



3<sup>\*</sup>  
neue  
Sorten

Entdecker-Küche-Rezepte:  
**10** Köstlichkeiten  
zum Nachkochen



**BIO SEIT 1979**



## Die Lebensbaum Entdecker-Küche: Gehen Sie auf Reisen ...

Bei bis zu 19 verschiedenen Gewürzen und Kräutern die richtige Mischung zu finden, das braucht Zeit und Erfahrung. Überlassen Sie das einfach uns und begeben Sie sich mit unserer Entdecker-Küche auf eine Reise durch die Küchen der Welt.

Insgesamt 10 Gewürzmischungen laden zum kreativen Kochen ein. 10 Rezepte haben wir als Inspiration für Sie zusammengetragen.







## Krabbenküchlein

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen und anschließend zerstampfen.
2. Die gegarten Garnelen fein hacken und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Beides mit den restlichen Zutaten zum Kartoffelstampf geben und verkneten.
3. Die Handflächen mit etwas Mehl bestäuben und aus dem Teig mittelgroße Frikadellen formen. Die Frikadellen in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

**Tipp:** Dazu schmeckt gemischter Salat.



### Zutaten

für ca. 10 Stück:

- 200 g Kartoffeln, geschält
- 500 g Garnelen, gegart
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei (Größe M)
- 3 TL Fisch & Meer
- 1 geh. TL Salz
- etwas Mehl
- Öl zum Anbraten



## Exotische Kartoffelsuppe

### Zubereitung:

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel schälen und grob würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze gut anschwitzen.
3. Zucker und 1 geh. TL Kokos-Curry dazugeben und kurz karamellisieren.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel dazugeben.
5. Sobald es anfängt zu kochen, Hitze reduzieren, die Apfelwürfel dazugeben und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Kokosmilch dazugeben und nochmals 10 Min. köcheln lassen.
7. Pürieren und mit 2 geh. TL Kokos-Curry abschmecken.

### Zutaten

für 4–6 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 2–3 EL Öl zum Anbraten
- 1 EL Zucker
- 3 geh. TL Kokos-Curry
- 1,2 l milde Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch





## Grill-Meister-Soße

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln lange bei geringer Hitze andünsten.
3. Die Tomaten mit dem Mehl zu den Zwiebeln geben und alles 15 Min. köcheln lassen.
4. Mit Balsamico-Essig ablöschen und pürieren.
5. Grill-Meister und Zucker einrühren und die Soße mit Salz abschmecken.

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- 175 g Tomaten aus der Dose
- 1 geh. TL Mehl
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1 TL Grill-Meister
- ½ TL Zucker
- Meersalz



## Orientalischer Coleslaw

### Zubereitung:

1. Den Kohl putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Möhren und Apfel schälen bzw. abwaschen und grob raspeln.
3. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
4. Die Datteln in Streifen schneiden.
5. Für die Soße Sauerrahm, Joghurt, Senf, Honig und Ras El Hanout verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Salatzutaten mit der Soße in einer Schüssel mischen und gut gekühlt über Nacht ziehen lassen.

### Zutaten:

- 1 Spitzkohl, ca. 500 g
- 2 Möhren, ca. 140 g
- 1 großer Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 10–12 entsteinte Datteln

### Für die Soße:

- 200 g Sauerrahm
- 2 EL Joghurt, natur
- 2 TL Süßer Senf, z. B. Feige
- 1 TL Akazienhonig
- 1 TL Ras El Hanout
- etwas Meersalz & Pfeffer





# Sahara-Focaccia

## Zubereitung:

1. Sahara in Olivenöl einrühren.
2. Die anderen Teigzutaten zusammen mit der Ölmischung in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig gut abgedeckt für ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden.
5. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Kugel formen. Anschließend in 4 gleich große Stücke teilen.
6. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen oder gut einfetten. Auf jedes Blech 2 Teigstücke geben und jeweils zu länglichen Fladen mit einer Dicke von 1,5–2 cm formen.
7. In die Fladen mit den Fingerkuppen einige Mulden drücken. Anschließend komplett mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Zwiebeln darauf verteilen und leicht in den Teig drücken. Zum Schluss den Käse darüberstreuen.
8. Den Backofen auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Fladen noch einmal 10–20 Min. gehen lassen. Die Bleche nacheinander jeweils 15–20 Min. auf der mittleren Schiene backen, bis die Focaccias leicht gebräunt sind.
9. Etwas abkühlen lassen und dann direkt servieren.



