



# G'schichten

AUS DER BIORAUSCH KÜCHE

NO. 1



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

# BLITZPESTO MIT RUCOLA & AVOCADO

Während die Spaghetti kochen, stellen wir das Pesto her: Rucola, Olivenöl, Parmesan und das Avocado-Kiss Gewürz mit zwei Avocados im Mixer zerkleinern.

Die fertigen Spaghetti mit dem Pesto vermengen und mit Parmesan und der übrigen Avocado garnieren.

On Top noch etwas schwarzer Sesam. Dazu liebe ich Burrata.

Glaubt mir, das ist soooo ein leckeres Soulfood...



„Wenn ihr dieses Booklet in den Händen haltet, dann kennt ihr mich wahrscheinlich schon. Ich bin das Gesicht hinter Biorausch, mein Name ist Steffi.

Auf unserem Account bei Biorausch ist mir wichtig, dass wir zusammen etwas machen was es sonst noch nicht gibt. Ich nenne es immer die Biorausch Familie, jeder ist ein wichtiger Teil davon und ganz besonders du.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst und viel Spaß beim Nachkochen. Über ein Feedback freue ich mich!”

Eure Steffi - biorausch

## ZUTATEN

Für 4 Personen

- 200 g Rucola
- 150 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Avocado Kiss von Unperfekt Perfekt
- 200 g Parmesan
- 2 Burrata
- 3 Avocados (1 zum Dekorieren)
- Knoblauch getrocknet (je nach Belieben)
- 500 g Spaghetti (Ich empfehle Euch die No. 1 von Barilla. Diese sind besonders dünn und super lecker.)

Die Brotwürfel im Ofen rösten und diese dann mit den restlichen Zutaten (außer den Äpfeln) zur Füllung des Bratapfels vermengen – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden und das Innere der Äpfel mit einem Kernausstecher ausstechen.

Nun die Füllung in den Äpfeln verteilen und diese bei 180 °C im Ofen für ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Die Apfel-Deckel für 10 Minuten mit in den Ofen geben. Inzwischen den Feldsalat auf den Tellern verteilen und mit Walnüssen bestreuen. Darauf je einen gebackenen Bratapfel setzen.



# HERZHAFTER BRATAPFEL AN SALAT

## ZUTATEN

Für den Bratapfel:

- 4 kleine Äpfel
- 20 g Weißbrot – in 1 cm große Würfel geschnitten
- 120 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 20 g geröstete und gehackte Walnuskerne
- 5 Thymianstiele
- 4 EL Unperfekt Perfekt Bratapfel Crema
- Salz
- Pfeffer

Zum Anrichten:

- 200 g Feldsalat – geputzt und gewaschen
- 50 g geröstete Walnuskerne
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Unperfekt Perfekt Bratapfel Crema
- 4 TL Honig
- 2 Frühlingszwiebeln – in feine Ringe geschnitten
- Pfeffer

# SAFRAN- PASTA AN SOUS-VIDE GEGARTEM RINDERFILET



Ein Wasserbad auf 54° C vorheizen. Das Filet mit Küchenpapier trockentupfen und mit Rosmarin, Thymian, Knoblauchscheiben und Butter in den Folienbeutel geben. Fleisch vakuumieren, ins Wasserbad geben und 90 Minuten garen.\*

In der Zeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zur Seite stellen und in einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Darin Chili, Knoblauch, Tomaten und Zwiebeln andünsten.

Die Nudeln in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser bissfest garen. Getrocknete Tomaten, Chili, Knoblauch und Zwiebeln schließlich mit ca. 200 ml Nudelwasser ablöschen und die Safran Sauce dazu geben. Die Nudeln im Sieb abgießen und auch zur Sauce geben – gefolgt von der Hälfte der Petersilie, dem Radicchio, den Pinienkernen und der Butter.

Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz warmhalten.

Das Fleisch aus Wasserbad und Beutel nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und in einer weiteren, stark erhitzten Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten – mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der Pasta servieren.

Zum Schluss alles mit Pecorino, der restlichen Petersilie und einem Esslöffel Olivenöl garnieren.

**\*Zubereitung Filet ohne Sous-Vide:** Fleisch scharf von beiden Seiten anbraten, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben, die Temperatur auf mittlere Stufe stellen und von jeder Seite 2–3 Minuten braten – mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet schließlich in Alufolie wickeln und im Backofen fertig garen.

