



G'schichten

AUS DER BIORAUSCH KÜCHE

NO. 2



WWW.BIORAUSCH.COM

HIBISKUS COCKTAIL- TOMATEN FRISCHKÄSE

Wir geben alle Zutaten in einen Mixer und mengen diese gut durch.
Dann mit Himbeeren und Erdbeeren garnieren.



ZUTATEN

- Tomaten Hibiskus Dip
- 6 eingelegte Cocktail Tomaten
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Hibiskus Blütensalz
- 1 Prise Zitronen Pfeffer von Unperfekt Perfekt

„Ihr Lieben, unser erstes Booklet habt ihr uns quasi aus den Händen gerissen und es war binnen weniger Wochen komplett aus.

Umso mehr freuen wir uns, dass wir Euch hiermit das zweite Booklet präsentieren können. Auch dieses ist wieder prall gefüllt mit den Lieblingsrezepten unserer #Biorauschfamilie - neben tollen Brot- und Kuchenrezepten findet ihr auch viele Ideen für Euren Osterbrunch.

Gebt uns unbedingt Bescheid, wenn ihr etwas nachgemacht habt. Sendet uns auch gerne Eure Kreationen mit Euren Lieblings Unperfekt Perfekt Produkten zu. Vielleicht findet ihr sie im nächsten Booklet ja wieder? Und nun wünschen wir Euch viel Spaß beim stöbern und probieren.“

Eure Steffi und Team



Den Backofen auf Grill vorheizen.
Die Brotscheiben auf das Backblech legen, mit
2 EL Öl einstreichen und mit Meersalz bestreuen.
Die Scheiben auf jeder Seite etwa 2 Minuten im Ofen
backen oder bis sie goldbraun sind.

Avocado, Erdbeeren, Limettensaft, Meersalz und
gemahlener Pfeffer mischen.
In einer separaten Schüssel Tomaten, Knoblauch,
restliches Olivenöl und Erdbeer Crema vermengen.

Das Baguette aus dem Ofen nehmen und jede Scheibe
mit der Avocadomischung bestreichen, die Tomaten und
Erdbeeren großzügig darüber geben und zum Schluss
alles mit etwas Erdbeer Crema beträufeln und mit
Mozzarella ausgarnieren.

AVOCADO ERDBEER BRUSCHETTA

ZUTATEN

- 1/2 Vollkorn-Baguette –
in Scheiben geschnitten
- 2 Avocados – zerdrückt
- 1 EL frischer Limettensaft
- 1/4 TL Meersalz
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Romatomen – fein gewürfelt
- 6 frische Erdbeeren
- 4 EL Kräuter-Knoblauch Öl
von Unperfekt Perfekt
(wer mag: zusätzlich noch eine
kleingehackte Knoblauchzehe)
- 2 EL Erdbeer Crema von
Unperfekt Perfekt
- Mit Mini Mozzarella und Kresse
garnieren



VOLLKORN- BROT MIT NUSS, MANGO, FRISCHKÄSE UND FEIGEN

Das Vollkornbrot kurz toasten.

Den Frischkäse mit 50 g Honig einem Esslöffel HOPE Gewürz und den Mangos in einen Mixer geben.

Dann die Scheiben damit bestreichen, die Feigen waschen und achteln und auf den Frischkäse geben.

Mit Honig, Kresse, Rucola belegen und die Nüsse darüber verteilen.

ZUTATEN

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 150 g Frischkäse
- 100 g getrocknete Mangos von Unperfekt Perfekt (ohne Zusatzstoffe)
- 100 g Honig
- 8 Feigen
- Etwas Kresse und Rucola
- Nussmischung
- 1 EL Hope Gewürz (Pistazien Salz)



Die Trauben waschen und auf Spieße stecken, mit Olivenöl bepinseln und ca. 3-4 Minuten auf den Grill legen.

Dann auf einen Teller mit Crema, dem restlichen Olivenöl und Pfeffer garnieren.

