsam Bianco von Unperfekt Perfekt
- Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- Salz und Pfeffer

Für das Pesto:

- 1 Bund frischer Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan
- 50 ml Olivenöl
- Eine Handvoll geröstete Pinienkerne

# BROTSALAT ITALIA

## ZUTATEN

- Halbes Baguette
- 100 g Ruccola
- 120 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- Grana Padano

### Dressing:

- 4 TL Grünes Pesto Genovese
- 2 EL Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- 2 EL Wasser



Etwas Olivenöl mit den geviertelten Knoblauchzehen in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Das in Würfel geschnittene Baguette in der heißen Pfanne rösten.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen, von den Stängeln befreien, die Kirschtomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und alles in eine ausreichend große Schüssel oder eine Servierplatte geben.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und ebenfalls über den Salat verteilen. Alles leicht pepfern und salzen.

Die krossen, abgekühlten Brotwürfel zum Salat geben.

Zum Schluss etwas geriebenen Parmesankäse untermischen und den Rest über den fertigen Brotsalat streuen. Dressingzutaten einfach vermengen und über den Salat verteilen.

Guten Appetit!



Zum Olivenöl

*„Mein Name ist Kim und ich lebe mit meinem Mann und unseren zwei Mädels im schönem Schleswig-Holstein. Leidenschaftlich gern dekoriere ich Haus und Garten und habe viel Freude daran dies bei Instagram zu teilen.“*

*Eure Kima - hausklamotte*



# FRUCHTIGE PANZANELLA

## ZUTATEN

1. Das Ciabatta in kleine Würfel schneiden und auf einem Backblech mit 30 ml Olivenöl und etwas Salz mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad für 8-10 Minuten rösten.

2. Basilikum und Oregano hacken. Mit 60 ml Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen.

3. Das Obst waschen, entsteinen und schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten.

4. In einer großen Schüssel das geröstet Ciabatta, das Obst, die Tomaten und die Pinienkerne gut mit der Vinaigrette mischen. 10 Minuten oder über Nacht ziehen lassen.

5. Die Burrata auf den Salat setzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit ME-TO-SA würzen. Mit frischem Basilikum bestreuen.

Der perfekte Salat für einen heißen Sommertag: saisonal, erfrischend, aromatisch.

Am besten schmeckt der Salat mit Obst, Gemüse und Kräutern aus dem eigenen Garten.

- Ciabatta
- 15 ml Zitronensaft
- 10 g Basilikum
- 5 g Oregano
- 3 Pfirsiche, Nektarinen oder Pflaumen
- 75 g Kirschen
- 150 g Kirschtomaten
- 20 g Pinienkerne
- 2 Burrata
- ME-TO-SA von Unperfekt Perfekt
- 100 ml Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- 30 ml Balsamico von Unperfekt Perfekt
- Salz und Pfeffer



Zum ME-TO-SA



Zum Balsamico



*„Ich koche und backe unglaublich gerne und probiere immer neue Ideen aus. Dabei inspirieren mich unsere tollen Reisen durch die ganze Welt und saisonale Produkte. Am besten schmecken aber natürlich Lebensmittel aus dem eigenen Garten.“*

Eure Franziska - [frl.francoise](mailto:frl.francoise)

# PIZZA- SCHNECKEN



## ZUTATEN

- 100 g Schmand (Alternativ Frischkäse)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Pizza, Pasta, Basta! von Unperfekt Perfekt
- Feurig Fruchtiges Salz von Unperfekt Perfekt und Pfeffer nach Bedarf
- 100 g geriebenen Emmentaler
- 70 g Schinkenwürfel
- 4 Scheiben Salami
- 1 Packung Blätterteig 275 g aus dem Kühlregal
- 1 Ei, wobei nur die Hälfte benötigt wird