## ZUTATEN Für 2 Personen

Für das Fleisch:

- 400 g Rinderfilet - in 2 gleich große Stücke geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehen
- 30 g Butter

Für die Butter:

- 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl
- 1/2 kleine rote Chilischote - entkernt und fein gehackt
- 1/2 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 3 getrocknete Tomaten - in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Zwiebeln – längs in dünne Scheiben geschnitten

- 200 g Pasta / Spätzle
- 1/2 Glas Wajos Safran Sauce
- 3 Stiele glatte Petersilie - grob gehackt
- 1/2 kleiner Radicchio - quer in dünne Streifen geschnitten
- 1 TL Butter
- 40 g Pecorino Käse - fein gerieben
- Salz und Pfeffer



Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Mandeln in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und zum Auskühlen auf einen kalten Teller legen.

Eine der Blätterteig-Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit dem Eigelb einpinseln, das leckere lie gourmet dulce darüber geben und die Mandeln obendrauf verteilen.

Lege hierdrauf nun die 2. Teigscheibe, drücke sie leicht an und schneide ca. 2 cm breite Streifen davon ab – diese jeweils leicht eindrehen.

Den Blätterteig für ca. 15 Minuten goldgelb backen und genießen.

# HERZHAFTER DULCE - DU LECHE BLÄTTER- TEIG

## ZUTATEN Für ein Blech

- 2 Scheiben Blätterteig
- 1 Eigelb - aufgeschlagen
- 1 EL Mandeln - gehackt
- 2 EL Dulce du leche von lie gourmet



# NOUGAT- TALER



Zuerst Mehl, 125 g Zucker, Vanillemark, Salz, Kakao, Ei und Butter in eine Rührschüssel geben. Dann erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und ca. 45 Minuten kaltstellen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, Kreise mit ca. 4 cm Durchmesser ausstechen und den restlichen Teig immer wieder verkneten bis ca. 78 Kreise ausgestochen sind. Diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen.

Jetzt das Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, Nocciolo Crema hinzufügen und mit dem Haselnuss Likör vermengen, 200 g Zucker einrieseln lassen und so lange weiter schlagen, bis der Eischnee weiß glänzend ist.

Nun Portionsweise in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und Tuffs auf die ausgestochenen Teigkreise spritzen (dabei einen Rand von ca. 2 mm lassen, da das Eiweiß beim Backen aufgeht).

Schließlich Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen (Umluft: 150° C) 12 – 15 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

## ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 325 g Zucker
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 20 g Kakaopulver
- 1 Ei (Größe M)
- 4 Eiweiß (Größe M)
- 150 g Butterflöckchen
- 2 TL Nougat Creme
- 2 TL alter Willi Likör
- Mehl

Zuerst Kondensmilch, Butter und Zucker über einem heißen Wasserbad schmelzen, bis sich alle Bestandteile gut miteinander verbunden haben.

Den Spekulatius / das Karamell-Gebäck in einer Schüssel fein mahlen, etwas Zitronenschale hinzufügen und mit den Gewürzen vermischen.

Dann auch die Kondensmilch-Mischung unterrühren, bis eine gummiähnliche Konsistenz entsteht.

Zum Schluss noch die Sahne und den Likör dazugeben und alles gut vermischen. Die Cremes in ein Glas füllen und winterlichen Genuss verschenken!

## SPEKULATIUS CREME



### ZUTATEN

- 100 ml Kondensmilch
- 40 g Butter
- 1 TL Blüten Vanille Zucker von Unperfekt Perfekt
- 125 g Gewürzspekulatius / Karamell-Gebäck
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Sahne
- 2 TL Apfel Whisky Likör von Unperfekt Perfekt
- Anis
- Nelken
- Koriander
- Muskatnuss
- Kardamom

# KIRSCH KUCHEN



Zuerst geht's an den Mürbeteig: Mehl auf einem Tisch mit einer kleinen Prise Salz und Backpulver vermischen und mit der Hand eine tiefe Mulde in die Mitte drücken - Zucker, schwedisches Rapsöl und aufgeschlagene Eier hineingeben. Nun von außen nach innen mit den Händen einen Mürbeteig zusammen kneten und diesen in Folie eingewickelt für 30 – 60 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zeit die Füllung zubereiten: Speisestärke und Zucker in einem kleinen Topf miteinander verrühren, kaltes Wasser hinzugeben und alles verrühren, bis sich die Stärke ganz aufgelöst hat – aufkochen lassen, Topf zur Seite ziehen und etwas auskühlen lassen.