WEINTRAUBEN GEGRILLT - MIT BURRATA AN BLAUBEER CREMA



ZUTATEN

- 400 g rote Trauben kernlos
- 4 Burrata
- 100 ml Blaubeer Crema von Unperfekt Perfekt
- 50 ml Olivenöl von Unperfekt Perfekt
- Basilikum zum Garnieren
- 20g Whisky Pfeffer von Unperfekt Perfekt

HÄHNCHEN MIT ZUCCHINI- SALAT UND NUSS- MAYONNAISE

ZUTATEN

Für den Salat:

- 4 Hähnchenbrüste
- 4 EL Nussöl von Unperfekt Perfekt
- 1 Knoblauchzehe – ungeschält
- 2 grüne Zucchini
- 2 gelbe Zucchini
- 60 g Walnusskerne – grob gehackt
- 15 g Basilikumblätter – klein gehackt
- Öl
- Feu-Fru-Sa (Feurig-Fruchtig Salz)
- Pfeffer (Whisky Pfeffer)

Für das Dressing:

- 3 EL Nuss Öl
- 1 Thymianzweig – davon die Blättchen
- 1 Bio-Zitrone – ausgepresst
- 0,5 TL Salz (ich empfehle Claudias Scharfe Nummer)
- Frisch gemahlener Pfeffer

Für die Mayo:

- 1 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 90 ml Nussöl
- Salz (To-Mo-Sa Tomaten Morzarella Salz)
- Pfeffer



Das Nussöl mit Salz, Pfeffer und einer ungeschälten, mit dem Messer flachgedrückten Knoblauchzehe mischen und damit die Hähnchenbrüste einreiben – kurz ruhen lassen.

In dieser Zeit die Zucchini längs mit einem Sparschäler oder Küchenhobel in lange, dünne Bänder schneiden und das Dressing anrühren.

Beides vermischen, mit den Händen durchmassieren und schließlich auch das Basilikum und die Walnusskerne hinzufügen.

Zur Mayo: Das Eigelb mit dem Zitronensaft und dem Senf cremig aufrühren.

Dabei nach und nach das Nussöl einschlagen, bis die Sauce bindet – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zurück zum Hühnchen: Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste auf mittlerer Stufe von beiden Seiten anbraten und zusammen mit dem Salat sowie der Mayo servieren.

Rapsöl erhitzen und den Lachs in Würfel schneiden.

Den Lachs anbraten und dann die Gemüsebrühe und die Sahne dazu geben.

Leicht simmern lassen, und dann Kräuter und Soßenzauber dazu geben.

Einmal durchschwenken, die Nudeln dazu geben und servieren.

BANDNUDELN MIT LACHS UND UNSERER SAUCE MIT UNSEREM SOSSENZAUBER



ZUTATEN

- 500 g Bandnudeln
- 300 g Lachs
- 150 g Sahne
- 1 EL Gü-Geb / Günnis Gemüsebrühe von Unperfekt Perfekt
- 4 EL Kräuter
- 1 EL Soßenzauber von Unperfekt Perfekt
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack von Unperfekt Perfekt

FRÜHLINGS- BROT MIT AVOCADO & GRANATAPFEL



ZUTATEN

- 6 Scheiben resches Vollkornbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Avocado
- 1 Zitrone
- 2 EL Avocado Kiss von Unperfekt Perfekt
- 1 EITOP IT von Unperfekt Perfekt
- Granatapfelkerne
- 1 Orange

Das Brot in den Backofen für ca 20 Minuten.
Dann mit einer Knoblauchzehe abreiben.

In der Zeit die Avocado mit dem Saft aus einer Zitrone
und einer Orange und dem Abrieb der Schalen mit dem
Avocado Kiss vermengen.

Auf das Brot geben und mit dem leckeren Top It, den
Granatapfelkernen und etwas Olivenöl garnieren.



