

THE SECRET INGREDIENT Mediterraner Kräuter-Gewürzmix No. 1

Mediterrane Muffins (12 - 15 St.)

Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen

Zutaten

10g Hefe

ca. 1.3 dl Wasser

300g weisses UrDinkelmehl

ca. 6g Salz

ca. 1 – 2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 EL Ghee oder Bratbutter

2 TL Mediterraner Kräutermix No. 1 oder eine Pizza-Kräutermischung

1 TL Olivenöl

grobes Meersalz

weisser Pfeffer

Paprikapulver

Zubereitung

Hefe in Wasser auflösen. Mehl in einer Schüssel mit Salz mischen und in der Mitte eine Mulde formen. Hefemischung in Mulde giessen, mit wenig Mehl bedecken und 15 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Olivenöl dazugeben, alles zusammen zu einem elastischen Brotteig kneten, entweder von Hand oder mit der Küchenmaschine. Den Teig mindestens eine Stunde aufgehen lassen.

Unterdessen die Zwiebel rüsten, in Ringe schneiden und in einer Bratpfanne mit Ghee oder Bratbutter bei mittlerer Hitze anbraten, nach 3 Minuten mit der Kräutermischung würzen und eventuell noch ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln. Zugedeckt während 15 Minuten bei niedriger Hitze schmoren, bis die Zwiebeln weich sind.

Zwiebeln ca. eine halbe Stunde auskühlen lassen und drei Viertel davon unter den aufgegangenen Teig mischen. Der Teig in Muffinförmchen verteilen und mit den restlichen Zwiebeln belegen. Die Muffins eine halbe Stunde aufgehen lassen. Den Backofen währenddessen vorheizen. Vor dem Backen mit grobem Meersalz, weissem Pfeffer und Paprikapulver bestreuen und ca. 20 – 25 Minuten backen.

THE SECRET INGREDIENT Ostschweizer Salatmix No. 2

Oliven-Peperoni-Salat

Für 4 Personen als Beilage

Backofen: auf Grillstand 250° vorheizen

Zutaten

2 rote Hornpeperoni

2-3 EL schwarze Oliven

2-3 EL fleischige grüne Oliven

2 reife Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

Sauce

2 – 3 TL Ostschweizer Salatmix No. 2

4 EL Olivenöl

Saft von einer Zitrone

Meersalz, schwarzer Pfeffer

Dekoration: frische Gartenkräuter wie Lavendel, Rosmarin, Pfefferminz, Liebstöckel, Duftveilchen, Kapuzinerkresse usw.

Peperoni waschen und trocknen. In eine eingefettete, ofenfeste Schüssel legen und im Backofen grillieren, bis die Haut Blasen wirft. Sofort aus dem Backofen nehmen und auf den Küchentisch legen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und ein paar Minuten ruhen lassen. Dann einzeln unter fließendes, kaltes Wasser halten und die Haut abziehen. Stiele und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Oliven entsteinen, längs halbieren und zu den Peperonistreifen geben.

Tomaten waschen und würfeln, Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden und beides zu den Peperonistreifen geben.

Eine Salatsauce herstellen aus: Salatmix, Olivenöl und Zitronensaft. Die Sauce mit dem Gemüse gründlich vermischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Nach Wunsch mit Gartenkräutern dekorieren.

THE SECRET INGREDIENT Orientalischer Gewürzmix No. 3

Quinoa mit gegrilltem Gemüse und Tofuwürfel

Für 4 Personen als Beilage oder für 2 Personen als Hauptgang

Backofen auf 230° C vorheizen, Grillstand

Zutaten

200 g Quinoa

Gemüsebouillon von Nullkommanull (www.nullkommanull.ch)

1 Zucchini

1 rote Peperoni

2 Rüebli

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

250 g Tofu

1- 2 EL Sojasauce

2 TL Orientalischer Gewürzmix No. 3

1 EL Urdinkelmehl

1 EL Kokosöl

3 EL Olivenöl, kaltgepresst

Frisch gemahlener weisser Pfeffer

1-2 EL Zitronensaft

Dekoration

2 Frühlingszwiebeln

5 Cherrytomaten

3-4 EL Koriandergrün und frischer Pfefferminze

2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Quinoa nach Anweisung der Verpackung in Gemüsebouillon kochen und abtropfen lassen.

Gemüse und Knoblauch rüsten und in breite Streifen schneiden.

3 EL Olivenöl mit Pfeffer und Salz mischen und mit dem Gemüse vermischen. Alles in eine ofenfeste Schüssel legen, ca. 20 Minuten grillieren und anschliessend abkühlen lassen..