## Zutaten für den Teig:

750 g Weizenmehl  
(Type 550)

450 ml lauwarmes  
Wasser

2 Pck. Trockenhefe

3 TL Meersalz

1 EL Rohrzucker

5 EL Olivenöl

4–5 TL Sahara

## Für den Belag:

2 rote Zwiebeln,  
mittelgroß

Olivenöl zum Bestreichen

100 g Gouda, gerieben

# Herzhafter Gemüse-Kaiserschmarren

## Zubereitung:

1. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Eigelbe mit Milch, Mykonos und einer Prise Salz mithilfe eines Handrührgeräts aufschlagen. Nach und nach Mehl und Backpulver dazugeben. Das Ganze 10 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in kleine Würfel sowie die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Anschließend etwas salzen.
3. Das gedünstete Gemüse in den Teig geben und umrühren. Den Eischnee unterheben.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Teig zugießen. Kurz anbraten, dann vierteln und wenden. Anschließend mit zwei Gabeln in Stücke zerreißen und von allen Seiten goldbraun anbraten.



## Zutaten

für 4 Portionen:

- 4 Eier
- 350 ml Milch
- 2 gestr. EL Mykonos
- 250 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 70 g Champignons
- 1 rote Paprika (etwa 100 g)
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g Möhren
- etwas Salz
- etwas Olivenöl







## Kräuter-Bert

### Zubereitung:

1. Den kalten Camembert in kleine Würfel schneiden und Kräuter-Blüten zugeben. Dann kurz bei Zimmertemperatur anwärmen lassen.
2. Mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

### Tipp für überbackenes Baguette:

Ein kleines Baguette oder Baguettebrötchen aufschneiden und die beiden Hälften mit dem Käse-Kräuter-Aufstrich bestreichen. Das Baguette im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Ober-/Unterhitze) ca. 5 Min. überbacken.

### Zutaten:

- 200 g Camembert
- 2 TL Kräuter-Blüten





## Kartoffel-Harissa-Waffeln

### Zubereitung:

1. Kartoffeln weich kochen und stampfen.
2. Alle übrigen Zutaten mit Ausnahme des Mehls zum Kartoffelstampf geben und miteinander vermengen. Das Mehl anschließend unterkneten.
3. Das Waffeleisen heiß werden lassen und vor jedem Backvorgang mit etwas Öl bepinseln. Den Teig im Waffeleisen zu goldbraunen Waffeln ausbacken.

**Tip:** Dazu schmeckt zum Beispiel Ratatouille.



### Zutaten

für ca. 6 Waffeln:

250 g Kartoffeln, geschält

150 ml Milch

80 g Mehl

1 Ei

1 EL Olivenöl

1,5 gestr. TL Harissa

½ TL Salz

**Außerdem:**

Waffeleisen, am besten für Belgische Waffeln

etwas Öl zum Einfetten



## Herzhafte Crème brûlée

### Zubereitung:

1. Mascarpone, Sahne und Manchego unter Rühren im Topf erhitzen und köcheln lassen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
2. 5 Min. abkühlen lassen, mit Golden Curry und Salz würzen und nach und nach die Eigelbe unterrühren.
3. Backofen auf 110° C vorheizen. Die Masse durch ein Sieb streichen und in 4 feuerfeste Schälchen füllen.
4. Schälchen im Wasserbad in den Backofen stellen und je nach Füllhöhe (1,5–3 cm) 40–60 Min. stocken lassen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
5. Vor dem Servieren mit dem Zucker bestreuen und mit einem Flambiergerät karamellisieren. Alternativ kann die Creme auch mit dem Zucker für kurze Zeit im Backofen unter den Grill gestellt werden.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- 140 g geriebener Manchego-Käse
- 1 TL Golden Curry
- ½ TL Meersalz
- 6 Eigelb
- Rohrzucker zum Bestreuen



## Geröstete Cashewkerne

### Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Cashewkerne darin rösten.
2. Honig dazugeben und kurz karamellisieren.
3. Salz und Rotes Curry über die Cashewkerne streuen und umrühren.
4. Das Ganze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und abkühlen lassen. Anschließend zu kleinen Stücken auseinanderbrechen.

### Zutaten:

- 125 g Cashewkerne
- etwas Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 2 TL Rotes Curry



Wir würzen uns um die Welt:  
Auf die Dosen fertig los!



Ulrich Walter GmbH  
Postfach 126g  
D-49342 Diepholz  
[www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)



DE-ÖKO-001



klimaneutral  
gedruckt  
[www.klima-druck.de](http://www.klima-druck.de)  
ID-Nr. 1876146

bvdm.



RECYCLED  
Papier  
FSC® C017909