



SONNENTOR®



kochen mit fantasie und den
**gute laune
& glücks**
gewürz-blüten

1

glücks

gewürz-blüten-zubereitung schenkt eine prise hochgefühl.

Die Sonne, das Meer, der Duft von wilden Kräutern – man muss nicht auf Urlaub fahren, um mediterrane Lebenslust zu tanken: Bereiten Sie sich einfach eines der folgenden Rezepte zu und würzen Sie es mit einer Prise „Glück“. Diese italienisch inspirierte Gewürzmischung schmeckt wunderbar nach Oregano, Basilikum und Zwiebel. Stückchen von Roter Bete unterstreichen die fröhliche Note und rosa Pfeffer wärmt Ihr Gemüt. Wenn das kein Glück ist!



gute laune

gewürz-blüten-zubereitung
lässt die seele
wunderbar baumeln

Wo „Glück“ ist, lässt „Gute Laune“ nicht lange auf sich warten: Setzen wir unsere Reise in den sonnigen Süden doch in die Toskana fort – ein bisschen Rosmarin und Knoblauch, eine Prise „Zaubersalz“ – und schon gehen Oregano und Basilikum eine neue Verbindung des mediterranen Genusses ein. Lassen Sie sich mit den folgenden Rezepten in eine pikant aromatische Welt entführen und holen Sie sich die Sonne nach Hause. Da werden garantiert Erinnerungen an den letzten Sommer wach!



waldviertler gute laune-knödel mit topfen-grieß-teig

für 4 personen

3 Frühlingszwiebeln
1 gelbe Rübe
150 g Tofu geräuchert
und faschiert
¼ Bund Staudensellerie
200 g Grünkern
100 g Topfen (Quark)
Ayurvedisches
Zaubersalz fein,
„Gute Laune“-Gewürz-
Blüten-Zubereitung
Galgant
Petersilie

250 g Topfen
150 g Mehl
60 g Margarine
1 Ei, Salz
2 Handvoll Grieß

Fülle: Zwiebel und Gemüse klein schneiden und in Pflanzenöl leicht anschwitzen. Den Grünkern kochen, kalt werden lassen und faschieren. Das Gemüse, den Topfen und den Grünkern vermengen und würzen. Kleine Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Topfen-Grieß-Teig: Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, ½ Stunde zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

Aus dem Teig eine Rolle formen und gleich große Scheiben abschneiden, etwas flach-drücken, mit Fülle belegen und zu kleinen Knödeln formen. In kochendem Salzwasser 10–15 Min. ziehen lassen.

Dazu serviert man am besten einen gemischten Blattsalat!



glücks- zitronenhuhn mit lauchpüree

für 4 personen

2 ganze ausgelöste
Hühnerbrüste
ohne Haut
16 dünne Scheiben
Bauchspeck
16 frische
Zitronenscheiben
Portwein
Butter
2 EL „Glücks“-Gewürz-
Blüten-Zubereitung

1 kg Lauch fein
geschnitten
Olivenöl
60 g Butter
Parmesan fein gerieben
Muskat, Salz, Pfeffer
8 dünne Speckscheiben
„Glücks“-Gewürz-
Blüten-Zubereitung
zum Bestreuen

Die Hühnerfilets vierteln, salzen und mit Zitronenscheiben belegen. 2 dünne Scheiben Speck spiralförmig herumwickeln, rundherum anbraten, herausnehmen und auf einem Teller zugedeckt rasten lassen. Den Bratenrückstand mit Portwein ablöschen und mit einem Stück Butter aufrühren und nochmals Hitze geben. Mit „Glücks“-Gewürz-Blüten-Zubereitung würzen. Filets wieder in die Pfanne legen, kurz anwärmen und gleich servieren.

LAUCHPÜREE: ½ kg Lauch in Olivenöl leicht anbräunen, den Rest zugeben, mit wenig Wasser aufgießen, salzen und zugedeckt etwa 15 Min. dämpfen lassen. Deckel öffnen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Muskatnuss, Butter und Parmesan zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren den Speck anbraten, auf das Püree legen und mit „Glücks“-Gewürz-Blüten-Zubereitung bestreuen.



bunter salat und gute laune-risonno mit räuchertofu

für 2 personen

300 g gemischte
Blattsalate der Saison
250 g „Gute Laune“-
Risonno
1 Zucchini, 2 Eier
250 g Räuchertofu
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
„Gute Laune“-Gewürz-
Blüten-Zubereitung
Olivenöl

Für das Dressing:
Himbeer-Apfel-
balsamicoessig
Wasser, Olivenöl
Rohrohrzucker, Pfeffer
schwarz gemahlen
Ayurvedisches
Zaubersalz fein
„Alles im Grünen“-
Kräutermischung

1 EL Olivenöl erhitzen, Risonno dazugeben, kurz anschwitzen lassen und mit ½ l Wasser auffüllen. Auf kleiner Stufe köcheln lassen und immer wieder umrühren bis das Wasser aufgenommen ist (ca. 25 Min.). Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen und auskühlen lassen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, den Tofu in Würfel schneiden und beides in Olivenöl kurz anbraten. Paprika würfelig und Eier vierteln schneiden. Den Salat waschen und zerteilen. Aus Essig, Wasser, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und „Alles im Grünen“-Kräutermischung ein Dressing zubereiten und den Salat darin wenden. Den Salat auf Tellern anrichten, das kalte Risonno mittig draufgeben, mit den gegrillten Zucchini, Räuchertofu, Paprikawürfeln und Ei garnieren. Mit „Gute Laune“-Gewürz-Blüten-Zubereitung verfeinern.