Die Kirschen locker unterheben und die Kirsch Mandel Crema hinzugeben. Den Backofen auf 180° C vorheizen und den Kuchen fertig zubereiten: 2/3 des Mürbeteig dünn ausrollen und in eine mit schwedischem Rapsöl eingeriebene Springform geben - dabei einen Rand formen. Ein Stück Backpapier darauf legen, getrocknete Erbsen, Linsen oder Bohnen auf das Papier streuen und den Teig für 15 Minuten zum Blindbacken in den Ofen stellen .

Anschließend das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen, den Kuchenboden mit Semmelbrösel bestreuen und die angedickte Sauerkirschenmasse darüber gießen - glatt streichen. Den restlichen Teig nun auch dünn ausrollen und ihn in kleinen, unregelmäßigen Stückchen auf der Kirschmasse verteilen - großzügig die Mandelblättchen darüber streuen und den ganzen Kuchen mit ein paar kleinen Butterstückchen belegen. Dann wandert der Kuchen für 35 - 40 Minuten wieder in den Ofen.

## ZUTATEN

### Für den Boden:

- 270 g Mehl Typ 405
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Rapsöl
- 1 EL Semmelbrösel
- 20 g Mandelblättchen
- 10 g Butter
- Backpapier zum Blindbacken
- Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

### Für die Füllung:

- 300 g frische Sauerkirschen - entkernt
- 15 g Speisestärke
- 40 g Blü-Va-zu Blüten Vanille
- Zucker von Unperfekt Perfekt
- 200 ml kaltes Wasser
- 2 EL Gewürzpfleumen Crema



Feigen kreuzweise einschneiden, mit Feta füllen und in eine Auflaufform geben.  
Haselnüsse, Thymian und Honig darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei 210 Grad 10 Minuten backen.  
40 ml Olivenöl mit 4 EL Crema mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola damit anmachen.

Gebackene Feigen zusammen mit Parmaschinken darauf anrichten, etwas Feta und Nüsse darüber streuen, salzen und pfeffern.

Fertig!



*„Ich bin 41 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder.  
Meine große Leidenschaft ist unser Garten, die Tiere  
und zu dekorieren. Ich mache super gerne DIY's und  
koche für mein Leben gerne. Eigentlich bin ich leidenschaftliche Bankkauffrau, der Garten, die Tiere und  
Basteln ist mein Ausgleich.“*

*Eure Anja - Anjas\_Vintagehome*

# GEBACKENE FEIGEN AUF RUCOLA

## ZUTATEN

Für 2 Personen

- 8 Feigen
- Feta
- Haselnüsse
- Thymian
- Honig
- Olivenöl - Unperfekt Perfekt
- Balsamico Crema -  
Unperfekt Perfekt
- Salz
- Pfeffer
- Rucola
- Parmaschinken



# KÜRBIS QUICHE



## 1. Teig

Alle Zutaten miteinander zu einem Teig verrühren.

Die Quiche Form einfetten und den krümeligen Teig in der Quiche Form verteilen und ca. einen 2-3 cm dicken Rand lassen.

## 2. Die Füllung

Den Hokkaido-Kürbis in kleine Würfel schneiden und die Schale gerne dran lassen. Ein paar Kürbisspalten beiseite legen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und nach Belieben würzen.

Alles mit einer Küchenmaschine zerkleinern und in die Füllung in die Quiche Form füllen.

Jetzt kommt die Deko: die Tomaten in Hälften schneiden und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Dann die Quiche mit den Kürbisspalten, den Tomaten und den Zwiebeln dekorieren.

Die Quiche in den Backofen bei 200 Grad für 35-40 Minuten. Dazu passt ein leckerer Salat, Feldsalat und ein schönes Glas Weißwein.