CURRY-GEMÜSE MIT KOKOS- LIMETTEN-REIS

Die Kokosflocken rösten, bis sie leicht braun werden.
Den Reis mit 600 ml heißem Wasser und etwas MA-CU-SA zugeben und zum Kochen bringen.
Dann bei schwacher Hitze, mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist. Abgedeckt stehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini klein schneiden. Die Buschbohnen halbieren.
Schale der Limette abreiben und in zwei Hälften schneiden.
Chilischote in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne (wir empfehlen hier die 28er Pfanne von MULEX) Öl erhitzen und die Frühlingszwiebel Ringe und den Knoblauch darin anbraten.
Anschließend Bohnen, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben und anbraten.

2 TL rote Currypaste dazugeben und mit Kokosmilch und Sahne ablöschen. Die Currysoße bei niedriger Hitze solange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.
Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben.

Am Ende der Garzeit die Limettenspalten auspressen, die Schale dazugeben und mit MA-CU-SA, Pfeffer und GÜ-GEB würzen.

Den Reis etwas auflockern und auf tiefe Teller verteilen.
Curry-Gemüse dazugeben und mit Chilistreifen und Sesam bestreuen.

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

Eure Kati - kaschashome

ZUTATEN

Für 4 Personen

- Öl
- MA-CU-SA Pyramidensalz Mango
- Curry von Unperfekt Perfekt
- GÜ-GEB GÜnnis Gemüsebrühe von Unperfekt Perfekt
- Pfeffer
- 2 El Sesam
- 1 TL Kokosflocken
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Schlagsahne
- 2 TL rote Currypaste
- 2 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 ungewachste Limette
- 1 rote Chilischote
- 300 g Jasminreis
- 200 g Buschbohnen
- 1 große rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen



NORWEGISCHES KÖRNERBROT MIT SPARGEL UND GETROCKNETEN TOMATEN AUF RÖSTZWIEBELBUTTER



ZUTATEN

Norwegisches Körnerbrot:

- 300 g Roggenkörner
- 350 g Wasser und etwas mehr zum Bestreichen
- 30 g Zucker
- 2 TL Trockenhefe
- 300 g Roggenmehl
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 220 g Buttermilch
- 180 g dunkles Bier
- 30 g Honig
- 2 TL Salz
- 1 EL Haferflocken

Aufstrich:

- 200 g Butter
- 40 g Röstzwiebelsalz
- 300 g grüner Spargel
- 100 g getrocknete Tomaten
- Jalapeño Salz für die Mühle

Roggenkörner in den Thermomix Mixtopf geben und 20 Sek./ Stufe 10 schroten.

Wasser, Zucker, Hefe, Roggenmehl, Leinsamen, Buttermilch, Bier, Honig und Salz zugeben und mithilfe des Spatels 30 Sek./ Stufe 4 vermischen., dann 5 Min kneten. Teig in eine große Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur 24 Stunden ruhen lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Teig in die vorbereitete Kastenform füllen, mit Wasser bestreichen, mit Haferflocken bestreuen und 1 Stunde 45 Min. (10 Grad) backen. Brot 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Skandinavisches Roogenbrot in 20 Scheiben schneiden und servieren.

Spargel waschen, die Strunke abschneiden.

Den Spargel ca. 4 cm lang schneiden und dann ca. 3-4 Minuten in Olivenöl anbraten.

Die Butter weich werden lassen und mit dem Röstzwiebelsalz vermischen und wieder in den Kühlschrank stellen.

Das Brot in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und den Spargel darauf verteilen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit dem Jalapeño Salz für die Mühle würzen.

**Du planst den
Kauf eines
Thermomix?**

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

VORWERK



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 zu und erhalte noch ein Gewürz von uns **GRATIS**.



15 JAHRE SERVICE GARANTIE



50% ENERGIE & ZEITSPAREND



FETTARMES-GRILLEN UVM.



EINFACHE REINIGUNG

SMASHED POTATOES

ZUTATEN

- 500 g festkochende Kartoffeln
- frische Kräuter
- 100 g Butter
- 5 EL Kräuter-Knoblauch-Öl von Unperfekt Perfekt
- Wer mag: zusätzlich noch 1-2 Zehen Knoblauch

Kräuterquark:

- 300 g Magerquark
- halbe Zitrone
- frische Kräuter
- 2 EL Kräuter-Knoblauch-Öl von Unperfekt Perfekt



Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln nach einer Messerprobe fertig sind, kannst du die Buttermischung zubereiten.