Zum Pizza/Basta/Pasta



Zum FEU-FRU-SA

1. Den Schmand mit dem Tomatenmark und dem Pizza, Pasta, Basta! Gewürz gut verrühren. Nach Belieben Feurig fruchtiges Salz und Pfeffer dazu geben.
2. In die Creme nun die Schinkenwürfel und 2/3 vom geriebenen Emmentaler einrühren.
3. Den Blätterteig ausrollen, die Creme gut verteilen. Dabei an einer der langen Kante einen 0,5cm ohne Belag lassen. So kann beim Zusammenrollen nichts rausquillen. Die Salamischeiben in Streifen schneiden und auf dem Blätterteig verteilen.
4. Nun den Blätterteig von der einen langen Kante zur anderen langen Kante (ohne Belag) aufrollen. Danach die Rolle für ca. 10-15min in den Tiefkühler, so lässt sie sich besser schneiden.
5. Die Rolle schneiden in ca. 1-2cm kleine Röllchen. Anschließend auf einem Backblech mit Abstand verteilen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Röllchen mit dem verquirlten Ei bestreichen. Den Rest vom Käse darüber verteilen.
7. Die Röllchen auf einem Backblech nun für 15-20 min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.



## ZUTATEN

- 1 Packung frische Tortelloni mit Spinat-Ricotta Füllung
- 1 Packung Cherry-Cocktail Tomaten
- 1 Packung Mozzarella Kugeln
- frischen Basilikum
- 2 Esslöffel Pesto
- 2 Teelöffel Balsam Bianco von Unperfekt Perfekt
- 1 Teelöffel Bio Basilikum von Unperfekt Perfekt
- ca. 20-25 Holzspieße



Zum Bio Basilikum



„Ich bin Felix, 29 Jahre alt und komme aus dem wunderschönen Mecklenburg-Vorpommern. 2021 habe ich zuerst Steffi von Biorausch & dadurch auch Rebecca über Instagram gefunden. Man könnte sagen, es war liebe auf den ersten Blick.“

Ich liebe es nicht nur am weißen Sandstrand spazieren zu gehen, sondern auch die vielen gemütlichen Sommerabende mit Freunden und der Familie auf der Terrasse. Da darf natürlich der Grill nicht fehlen. Unsere Gäste mit kleinen Geschmackserlebnissen zu überraschen, ist dabei eine meiner Leidenschaften. Im Oktober 2021 begann für mich und meinen Partner ein neuer großer Lebensabschnitt: Baubeginn für unser Traumhaus. Auf unserem Account [\\_zuhauseliebe\\_21](#) könnt ihr uns bei diesem spannenden Projekt begleiten.“

## TORTELLONI SPIESSE

1. Die Tortelloni nach Anleitung bissfest kochen, danach einen Moment abkühlen lassen.
  2. Pesto, Balsam Bianco von Unperfekt perfekt und Bio Basilikum von Unperfekt perfekt verrühren. Die Hälfte des Pesto-Mix abfüllen und beiseite stellen.
  3. Die abgekühlten Tortelloni in eine Schüssel geben, die eine Hälfte des Pesto-Mix dazugeben und gut vermengen.
  4. Anschließend die anderen Hälfte des Pesto-Mixes mit den Mozerella Kugeln vermengen.
  5. Nun nur noch die marinierten Tortelloni, Cherry-Cocktail Tomaten, ein Blatt frisches Basilikum und die marinierten Mozerella Kugeln auf die Holzspieße aufspießen.
- Tipp:** Das Ganze lässt sich super auf einem Tablett oder auf einer schönen Etagere aus dem Biorausch Shop anrichten. Fertig ist das schnelle und super leckere Fingerfood für den perfekten Grillabend mit den Freunden und der Familie. Und das beste daran, die Gewürze von Unperfekt Perfekt machen es zu einem wahren Geschmackserlebnis.