*„Ich baue gerne und DIY sind meine Leidenschaft. Neben dem Bauen, koche und backe ich leckere Dinge die schnell gehen aber trotzdem außergewöhnlich sind für die Family.“*

*Eure Aneta - Anetas\_Leben*

## ZUTATEN

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 90 g Butter
- 30 ml Wasser
- 1 TL Salz

Für die Füllung

- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g Speisestärke
- 3 Eier
- Handvoll Kirschtomaten  
gerne gelb & rot gemischt

- 250 g Feta oder Bergkäse
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 TL Enjoy Gewürz von Unperfekt Perfekt
- Ein Becher Creme Fraiche Kräuter
- Kräuter nach Belieben





### 1. Kartoffelspalten:

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit 2 EL Olivenöl, 2 TL Ei-Ka-Ge und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nun die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech für ca. 50 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Die letzten 10 Minuten auf 200 Grad hochdrehen damit sie schön knusprig werden.

### 2. Wrap:

Emmentaler, Magerquark, Eier und 1/2 TL Salz verrühren. Backblech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf verteilen, glatt streichen und bei 180 Grad 25 Minuten backen bis der Teig goldbraun ist.

Die Zwiebel und die Hälfte der Gewürzgerurken fein würfeln, mit Mayonnaise, Ketchup, Weißweinessig, 1/2 Teelöffel Salz und 1/2 Teelöffel Pfeffer verrühren und den Wrap damit bestreichen.

Veggiehack scharf anbraten, mit Salz / Pfeffer würzen und den Wrap mit Eisbergsalat, restlichen Zwiebeln, Gewürzgerurken und Salat belegen.

Nun mit Hilfe des Backpapiers zu einem Wrap rollen, in Stücke schneiden und mit den Kartoffelspalten servieren.



*„Ich liebe es Menschen zum Lachen zu bringen. Vielleicht habe ich auch einen kleinen Dachschaten – aber ohne den wäre das Leben ziemlich langweilig. Bei mir findest du DIY's, Inspiration für dein Zuhause und viel Humor.“ Eure Kati - kaschashome*

# VEGGIE WRAP

## ZUTATEN

Für 4 Personen

Für die Kartoffelspalten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Ei-Ka-Ge von Unperfekt Perfekt

Für den Wrap:

- 250 g geriebener Emmentaler
- 250 g Quark
- 3 Eier
- 1/2 TL Salz

Für die Sauce & Füllung:

- 1 Zwiebel
- 100 g Gewürzgerurken
- 120g Mayonaise
- 1 TL Ketchup
- 1 TL weißer Balsamico oder Essig
- 1 TL Pfeffer
- 100 g Eisbergsalat
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250-300 g Veggiehack (oder auch Rinder- bzw. Schweinehack)



# GRÜNER SPARGEL MIT BANDNUDELN



Während die Nudeln im Salzwasser kochen, den Spargel (am besten in einer Grillpfanne) anbraten.

Würzen mit HA-LA-SA und wenn der Spargel die gewünschte Bräune hat, aus der Pfanne nehmen.

Dann in die Pfanne 400 g Frischkäse geben und erhitzen (nicht kochen!), bis er schön cremig wird.

Einen Schuss Milch und ein Eigelb dazu geben. Abschmecken mit Pfeffer und dem MA-CU-SA. Nudeln in die Soße geben, vermengen und anrichten.



*„Ich nehme Euch mit in meinen Alltag. Zwischen leckeren Rezepten und neuer Deko findet ihr auch immer eine tägliche Portion #Carlssonspam.“*

*Ich freue mich auf Euch – lieben Gruß, Rebecca - Bexx\_90\_*

## ZUTATEN

- 500 g Nudeln
- Ein Bund grüner Spargel
- 400 g Kräuter-Frischkäse
- Ein Eigelb
- Milch
- HA-LA-SA - Hawaianisches Lava Salz - Unperfekt Perfekt
- MA-CU-SA – Pyramidensalz Mango Curry Unperfekt Perfekt

### Pizzateig für drei runde Teiglinge:

- 1/8l Wasser
- 1/8l Milch
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 TL TO-MO-SA - Tomaten Morzarella Salz  
Unperfekt Perfekt
- 2-3 EL Unperfekt Perfekt Olivenöl
- 400 g Dinkelmehl

Wasser und Milch erwärmen, Hefe und Zucker einrühren und 10 Minuten gehen lassen.

Hefemischung mit den restlichen Zutaten verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.