Tofu zwischen ein paar Lagen Baumwolltuch in eine grosse Schüssel legen und mit einem schweren Gegenstand, wie z.B. einer Gusseisenpfanne, beschweren. So wird die Feuchtigkeit aus dem Tofu gepresst und kann man ihn nachher knusprig braten. Tofu in 2 x 2 cm grosse Würfel schneiden, mit Sojasauce und dem **Orientalischen Gewürzmix No. 3** marinieren, die Gewürze mindestens eine Viertelstunde einziehen lassen.

Anschliessend im Urdinkelmehl wenden. Eine Bratpfanne mit Kokosöl erhitzen und die Würfel darin rundum bei grosser Hitze knusprig braten, das dauert nur ein paar Minuten.

Ein Dressing herstellen aus: 3 EL Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer und das Dressing unter der noch warmen Quinoa mischen. Das grillierte Gemüse klein schneiden und mit Quinoa mischen.

Dekoration vorbereiten: Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und klein schneiden, Kräuter waschen und fein schneiden, Pinienkerne anrösten.

Servieren

Quinoa auf 4 Salatteller verteilen und mit den Tofuwürfeln, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Kräutern und Pinienkernen garnieren.

Knuspriges, Knoblauchbrot dazu essen (das Brot kann man sehr gut mit dem Mediterranen Kräutermix No. 1 aufpeppen).

THE SECRET INGREDIENT Anya's Currymix No. 4

Good Life Bowl mit Rindsgeschnetzeltes, Glasnudeln und Gemüse

Für 2 Personen

Zutaten

250 g – 300g Rindsgeschnetzeltes aus der Huft oder vom Stotzen

½ - 1 TL Salz

2-3 TL Anya's Currymix No. 4

1 EL Sesamöl

1 EL Olivenöl

80g Glasnudeln

Salzwasser

2 EL Cashewkerne

1 EL Sesamkörner

¼ TL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zucchetti

1 Rüebli

2 Snackpeperonis oder ½ gelbe Peperoni

1 kleiner Lauchstängel

1 TL Kokosöl

1 TL Sambal Oelek wenn man es gerne scharf hat ;-)

½ - 1 EL Sojasauce

1 TL Limettensaft

Zubereitung

Fleisch mit Salz, Currymix und Sesamöl einreiben und eine halbe Stunde einziehen lassen. Eine Bratpfanne mit Olivenöl erhitzen, das Fleisch rundum anbraten und rasch gar werden lassen.

Glasnudeln in kochendem Salzwasser geben und ca. 5 Minuten stehen lassen, auf ein Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

Cashewkerne und Sesamkörner in einer trockenen Pfanne rösten, mit Paprikapulver bestäuben und beiseite stellen.

Gemüse rüsten und in verschiedene, schöne Formen schneiden: Zucchetti und Rüebli mit dem Spiralschneider zerkleinern; Lauch und Knoblauch klein schneiden, Peperoni in Ringe schneiden.

Gemüse in Kokosöl anbraten – es sollte am Schluss noch bissfest sein, also nicht länger als 5-6 Minuten braten, mit Sambal Oelek, Sojasauce und Limettensaft würzen und nach Wunsch abkühlen lassen.

Servieren

Unten in den Bowlschüssel kommen die Glasnudeln; das Fleisch und das Gemüse fächerartig darüber verteilen und mit den beiseite gestellten Cashewkernen und Sesamkörnern garnieren.

Dieses Gericht kann man sowohl kalt als auch warm geniessen.

THE SECRET INGREDIENT Südafrikanischer Gewürz-Kräutermix No. 5

Pouletspiessli

Für ca. 18- 20 Pouletspiessli

Zutaten

750 Gramm Pouletbrustfilet

2 – 3 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 TL Sambal Oelek

2 EL Ketjap Manis (indonesische Sojasauce)

2 TL Südafrikanischer Gewürz-Kräutermix No. 5

1 TL Salz

1 TL Zitronensaft

16 Holzspiesschen

Zubereitung

Pouletbrüstli abtupfen, quer durchschneiden und halbieren oder dritteln (ja nach Grösse der Filets). So entstehen sehr dünne Streifen Pouletfleisch.

Marinade herstellen: Erdnuss- oder Sonnenblumenöl, Knoblauch, Sambal, Ketjap, Südafrikanischer Gewürz-Kräutermix, Salz und Zitronensaft zusammen mischen. Pouletfleisch zugeben, alles gut mischen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Pouletfleisch eine Viertelstunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen und auf Holzspiesschen stecken.

Im Sommer den Grill auf ca. 220° erhitzen und die Spiesschen darauf garen, bei schlechtem Wetter können die Spiessli auf dem Herd in einer Grillpfanne gegart werden. Grillzeit: ca. 10 Minuten, mehrmals wenden.

Servieren mit Gurkensalat und Erdnussauce (beide Rezepte sind im Kochbuch THE SECRET INGREDIENT drin).