Butter flüssig werden lassen, Kräuter klein schnibbeln und die Knoblauchzehen pressen. Alles mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl vermischen.

Die Kartoffeln auf ein Backblech (Backpapier ausgelegt) legen und mit einer Tasse flach drücken. Anschließend die Buttermischung aufpinseln und bei 220 Grad Ober- & Unterhitze knusprig backen.

Für den Kräuterquark die Zitrone in den Quark pressen, frische Kräuter klein schnibbeln und das Kräuter-Knoblauch-Öl ebenfalls dazugeben. Den Quark am besten eine Stunde ziehen lassen.



„Ich bin Alex :) 30 Jahre alt und wohne im schönen Münsterland. Auf meinem Blog nehme ich die Menschen mit durch meine farnefrohen Rezepte für jeden Alltag und die wunderbare Campingwelt.

Ob ein einfaches Rezept, eine Inspiration für das Campingleben oder eine schöne gedeckte Tafel Zuhause.

Mir ist es wichtig, jedem ein kleines Lächeln im Alltag zu zaubern und eine Inspiration zu geben.“

Eure Alex – Alex_Kitchenlove_

Den Backofen auf 180 Grad Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Butterkekse mit einem Mixer zerbröseln, die Butter in der Mikrowelle flüssig werden lassen und mit den Keksen mischen.

Eine 28-er Springform mit Backpapier auslegen und die Kekse auf dem Boden verteilen und andrücken. 8 Minuten bei 180 Grad Ober- & Unterhitze backen.

In der Zwischenzeit den Quark/Frischkäse/Zitronensaft/ Zucker/Vanilleextrakt und das Ei cremig rühren. Auf den Boden verteilen und ca. 45 Minuten bei 180 Grad Ober- & Unterhitze backen.

Über Nacht abkühlen lassen und den Tortenring auch drum herum lassen. Am nächsten Tag die Blaubeeren in einem Topf auf dem Herd langsam auftauen lassen und leicht köcheln. Saft und Vanillepuddingpulver vermischen und eingießen, unter ständigem Rühren solange köcheln lassen bis sich die Blaubeeren verdickt haben.

Abkühlen lassen und auf dem Cheesecake verteilen.



BLUEBERRY CHEESECAKE

ZUTATEN

Zutaten Boden:

- 200 g Butterkekse
- 110 g flüssige Butter

Zutaten Creme:

- 100 g JO-MI-ZI Zucker (Schwarze Johannisbeere-Minze-Zitrone) von Unperfekt Perfekt
- 50 g Zucker
- 500 g Magerquark
- 400 g Frischkäse
- etwas Saft einer halben Zitrone
- 1 Ei
- 1/2 TL Vanilleextrakt

Zutaten Blaubeeren:

- 250 g gefrorene Heidelbeeren
- 1/2 Tüte Vanillepuddingpulver
- 100 ml Blaubeersaft

PILZ RISOTTO



ZUTATEN

Für 4 Personen

- 20 g Parmesan
- 1 Zwiebel
- 35 g Kräuter-Knoblauch-Öl von Unperfekt Perfekt
- 250 g Risottoreis
- 400 g Champignons, geviertelt
- 1 geh. TL Petersilie, TK oder frisch
- 100 g Weißwein, trocken (ich nehme hier einen alkoholfreien)
- 450 g Gemüsebrühe, warm (ich nehme hier immer GÜ-GEB von Unperfekt Perfekt)

1. Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek. / Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und Mixtopf spülen.
2. Zwiebel in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern.
3. Kräuter-Knoblauch-Öl von Unperfekt Perfekt zugeben und 3 Min. / 100 °C / Stufe 1 dünsten.
4. Risottoreis zugeben & 3 Min. / 100 °C // Stufe 1 dünsten.
5. Mit Weißwein (ich nutze hier gerne eine alkoholfreie Variante) ablöschen und 5 Sek. // Stufe 2 verrühren.
6. Warmes Wasser mit 3 TL GÜ-GEB von Unperfekt Perfekt mischen, Champignons und Petersilie zugeben und 18 Min. / 100 °C // Rührstufe garen, den Messbecher nicht aufsetzen.
7. Den geriebenen Parmesan unterrühren und das Risotto sofort servieren (ggf. noch frischen Parmesan dazu reichen).

