



Meine WÜRZIGEN REZEPTE

CHILI-KAKAO

1 bis 2 Teelöffel (TL) gutes Kakaopulver in 200 ml heisse Milch rühren. Mit 1 bis 2 TL Ahornsirup süßen und mit 1 bis 2 Messerspitzen Cayenne-Chili feurig würzen.

INGWERTEE

25 g Ingwer schälen und fein hobeln. Mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Zehn Minuten köcheln lassen. Warm trinken.

KURKUMA-NUDELN

200 g Spaghetti in Salzwasser kochen, abgiessen. 125 ml Kochflüssigkeit aufheben. 50 g Butter schmelzen, einen halben Teelöffel Kurkuma hinein rühren, Nudeln darin schwenken. Mit viel gehackter Petersilie, Pfeffer aus der Mühle und frisch geriebenem Pecorino mischen.

ZWIEBEL-PREISELBEER-SAUCE (zu Wild)

2 gehackte Zwiebeln in Öl glasig dünsten, mit 100 ml Orangensaft oder Portwein ablöschen. Preiselbeeren (Glas) und 2 bis 3 Gewürznelken zugeben, 15 Minuten köcheln.

PFEFFER-ORANGEN-BUTTER

100 g zimmerwarme Butter mit einer Prise Meersalz, 1 Teelöffel grob zerstoßenem Pfeffer und 1 Teelöffel mit fein abgeriebener Schale einer Bio-Orange mischen. Passt prima zu Steaks.

BROKKOLI mit CUMIN

2 Esslöffel Öl im Wok erhitzen, 1 Teelöffel Cumin-Samen anrösten. 500 g Brokkoli-Röschen zugeben, unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern. Etwas Gemüsebrühe angiesen, zugedeckt fertig garen.

TOMATENSAUCE mit ZIMT (passt zu Lamm)

1 gehackte Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in Öl anschwitzen, mit 500 ml Tomatenpüree ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Honig und etwas Chili-Paste würzen. Zimtstange zugeben, 25 Minuten köcheln lassen, öfter umrühren. Zimtstange vor dem Servieren entfernen.

SAFRAN-HONIG-MILCH

1 Messerspitze Safranfäden im Mörser zerreiben, in 2 Esslöffel warmem Wasser zehn Minuten ziehen lassen. 200 ml Milch erhitzen, mit Honig süßen, Safranflüssigkeit untermischen.

KARIBISCHER FRUCHTSALAT

Würfel von 1 Mango und 1 Papaya sowie Scheiben von 4 Baby-Bananen mit 2 Teelöffel braunem Zucker mischen. Mit Limettensaft im Kühlschrank marinieren. Vor dem Servieren Muskatnuss darüber reiben, mit Minzeblättern dekorieren.



DIE 8 GESÜNDESTEN GEWÜRZE

1. Salbei
2. Rosmarin
3. Kurkuma
4. Chili
5. Ingwer
6. Zimt
7. Safran
8. Petersil

*Ihr
Apotheker
hilft gerne!*

EIN SERVICE VON

APOTHECUM_{plus}

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM