



Sommer *Küche*



D'Original Oberbayrische
Kräuter- und Wurzel-Sepp®
Seit 1887

 Klimaneutral gedruckt

Unsere Rezeptautorinnen



Laura
LaWendel Märchenküche



Uschi
dukkah and greens



Lea Zapf
Marktpatisserie



Willkommen in unserer Sommerküche! Hier dreht sich alles um leckere Rezepte, die perfekt für warme Tage sind. Egal ob du auf der Suche nach erfrischenden Salaten, leichten Snacks oder süßen Leckereien bist - wir haben hier jede Menge Inspiration für dich parat.

In den letzten Wochen haben wir uns mit Uschi, Laura und Lea zusammengesetzt, um unsere liebsten Sommerrezepte zu sammeln. Wir haben uns richtig ins Zeug gelegt und die besten Gerichte und Drinks herausgesucht, die uns die warmen Tage noch mehr versüßen werden. Gemeinsam kochen und genießen wir unsere Kreationen und lassen uns dabei von der Sonne auf die Nase scheinen.

Also, schnapp dir deine Kochschürze und lass uns gemeinsam den Sommer genießen.

Smoothie und Getränke

Für alle die wenig Zeit haben, viel unterwegs sind, aber trotzdem die perfekte Portion Vitamine wollen!

Eine praktische Lösung für Tee – auch unterwegs – Teeflasche Wurzelsepp

Mit unserer innovativen Teeflasche kannst du deinen Tee ganz einfach auch unterwegs zubereiten, ob warm oder kalt! Auslaufsicher und schön anzusehen, ist die Flasche der perfekte Begleiter für jede sportliche Aktivität und einen gesunden Lebensstil. Mit ihrem doppelwandigen Design hält sie deinen Tee länger warm oder kalt, je nachdem, was du möchtest. Besonders im Sommer ist diese Teeflasche das perfekte Accessoire für dich und deine Freunde!



Das herausnehmbare Teesieb ermöglicht es dir, Teeblätter, Kräuter oder Früchte direkt in der Flasche warm oder kalt aufzugießen und sorgt somit für eine mühelose Zubereitung. Darüber hinaus ist die Teeflasche auslaufsicher und leicht zu reinigen, was sie zu einer hervorragenden Wahl für den täglichen Gebrauch macht. Die Teeflasche ist die perfekte Lösung für Teeliebhaber, die ihren Tee auch unterwegs genießen möchten. Neben dem eleganten Design und der praktischen Funktionalität bietet die Teeflasche auch gesundheitliche Vorteile. Das Aufbrühen von Teeblättern in der Teeflasche ermöglicht eine schonende Zubereitung und sorgt für eine bessere Entfaltung der Aromen und Wirkstoffe.

Teeflasche Wurzelsepp

Hier geht's zum perfekten Accessoire





Teesorten für deine Teeflasche

Ob leckere Teeaufgüsse im Winter oder ein erfrischendes kaltes Sommergetränk, mit unserer Teeflasche bist du sowohl bei einem langen Spaziergang, beim Sport, bei der Arbeit oder einfach zu Hause bestens versorgt.

Damit du mit deinem gesunden Lieblingsgetränk gut ausgestattet bist, haben wir hier ein paar Teemischungen für dich zusammengestellt:

Frisch

Sommerfrischler
Heisskalt (ist mit grünem Tee)

Fruchtig

Himbeerfrüchte
Erdbeerfrüchte
Kräuterpower (mit Mate)

Motivierend

Geistesblitz (mit Rosenwurz)
Energietee
Tanztee

Herzlich

Glühapfel
Ingwer Kräuter
Harmonietee
Sonnenleib

Alkohol / Cocktail bzw. Mocktail

Wenn du magst, kannst du anstelle von Tee auch Cocktails oder Mocktails to Go kreieren und bist somit bestens für den Sommer ausgestattet.

Mit frischen Früchten und Kräutern, welche du in das Sieb gibst, kannst du dein Getränk verfeinern und deinen Cocktail oder Mocktail ausgefallenen ganz nach deinen Wünschen kreieren.