Dazu reiche ich immer gerne eine Portion Feldsalat (gut waschen vorher – sonst knirscht es) mit einem Schuss Pflirsich-Maracuja-Crema von Unperfekt Perfekt. Die süße Crema im Salat schmeckt sooo so gut zu dem Risotto – müsst ihr probieren.

Dies ist ein Thermomix Rezept.
Überlegst Du auch schon länger, Dir einen Thermomix zuzulegen oder hast Fragen zum Gerät?
Dann melde Dich gerne @biorausch



„...schön, dass Du hier im Booklet über mein Rezept gestoßen bist. Auf meinem Account BEXX_90_ findest Du noch einige weitere Rezepte. Neben leckeren Gerichten, findest Du bei mir noch den #Carlssonspam und auch so, nehme ich Dich gerne in meinen Alltag mit. Bald wird geheiratet – es gibt noch eine Menge zu tun – schau gerne vorbei!“

Deine Rebecca

Karotten und Zwiebel schälen. Sellerie waschen und mit Karotten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch/Tatar darin krümelig anbraten. Sellerie-, Zwiebel- und Karottenwürfel zufügen und ca. 2–3 Minuten mitbraten.

Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen und mit passierten Tomaten und Brühe ablöschen.

Sauce mit Della Nonna von Unperfekt Perfekt abschmecken und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und mit Sauce servieren.

SATTMACHER BOLOGNESE



ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie/
Bleichsellerie
- 2 TL Olivenöl Unperfekt Perfekt
- 200 g Hackfleisch / Tatar
- 400 g passierte Tomaten
- 2 TL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebouillon/Gemüse-
brühe, zubereitet mit GÜ-GEB
von Unperfekt Perfekt
- 1 TL oder etwas mehr
Della Nonna - Das Spaghetti
Gewürz von Unperfekt Perfekt
- 200 g Spaghetti

FRÜHLINGS- ZWIEBELSUPPE MIT KÄSECRACKER



Zubereitung Cracker:

1. Den Parmesan reiben und mit den Sonnenblumenkernen und dem Mehl vermengen.
2. Auf einem mit Backpapier belegten Blech die Parmesanmischung mithilfe des Löffels verteilen.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad (Umluft) ca. 10 Minuten backen.
4. Auf der Suppe garnieren.

Zubereitung Suppe:

1. Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und grob würfeln.
2. Die äußere Schale der Frühlingszwiebeln entfernen und die Enden abschneiden. Dann in grobe Ringe schneiden.
3. Den Zucker in einen Topf geben und warten bis er flüssig wird. Die Kartoffeln und die Kohlrabiwürfel, sowie das Öl dazu geben und kurz anbraten. Nun mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, die Brühe dazu geben und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Nun die Frühlingszwiebeln dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. 80 ml Sahne dazu geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Sahne und einigen Zwiebelringen dekorieren.



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

Eure Alex – flamingoslife71

ZUTATEN

Für die Suppe:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Zucker oder Erythrit
- 2 EL Unperfekt Perfekt Öl
- 2 Kartoffeln
- 1/2 Kohlrabi
- 600 ml Brühe Gü-Geb von Unperfekt Perfekt
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

Für die Cracker:

- 150 g Parmesan
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Mehl

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die Kartoffel kräftig waschen und in eine große Form geben.

2. Den Rosmarin fein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer in das Olivenöl geben und mischen. Wer mag, kann hier noch zusätzlich eine frisch gepresste Knoblauchzehe hinzufügen.

3. Jetzt das Olivenöl zu den Kartoffeln, den Parmesan und die Semmelbrösel hinzufügen und alles gut vermengen.

4. Nun die Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und 20 Minuten bei 180 Grad backen, dann wenden und weitere 10 Minuten bei 200 Grad fertig backen. Mit Joghurt oder Frischkäse servieren.