glücks- muffinos

mit feta und frischkäse
ergibt 12 stück

200 g Feta
100 g Frischkäse
2 EL Sahne
½ Paprika
80 g Mais aus der Dose
1 ½ EL „Glücks“-
Gewürz-Blüten-
Zubereitung“
schwarzer Pfeffer
300 g Blätterteig
(aus dem Kühlregal)
1 Ei

1 Backform für
12 Muffins
Fett für die Form
Mehl zum Ausstreuen
Backpapier

Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Muffinform gut einfetten und mit Mehl ausstreuen. Feta grob zerkleinern. Frischkäse und Sahne untermischen und gut verrühren. Paprika halbieren, entkernen und fein würfeln. Mais und Paprikawürfel zur Frischkäse-Mischung geben. Mit „Glücks“-Gewürz-Blüten-Zubereitung und Pfeffer abschmecken. Blätterteig auf Backpapier auslegen und 12 Quadrate á 10 x 10 cm ausschneiden. Mulden der Muffin-Form mit den Teig-Quadraten auslegen, in der Mitte leicht eindrücken und die Ecken nach außen umbiegen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Füllung in die Mitte der Teig-Quadrate geben, Ecken zusammenführen und in der Mitte leicht zusammendrehen. „Muffinos“ mit verquirltem Ei bepinseln und im Backofen, ca. 25–30 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Warm oder kalt servieren.



glücks- röllchen vom lamm mit schafkäse

für 4 personen

2 Melanzani
(Aubergine)
1 Zwiebel fein
gewürfelt
250 g faschierte Lamm-
schulter
3 EL Olivernöl
2 EL Tomatenmark
2 Tomaten
Ayurvedisches
Zaubersalz fein
1 EL „Glücks“-Gewürz-
Blüten-Zubereitung
Knoblauch
Pfeffer weiß frisch
gemahlen
200 g Schafskäse
in Salzlake
20 g Butter
60 g Reibkäse

Melanzani der Länge nach in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Rohr bei 180°C 15 Min. braten. Faschiertes in Olivenöl anrösten, Zwiebel dazugeben und kurz mitrösten. Mit Tomatenmark vermischen und kurz rösten. Die Tomaten in Würfel schneiden, dazugeben und mit $\frac{1}{8}$ l Wasser aufgießen, würzen und aufkochen lassen. Fetakäse in 1 cm große Würfel schneiden und mit „Glücks“-Gewürz-Blüten-Zubereitung zu dem Faschierten geben, vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Die Melanzani mit je 1–2 EL Faschiertem belegen und fest einrollen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen, die Melanzanirollen einschichten, den Käse darüber streuen und bei 170°C im Rohr 15 Min. überbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit knackigem Salat und Weißbrot servieren.



gute laune- sommersalat mit schafkäse

für 4 personen

40 g Vogerlsalat
40 g Ruccolasalat
80 g Blattsalate gemischt
1 Frühlingszwiebel
1 Karotte
¼ Gurke
1 EL „Gute Laune“-
Gewürz-Blüten-
Zubereitung
4 Tomaten
Mediterranes Blüten-
zaubersalz
Pfeffer weiß, ganz, aus
der Mühle
200 g Schafsfrischkäse
4 EL Zitronen-Thymian-
Apfelbalsamico-Essig
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Nussöl
3 EL Ahornsirup
1 EL Sojasauce

Salate waschen, zerteilen und mit Kräutern in eine Schüssel geben. Karotten schälen und der Länge nach mit einem Schäler in dünne Scheiben, die Gurke in Stifte und den Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und zum Salat geben. Tomaten und Schafskäse in Scheiben schneiden und abwechselnd auf den Tellern anrichten. Mit Mediterranem Blütenzaubersalz, „Gute Laune“-Gewürz-Blüten-Zubereitung und Pfeffer würzen. Aus Essig, Öl, Ahornsirup und Sojasauce eine Marinade rühren, diese über den Salat gießen und gut durchmischen. Neben den Tomaten und dem Schafskäse anrichten. Dazu serviert man am besten ein frisches Baguette!



gute laune kräutertopfen aufstrich

für 4 portionen

150 g Mager-
topfen (Quark)
100 g Gervais
(Frischkäse)
2 EL Sauerrahm
1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1-2 EL „Gute Laune“-
Gewürz-Blüten-
Zubereitung
Ayurvedisches
Zaubersalz fein

Topfen, Gervais und Sauerrahm gut mit Olivenöl verrühren. Zwiebel fein hacken und daruntermengen. „Gute Laune“-Gewürz-Blüten-Mischung einrühren und etwas salzen. Aufstrich ca. 5 Min. ziehen lassen und abschmecken. In einer Schale anrichten und mit etwas „Gute Laune“-Gewürz-Blüten-Zubereitung bestreuen. Dazu schmeckt am besten Vollkornbrot.



www.
sonnentor.
com



05034_06_2010
d.signwerk.com



SONNENTOR®