Gib Blaubeeren, Minze, Gurkenscheiben, Rosmarin, Thymian oder andere Zutaten deiner Wahl in unsere Tee flasche. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Teeflasche Frisch

Sommerfrischler
Heisskalt (ist mit grünem Tee)



Teeflasche Frisch

Hiermit bringt ihr frischen Wind in den Alltag

Teeflasche Fruchtig

Himbeerfrüchte

Erdbeerfrüchte

Kräuterpower (mit Mate)



Teeflasche Fruchtig

Deine Obstwiese für unterwegs



Teeflasche Motivierend

Tanztee

Energietee

Geistesblitz (mit Rosenwurz)

Teeflasche Motivierend

Für alle, die noch etwas Energie
benötigen



Teeflasche Herzlich

Glühapfel

Ingwer Kräuter

Harmonietee

Sonnenleib



Teeflasche Herzlich

Manche mögen es süß, andere
herzlich – wir brauchen beides



Teeflasche Wurzelsepp

Jetzt im Shop erhältlich





Beeren Chia Smoothie

Kennst du das Sprichwort „*Nach Grün kommt Rot*“? Keine Ahnung, ob das stimmt, aber wir haben hier einen roten Power Smoothie, der deine gesunde Ernährung aufs nächste Level bringt!

Und das Beste: Wir haben Chia Samen reingemischt, damit du perfekt gestärkt in den Tag starten kannst, ohne Hungersnot im Büro oder in der Schule!

*Also, worauf wartest du noch?
Shake it Baby!*

Einfach alle Zutaten in den Mixer geben, ordentlich pürrieren und schon ist dein Powersmoothie fertig!



Beeren Chia Smoothie Rezept

1 Hand voll Beeren, gemischt

120 ml Granatapfelsaft, ungesüßt

120 ml Wasser

1/2 EL Chia Samen



Beeren Chia Smoothie

Hier kommt ihr zu den Chia Samen



Orangen Kurkuma Smoothie

Strahlt mit der Sonne um die Wette!

Hier haben wir das ideale ausgewogene Frühstück für euch. Den Smoothie könnt ihr gut vorbereiten und mitnehmen oder auch direkt zubereiten und genießen. Das Getränk ist wie ein Power Booster und bringt euch heute die Sonne in euer Gesicht und bringt euer Lächeln zum Strahlen!

Schält die Orange und Banane und gebt sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einen Mixer. Jetzt alles zu einem Shake pürieren und schon habt ihr euer neues Lieblingsgetränk – vertraut mir!

Orangen Kurkuma Smoothie
Hier findet ihr unser Kurkuma Pulver



Was ihr für den sonnigen Smoothie benötigt:

1 Orange

1 Banane

125g Quark (Magerstufe)

1 TL Vanillepulver

300g Wasser

30g Haferflocken

1 TL Kurkuma Pulver



Green Smoothie

Die Fastenzeit ist längst nicht mehr nur auf Ostern beschränkt – viele starten auch unter dem Jahr in den bewussten Verzicht auf Nahrung. Ob Heilfasten oder Intervallfasten, der Hintergrund spielt dabei keine Rolle. Es geht darum, unserem Körper etwas Gutes zu tun und bewusst zu entscheiden, auf etwas zu verzichten.

Ein Privileg, das wir oft vergessen. In diesem Sinne haben wir für euch einen erfrischenden grünen Smoothie kreiert! Einfach Banane, Ingwer und Avocado in Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten mixen und die gewünschte Konsistenz erreichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Green Smoothie

Für alle, die ihrem Körper heute noch beschenken wollen



Was ihr für den Green Smoothie benötigt:

1 Banane

2 Datteln

50 g Babyspinat

1/2 Avocado

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 EL Leinsamen geschrotet

200 ml Mandelmilch

1 TL Gerstengraspulver





Frühstück

Erwache und Lache zusammen mit dem perfekten
Frühstück für einen guten Start in den Tag!



**Was ihr für eure Acai Bowl mit
Erdnussbutter benötigt:**

1 TL Acai Pulver

1 Banane

50g Blaubeere

100g Himbeeren

20g Instant-Haferflocken

(oder normale feine Haferflocken)

120ml Mandelmilch

Obst eurer Wahl

Chia Samen

Erdnussbutter



Acai Bowl mit Erdnussbutter

Wir alle wissen, wie gesund Acai Beeren sind und einige von uns haben auch schon die Acai Bowl probiert. Aber wir haben uns diesmal etwas Besonderes ausgedacht: Wir geben dem fruchtigen Geschmack von Acai eine nussige Note, indem wir Erdnussbutter hinzufügen. Ein perfektes Duo, das uns umhaut!