Buon appetito!



PARMESAN KARTOFFELN



„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

- 3 große Kartoffeln
- 60ml Kräuter-Knoblauch-Öl von Unperfekt Perfekt
- Rosmarin
- 40 g Parmesan
- 40 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

KALBSBRATEN MIT BRATEN- SOSSE

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1-1,5 kg Kalbsschulter oder Hals (exklusive Schlegelstück)
- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Stück Zwiebeln, nach Belieben Knoblauch
- 3 Lorbeerblätter
- TAW-AR (arabisches Gewürz) von Unperfekt Perfekt
- BA-VA-RIA (Gewürz-Kräutersalz) von Unperfekt Perfekt
- etwas Tomatenmark
- Saucenzauber (Gewürzzubereitung) von Unperfekt Perfekt
- ca. 40 g Speisestärke
- ca. 150 ml trockenen Weißwein



Suppengemüse putzen, schälen und grob würfeln.

Zwiebeln ebenso schälen und grob würfeln, in eine Bratreine (oder ähnliches) füllen, Kalbsbratenstück mit TAW-AR und BA-VA-RIA kräftig würzen. Braten auf das Gemüsebett legen, Lorbeerblätter dazu und im Backofen bei 180 Grad ca. 2 Stunden braten.

Danach den Braten im Rohr warmstellen. Das Gemüse mit dem Tomatenmark braun rösten und mit dem Weißwein ablöschen, mit ca. einem Liter Wasser aufgießen und mit Saucen-Zauber würzen.

Flott köcheln lassen und unter ständigem Rühren evtl. noch mit BA-VA-RIA nachwürzen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und in die Soße rühren. Durch ein Sieb abschütten.

Fertig!

Kartoffeln kochen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken oder so zerstampfen.

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und zu dem Kartoffelstampf geben.

Ebenso die Eier, Käse, zerlassene Butter und Reibekäse.

Mit Ei-Ka-Ge und Muskat (Petersilie, Schnittlauch) würzen. Gut vermengen und kleine Pflanzler! (Buletten) formen.

Diese in einer Pfanne mit Butter bei niedriger Hitze rausbraten. Fertig!

Die Kaspresknödel als Beilage zum Braten reichen oder als vegetarisches Gericht mit Sauerkraut servieren.

Mahlzeit!



KASPRESS- KNÖDL

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 6 altbackene Semmeln (Brötchen)
- ca. 500 g Kartoffeln
- ca. 150 g würziger Reibekäse (Emmentaler, Bergkäse)
- 3 Eier
- 100 g zerlassene Butter
- Ei-Ka-Ge (Eintopf-Kartoffel-Gewürz von Unperfekt Perfekt)
- Prise Muskat
- nach Belieben gehackte Petersilie oder Schnittlauch (muß nicht sein)

„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

MUNTER- MACHER SALAT



ZUTATEN

Für 1 Person:

- Gemischter Salat je nach Saison
- Roter Zwiebel
- Pinienkerne
- Leinsamen
- 1/2 Paprika
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Packung Kresse
- 1/2 Granatapfel
- 1/2 Packung Schafskäse Light
- Eine Handvoll Weintrauben
- 2 Karotten
- Biorausch Olivenöl HPK Zitrone
- Biorausch Hasengewürz



„Ich bin die Claudia aus Wien - die Person hinter dem Profil [enjoy.the.silence!](#)“

Alles was schön ist und glitzert liebe ich - aber nicht nur schöne Taschen und Schuhe inspirieren mich, sondern auch liebe empathische Menschen und tolles farbenfrohes gesundes Essen! Mit Biorausch habe ich meine Liebe zu Gewürzen neu entdeckt!“

Eure Claudia

Mehl mit Salz und arabisches Brotgewürz in eine Schüssel, Butter und Milch zufügen und zu einem Teig verarbeiten.

Diesen dann dünn ausrollen und je nach Wunsch ausstechen. Die Kekse mit Wasser bestreichen, mit Sesam und Sonnenblumenkerne bestreuen.