# ROTE BETE CARPACCIO

## ZUTATEN

- 2 Rote Bete (gekocht und vakuumiert)
- Eine Handvoll Rucola
- 50 g Feta
- 20 g Walnüsse

### Dressing:

- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL frisch gezupfter Thymian
- 1 TL flüssigen Honig
- 1/2 TL groben Senf
- 1/2 TL Salz (Lemon Spice von Unperfekt Perfekt)
- 1/2 TL Enjoy Salzmischung Unperfekt Perfekt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



1. Alle Dressingzutaten in einer Schüssel vermischen & abschmecken.

2. Die Rote Bete mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.

3. Rucola waschen und trocken schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

4. Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf einem großen Teller kreisförmig auslegen. Mittig den Rucola verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

5. Anschließend den Feta krümeln und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

**Tipp:** Am besten Handschuhe tragen beim rote Bete zubereiten, da diese abfärben kann.



Zum Lemon Spice Salz

*„Hallo, ich bin Daniela von @danielas\_daily\_life.  
Bin immer auf der Suche nach ausgefallenen Rezepten und  
probiere gerne neues aus.“*

*Bei meiner Suche bin ich vor 2 Jahren auf Biorausch  
aufmerksam geworden. Koche seit dem mit den tollen  
Gewürzen und Öle.“*





# WASSER- MELONEN- FETA-SALAT

## ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1 kg Wassermelone
- 400 g Salatgurke
- 250 g Feta
- 1 Schalotte
- 3 Stiele Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Unperfekt Perfekt Olivenöl
- 2 TL Unperfekt Perfekt Enjoy
- Mrs. Salt & Mr. Pepper Salzmischung
- Bei Bedarf Unperfekt Perfekt Erdbeer Aperitif

Melone halbieren, in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch rausschneiden. Anschließend das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Gurke gut waschen, vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Schalotte klein schneiden.

Feta in Würfel schneiden. Petersilie gut waschen, trocken schleudern, von den Stielen entfernen und klein hacken.

Alles in eine große Schüssel geben.

Olivenöl, Zitronensaft und die Salzmischung darüber geben und gut vermischen.

Auf einem Teller anrichten und bei Bedarf noch einen Esslöffel Erdbeer Aperitif darüber geben und genießen!

**Mein Tipp:** Dieser Salat schmeckt am besten an einem heißen Sommertag! Egal ob als Zwischenmahlzeit oder zu einem Grillabend. Den müsst ihr ausprobieren!



Zum Olivenöl



Zum Enjoy Salz

*„Hej ihr Lieben!*

*Schön das ihr hier seid. Ich heiße Nicole, bin 35 Jahre alt und wohne mit meinem Mann, unseren zwei Mädels und unserer Labrador Hündin Luna in der schönen Pfalz.*

*Auf meiner Instagram Seite @mein\_geliebtes\_zuhause nehme ich euch quer mit durch meinen Alltag. Egal ob Interior, Food, Garten oder Camping. Es ist sicher für jeden was dabei.*

*Ich würde mich freuen von euch zu hören.  
Bis bald, eure Nicole “*



Ab sofort erscheint 2-3 mal pro Jahr ein  
*Unperfekt Perfekt* Rezeptbuch.

Gerne veröffentlichen wir auch  
Dein Lieblingsrezept.

Schicke es einfach an [rebecca@biorausch.com](mailto:rebecca@biorausch.com)  
oder poste es auf Instagram mit [#biorauschkocht](https://www.instagram.com/biorauschkocht).

In unserer *Unperfekt Perfekt*-Manufaktur mischen und  
füllen wir noch von Hand ab.  
Verarbeitet werden nur die hochwertigsten Produkte.  
Ein besonderes Augenmerk liegt auf Bio Qualität  
und Fair Trade.

All unsere unsere Essige, Öle, Schnäpse,  
Gewürze / Gewürz-Mischungen sowie Erythrite  
sind von uns selbst entwickelt –  
denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Alle Infos zu den verwendeten *Unperfekt Perfekt*  
Produkten und vieles mehr findest du auf  
[www.biorausch.com](http://www.biorausch.com)



Abonniere unseren Newsletter &  
erhalte Special-Angebote und Rabattcodes noch vor  
allen anderen und verpasse nichts mehr.