Nur die Banane schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Nach 20 bis 30 Sekunden habt ihr einen cremigen Smoothie. Jetzt müsst ihr noch eure Lieblingstoppings hinzufügen und fertig ist unsere Lieblingsbowl!

Perfekt, um sich etwas Leckeres und Gesundes zu gönnen.

Acai Bowl mit Erdnussbutter

Zu den Zutaten für euer
Powerfrühstück



Spirulina Porridge

Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie Haferflocken unsere Energiereserven ankurbeln? Sie liefern unserem Körper nämlich wichtige Nährstoffe und halten uns lange satt, sodass wir nicht zwischendurch in die Süßigkeitenschublade greifen müssen. Besonders super ist es, wenn wir während des Fastens auf Haferflocken setzen. Aber das ist noch nicht alles, wir können unser Porridge auch noch mit Superfoods aufpeppen. Das gibt nicht nur eine farbenfrohe Präsentation, sondern versorgt unseren Körper auch während der Fastenzeit mit der nötigen Energie. Falls du mit dem Begriff Superfood nichts anfangen kannst - das sind Lebensmittel, die besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Antioxidantien sind. Jetzt mal Butter bei die Fische: Wenn du deine Chiasamen in Hafermilch einweichst, solltest du darauf achten, dass sie mindestens 10 Minuten quellen können. Ab und zu umrühren, damit keine Klumpen entstehen. In der Zwischenzeit kannst du deine Banane und dein Topping vorbereiten. Dann kommt das Beste: Du mixt die Banane und die gequollenen Chiasamen mit der Hafermilch und gibst noch ein Löffelchen Spirulinapulver hinzu. Ordentlich umrühren, damit sich das Pulver richtig verteilt. Danach kommen die Haferflocken dazu und alles wird nochmal schön durchgemischt. Wenn es zu fest ist, einfach noch ein bisschen Hafermilch hinzufügen. Und tadaaa - fertig ist deine farbenfrohe Bowl für den perfekten Tag!



Was ihr für euer Spirulina Porridge benötigt:

60 g Haferflocken

200 ml Hafermilch

1 TL Chiasamen

1 TL Spirulinapulver

½ Banane

Topping:

Früchte

Kokosflocken

Ganola

Nüsse



Spirulina Porridge

Hier entlang zum Spirulina Pulver





dukkah and greens

– dukkah and greens –



Ich bin eine Architektin aus Nürnberg, die sich gerne in Garten und Küche austobt. Ich stehe total auf saisonale und nachhaltige Rezepte, am liebsten mit frischen Zutaten aus meinem eigenen Garten. Ich bin ein echter Gewürzprofi und backe auch gerne mal mit Sauerteig.

Mein Küchengarten ist einfach der Hammer und ich liebe es, an Orte zu reisen, wo es richtig leckeres Essen gibt. Aber mal ehrlich, ich habe echt eine Schwäche für gutes Essen. Ich kann einfach nicht widerstehen! Genauso geht es mir bei Keramik, Leinen, Wochenmärkten und Gärtnereien. Einfach herrlich!



Folge dukkah and greens:



Blog



Instagram

Schafskäse-Creme

Nimm die Küchenmaschine und mixe den Feta, Joghurt, Harissa, Honig, Zitronenschale und -saft zu einer cremigen Masse.

Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und fülle es in eine kleine Schüssel. Ab in den Kühlschrank damit, bis wir es brauchen.

Wenn es soweit ist, garnieren wir das Ganze mit Öl, Sumach, Chiliflakes, schwarzem Peter und ein paar Minzblättchen.

Fertig ist unsere leckerere Creme!

Schafskäse-Creme

Hier ziehst du den Schwarzen Peter



Was ihr für eure Schafskäse-Creme benötigt:

1 gehäufte TL Harissa

1/2 TL Sumach

1/2 TL schwarzer Peter

Geschrotete Chilis nach Geschmack

200 g Feta, in kleine Stücke zerbröselt

100 g Joghurt

1/2 Zitrone (davon wird die abgeriebene Schale und

1 EL Zitronensaft benötigt)

1 1/2 EL Honig

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

2 EL Oliven- oder Sesamöl

einige Zweige Minze zum Anrichten

Shakshuka

Heize in einer wuchtigen, idealerweise gusseisernen Pfanne das Olivenöl auf. Dünste in der Pfanne die Zwiebel, Paprika und Knoblauch weich. Das dauert ungefähr 10 Minuten. Würze die Mischung mit Shakshuka-Gewürz, Chili, Tomatenmark und 3/4 Teelöffel Salz und lasse alles kurz mitrösten.