*„Was gibt's über uns zu erzählen ...  
... wir genießen unser Leben, sind im besten Alter und  
rocken unsere Holzwerkstatt, wann immer es geht.“*

*Angie und Tom - drechslerei\_bauer*

# PIZZA AUS DEM HOLZOFEN

### Fruchtige Tomatensauce:

- 4 EL Unperfekt Perfekt Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL TO-MO-SA -  
Tomaten Morzarella Salz von  
Unperfekt Perfekt
- 1 Zwiebel
- 1/8 l Rotwein oder Traubensaft
- 1 Glas Koro Tomatensauce
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Pizza Pasta Basta!

Öl erhitzen, gehackten Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen, restliche Zutaten zufügen, abschmecken und einreduzieren lassen.



# FRENCH ROLLS



Den Rand von den Toastbrotsscheiben abschneiden.  
Toastbrot mit Nudelholz platt wälzen.  
Mit Nutella bestreichen und eng rollen.

In Milch / Ei Gemisch wenden und im schwedischen  
Rapsöl rausbraten. Noch lauwarm in A-ZI-ZI oder  
CO-MA (Zucker oder Erythrit) wälzen.

Mit etwas Sahne servieren :-)

*„Servus, ich bin die Alex – Katzenmama aus Leidenschaft, Flamingolover, dekoverzückt und reisewütig :)  
Mein Motto: Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“*

*Eure Alex – flamingoslife71*

## ZUTATEN

- Weißbrotsscheiben
- Nutella
- Ein Ei
- Schwedisches Rapsöl
- Unperfekt Perfekt
- Milch
- Apfel Zimt Zitronen Zucker,  
Cocos-Maracuja Zucker,  
oder Erythrit Unperfekt Perfekt



Ein Suppenhuhn, 2-3 Lorbeerblätter, paar Pfefferkörner und GÜ-GEB (Günnis Gemüsebrühe von Unperfekt Perfekt) in reichlich Wasser kochen bis es weich ist.

Fleisch vom Knochen lösen und in Stücke schneiden. In einem ausreichend großen Topf Butter zerlassen und Mehl zufügen (Mehlschwitze), mit Hühnerbrühe angießen, ein oder zwei Becher Sahne dazu und unter ständigem Rühren gut durchkochen lassen.

Nach Belieben Gemüse dazu (Erbsen, Karotten, Spargel, Zucchini, Lauch,...).

Hernach Hühnerfleisch dazu und nochmals aufkochen. Abschmecken mit Zitronensaft und Saucen-Zauber (Gewürzzubereitung) etvl. wenn man mag ein Schuß Weißwein.

Als Beilage empfiehlt sich Reis, Salz Kartoffeln oder Nudeln.

# HÜHNER- FRICASSE



*„Ich bin Günther, Koch aus Leidenschaft und wie mich Steffi immer nennt unser Gewürzpapst.“*

*Ich liebe es Gerichten mit meiner Erfahrung und Leidenschaft einen neuen Pep zu geben und freue mich deshalb immer neue Kreationen für euch entwickeln zu dürfen. Mir ist wichtig das unsere Gewürze nur das beste beinhalten, keinen Quatsch wie Geschmacksverstärker etc.*

*Ich mische jede Charge von Hand und fülle diese auch händisch ab. Das ist unser Markenzeichen und dafür stehen wir bei Unperfekt Perfekt.“*

*Euer Günni*



# SPAGHETTI ALLA HEIDI



Gemüse klein schneiden, in Olivenöl anbraten und gepressten Knoblauch dazu geben.

Mit dem feurigfruchtigen Gewürzsatz würzen, Tomaten in Würfel dazu geben und mit Zitronen Lavendel Crema ablöschen.

Gekochte Nudeln in die Pfanne geben und vermengen.



*„Hallo ihr Lieben, mein Name ist Heidi – ich bin aktiv auf Youtube und Instagram zu sehen. Dort zeige ich Euch Inspirationen zum Thema kochen, Fashion, Familie und Interior. Nebenbei manage ich noch meine Großfamilie. Schaut gerne mal bei mir vorbei, freu mich auf Euch.“*

*Eure Heidi – Rosellamia*

## ZUTATEN

- Olivenöl
- 250 g Spaghetti
- Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Aubergine, Tomaten)
- Eine Zehe Knoblauch
- Basilikum
- Feurigfruchtiges Gewürzsatz und Zitronen Lavendel Crema beides von Unperfekt Perfekt



Weiche Butter cremig rühren, den Topfen dazugeben. Mehl, Salz und Eier zu der Masse geben und zu einem Teig verarbeiten.