In den vorgeheizten Backofen bei Umluft 210 Grad ca. 12 bis 15 Minuten backen.



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

Eure Kristina - Kristina_Rustikal_Life

KNÄCKEBROT

ZUTATEN

Für 30 Stück:

- 200 g Dinkelmehl
- 250 g Roggenmehl
- Salz
- 2 EL TAW-AR arabisches(Brot) Gewürz von Unperfekt Perfekt
- 200 ml Milch
- 4 EL Sesam
- 4 EL Sonnenblumenkerne



PUTENGE- SCHNETZELTES IN CREMIGER KRÄUTER- RAHMSOSSE

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 400 g Tagliatelle Nudeln
- 800 g Putenfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- Kürbis - Curry - Apfelsalz von Unperfekt Perfekt
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Soße:

- Günnis Gemüsebrühe von Unperfekt Perfekt
- Butter /Mehl für die Mehlschwitze
- ½ Glas Orangensaft
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 Prise Zucker
- Kürbis - Curry-Apfelsalz von Unperfekt Perfekt
- Frische Kräuter
- Petersilie, Dill, Thymian, Curcuma nach Belieben



Während die Tagliatelle Nudeln köcheln, das Putenfleisch kleinschneiden und mit Kürbis-Curry-Apfelsalz von Unperfekt Perfekt und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das Fleisch mit gehackten Zwiebeln und frisch gepressten Knoblauch in einem Topf mit zerlassener Butter anbraten...

In einem zweiten Topf Butter für eine Mehlschwitze zerlassen und mit Günnis-Gemüsebrühe anfüllen, einen Becher Sahne und ein halbes Glas Orangensaft gut verrühren und über das Putenfleisch gießen. Unter Rühren köcheln lassen.

Mit einer Prise Zucker, Kürbis Curry Apfelsalz, Curcuma und Pfeffer abschmecken und frischgehackte Kräuter zugeben: Petersilie, Dill Thymian...

Die fertigen Tagliatelle Nudeln als Nest mit dem Putengeschnetzeltem auf einem Teller anrichten und mit Kräutern garnieren.

Guten Appetit



„Hallo, ich bin die Gaby von [gabybegier_landhausliebe](#)“

Bei mir seht ihr wie man kostengünstig so ziemlich alles selber bauen kann! Ich liebe gutes Essen.

Dekorieren innen und außen. Den Garten habe ich selber angelegt immer mit der Unterstützung meines Mannes.

Es wird nie langweilig bei mir.

Ich liebe den modernen Landhausstil, Fixerupperstyle, Farmhousestil. Herzlich willkommen bei mir Zuhause.“

Eure Gaby Landhausliebe

Butter und VAN-ERY schaumig schlagen. Dann die Eier einzeln langsam unterrühren.

Den Schmand (oder Frischkäse geht auch) unterrühren. Mehl, Grieß, Backpulver und Natron unterrühren. Zum Schluss die Himbeeren vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine eingefettete Tarte Form (ca. 26 cm Durchmesser) geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen.



HIMBEER- GRIESS KUCHEN

ZUTATEN

- 100 g Butter
- 100 g VAN-ERY Vanille Erythrit von Unperfekt Perfekt
- 2 Eier
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Grieß
- 1 TL Backpulver
- 1/1 TL Natron
- etwas Salz
- 100 g Schmand
- 400 g gefrorene Himbeeren oder Aprikosen

„Auf meinem Account findet man viele DIY Projekte Haus und Garten.

Wir wohnen in einem alten Haus mit großem Garten dass wir seit Jahren renovieren und uns immer neue Ideen einfallen was wir noch machen könnten.

Es gibt eine Menge DIY Loft Spiegel, Whirlpool Ecke im Garten, Wandgestaltung, Licherwand fürs Schlafzimmer etc. und falls man es sich besonders gemütlich und kuschelig machen möchte ist man bei mir genau richtig.

Ich bin die Cozy Queen wie mich viele nennen.“

Erika von Herzenstimme



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
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



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