Füge anschließend die Tomaten, gehackte Korianderstiele und Zucker hinzu und lasse alles bei sanfter Hitze für weitere 10 Minuten köcheln. Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Drücke mit einem Löffel vier Vertiefungen in die Sauce und schlage jeweils ein Ei hinein. Lasse die Eier bei niedriger Hitze stocken. Das Eigelb sollte etwas flüssig bleiben, was etwa 8 Minuten dauern kann.

Garniere das Gericht mit Korianderblättchen und platziere die Pfanne am besten mitten auf dem Tisch.

Shakshuka

Hier findest du unser Shakshuka Gewürz



Was ihr für eure Shakshuka benötigt:

2 EL Shakshuka Gewürz

1 TL Kreuzkümmel

Geschrotetes Chili zum abschmecken

Salz, Pfeffer

800 g Tomaten, klein gebackt (wenn keine frischen sonnengereiften Tomaten erhältlich sind kann man auf Dosentomaten ausweichen)

1 Zwiebel, gebackt

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gebackt

2 TL Tomatenmark

3 EL Olivenöl

2 TL Zucker

4 Eier

1 Bund Koriander, die Blättchen abgezupft, die Stiele klein geschnitten

Gurkensalat mit Chili Knoblauch und Joghurt

Mische den Joghurt mit dem Tzatziki Gewürz und gib ihn in ein Sieb, das mit einem Küchentuch ausgelegt ist. Lasse es abtropfen, um den Joghurt etwas fester zu machen. Salze die Gurkenstücke und lege sie auf ein Küchenhandtuch. Erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne und erwärme den Knoblauch und die Chilis darin. Schmore das Ganze 5 Minuten bei schwacher Hitze, um sicherzustellen, dass der Knoblauch nicht verbrennt und bitter wird. Füge dann den Ingwer, 1 TL Tischgewürz und etwas Salz hinzu und lasse es etwas abkühlen. Tupfe die Gurken trocken und vermische sie in einer kleinen Schüssel mit 2 Prisen Zucker und 2 EL Essig. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Bis hierhin kann der Salat gut vorbereitet werden. Wenn du bereit bist zu essen, verteile den abgetropften Joghurt auf einem großen Teller und lege die Gurken darauf. Träufle das gewürzte Öl mit dem Knoblauch darüber und dekoriere es mit dem restlichen Tischgewürz und Kräuterblättchen.



Was ihr für euren Gurkensalat mit Chili Knoblauch und Joghurt benötigt:

Gurkensalat mit Chili und Sesam

1 TL geschrotete Chilis

2 EL Orientalisches Tischgewürz

1 EL Tzatziki Gewürz

500 g Gurken (längs geviertelt, und in Stücke geschnitten)

500 g Naturjoghurt

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe in feinen Scheiben

2 TL geriebener Ingwer

2 EL Apfelessig oder heller Balsamico

2 Prisen Zucker Salz, Pfeffer zum abschmecken

Einige Zweige Koriander oder Minze zur Dekoration

Gurkensalat mit Chili Knoblauch
Pimp dein Tzatziki mit unserem Gewürz



Kichererbsen mit Za‘atar und Sumach

Heiz den Ofen auf 205 Grad Ober- und Unterhitze vor, damit die Kichererbsen ordentlich knusprig werden. Spül sie ab und tupf sie trocken.

Wenn du magst, kannst du die Häutchen abzapfen - meine Art von Küchen-Meditation. Vermische die Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz auf einem kleinen Blech und ab damit in den Ofen für ca. 25 Minuten. Aber nicht vergessen, zwischendurch mal zu wenden.

Wenn sie fertig geröstet sind, nimm sie raus und vermenge sie noch warm mit dem restlichen EL Olivenöl, Sumach und Zahtar.

Abschließend noch mit Salz und – falls gewünscht – geschroteten Chilis würzen. Voila!