Bei den Zwetschgen den Kern entfernen.

Den Teig zu kleinen Kugel formen & flach drücken, Zwetschgen rein und mit dem Teig verkleiden.

Die Knödel ca. 15 Minuten köcheln bis diese an der Oberfläche schwimmen.

In der Zwischenzeit Brösel mit 2 EL Butter vorsichtig anrösten und ST-EFF-IS Zucker dazugeben. Die fertigen Knödel in den Brösel wälzen.



## ZWETSCHGEN KNÖDEL

### ZUTATEN

- 70 g Butter
- 250 g Topfen/Quark
- 200 g Mehl
- 1 bis 2 Eier
- Prise Salz
- Zwetschgen
- Semmelbrösel
- 2 EL Butter
- ST-EFF-IS Zucker von Unperfekt Perfekt

*„Ich liebe es kreativ zu sein, egal ob Deko, Kochen und backen ... Flohmarktliebe ... rustikal gemütlicher Landhausstil.“*

*Eure Kristina - Kristina\_Rustikal\_Life*



# CASHEW CARAMEL ENERGY BALLS



10 Datteln, Müsli, Cashew gehackt und Kokosflocken  
Cashew Caramel Aufstrich zum Füllen.

Aus den Datteln, Müsli und Cashews eine schöne  
„klebrige“ Masse machen.

Am besten mit der Hand Kneten, danach wird eine Kugel  
geformt und eingedrückt um sie mit dem Aufstrich zu  
füllen. Am Ende alle durch Kokos wälzen und fertig.

Der perfekte schmackofatzig Snack zwischendurch!



*„Ich bin der Thomas und habe mir einen kleinen Traum  
mit meiner Manufaktur „schmackofatzig“ verwirklicht.*

*Als gelernter Koch und Konditor tobe ich mich gerne  
mit neuen Rezepten und Produkten aus.*

*Ihr habt Lust auf mehr bekommen? Auf Instagram gibt  
es alle aktuellen News und Rezepte.“*

*Euer Tom - schmackofatzig*

Kürbis entkernen, in kleine Würfel schneiden und bissfest kochen. Danach Pürieren und mit Salzgewürzmischung und Zimt würzen. Während der Kürbis kocht, den Nudelteig ausrollen und entweder mit einem großen Glas oder einem Ravioli Former gleich große, runde Nudelteile ausstechen.

Jetzt den gewürzten, pürierten Kürbis, den Ziegenfrischkäse und den rosa Pfeffer in die Mitte der ausgestochenen Nudelteile legen und zusammenklappen. Vorher den Rand mit etwas Ei bestreichen, damit die Teigtascherl dann besser zusammen kleben - jetzt feste zusammendrücken (beim Ravioli Former übernimmt dieser das) ansonsten mit einer Gabel den Rand zusammendrücken.

Die Teigtascherl für ca. 10 Minuten in siedendes Wasser (mit Salz) legen und garen. Jetzt in einer Pfanne die Butter schmelzen, evtl. etwas Knoblauch, Salz Mischung und wer es scharf mag noch Chili und die Salbeiblätter hinzugeben. Zum Schluss die Teigtascherl noch etwas in der Butter/Salbeimischung wenden und dann auf einen Teller anrichten. Wer mag kann noch Parmesan darüber streuen und fertig!



*„Ich zeige Euch, dass man auch auf kleinem Raum gut gärtnern kann! Bei mir geht's um Garten, Haus und Dekoinspo – ob draußen oder drinnen. Willkommen bei uns im alten Häuschen.“*

*Tina - tinas\_homeandgarden*

# KÜRBIS TEIG- TASCHERL

## ZUTATEN

- Hokkaido-Kürbis
- Ziegenfrischkäse
- rosa Pfefferbeeren
- frischer Nudelteig von Settele
- Parmesan
- frischer Salbei
- Ei
- Butter
- Zimt
- Kno-Chi-Ing-E
- Salzgewürzmischung



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

Gerne veröffentlichen wir auch  
Dein Lieblingsrezept.

Schicke es einfach an [kroboth@biorausch.com](mailto:kroboth@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.