Kircherebsen mit Za‘atar & Sumach
Za‘atar und Sumach findet ihr hier



Was ihr für eure Kichererbsen mit Za‘atar und Sumach benötigt:

1 TL Zahtar

1/2 TL Sumach Optional: geschrotete Chilis

1 Dose Kichererbsen

3 EL Olivenöl

1 TL Salz



Knusprige Lavosh Brote mit Za'atar

Nimm eine kleine Schale und mische darin lau-warmes Wasser, Honig und Olivenöl. In einer groß-en Schüssel wird nun das Mehl zusammen mit Salz, Hefe und Zahtar vermengt.

Die Flüssigkeiten aus der kleinen Schale dazu geben und alles mit der Hand verkneten. Zugedeckt lässt du den Teig für ca. 90 Minuten gehen. Währenddessen heizt du den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vor. Nun rollst du den Teig möglichst dünn aus - am besten zwischen zwei Backpapier-Lagen.

Die obere Lage entfernen und den Teig mit der unteren Lage auf ein Blech legen. Mit Olivenöl bepinseln und etwas orientalischem Tischgewürz und Salz bestreuen. Ab in den Ofen für ca. 20 Minuten, bis es schön knusprig goldbraun ist. Ab und zu checken, ob es nicht zu dunkel wird. Danach ein-fach abkühlen lassen und in Stücke brechen. Zum Aufbewahren, packe sie am besten in eine luftdichte Blechdose.

Guten Appetit!



**Was ihr für eure Lavosh Brote mit
Za'atar benötigt:**

1/2 TL Zahtar

2 TL orientalisches Tischgewürz

1 TL Meersalz

160 g Mehl

1 TL Salz

1/2 TL trocken Hefe

4 EL Olivenöl

1 TL Honig

120 ml lauwarmes Wasser

Knusprige Lavosh Brote
Zum Instagram Post



Brote mit Schafskäse-Füllung

Nimm die warme Milch und das Wasser und mische sie mit Hefe und Honig. Lasse das Ganze einige Minuten stehen, bevor du das Ei hinzufügst. Vermische das Mehl, Salz und Zahtar in einer großen Schüssel und knete es mit den flüssigen Zutaten.

Lasse den Teig für eine Stunde gehen, bis er fast verdoppelt ist. Teile ihn in 4 Stücke und rolle sie zu Rechtecken (ca 20 cm x 12 cm) aus. Verteile den Schafskäse gleichmäßig darüber, halte dabei einen Rand frei. Bestreiche die Ränder mit einer Ei-Wasser-Mischung und rolle sie zu Schnecken auf.

Bestreiche sie erneut mit dem Ei-Wasser-Gemisch und bestreue sie mit orientalischem Tischgewürz. Lasse sie für 45 Minuten gehen und heize den Ofen auf 200 Grad vor. Backe die Schnecken für 30 bis 35 Minuten, bis sie goldbraun sind.



Was ihr für eure Brote mit Schafskäse-

Füllung benötigt:

20 g Zahtar

1 TL orientalisches Tischgewürz

100 ml warme Milch

100 ml lauwarmes Wasser

150 g Feta, in kleine Stücke zerkrümelt

300 g Mehl

1 Ei

1 Eigelb

1 EL Honig

1 TL Salz

7 g Trockenhefe

Brote mit Schafskäse-Füllung

Entdeckt unser orientalisches
Tischgewürz





Salate und Bowls

Für alle, die es bunt, lecker und gesund lieben!



Quinoa Salat

Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter: Ein Picknick mit den Liebsten darf zu keiner Jahreszeit fehlen. Vor allem bei herrlich schönem Wetter bekommt man Lust auf ein Picknick im Grünen. Egal ob im eigenen Garten, ein Picknick im nächstgelegenen Park mit Freunden, oder am Lieblingsbrunnen: Platz für eine Decke findet sich fast überall.

Und damit ihr richtig ausgestattet seid, haben wir uns heute ein Picknick Rezept für euch überlegt. Und zwar einen Quinoa Salat mit Kichererbsen.

Den Quinoa einfach nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Anschließend die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Jetzt die restlichen Zutaten verarbeiten und alles miteinander in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Zum Schluss das Dressing mit dem Salat vermengen. Je länger ihr den Salat ziehen lasst, umso besser schmeckt er übrigens. Auch prima über Nacht.

Quinoa Salat

Die perfekte Zutat zum abrunden unseres Rezepts!



Quinoa Salat Rezept

Für den Salat:

100 g Quinoa (nach Packungsanleitung zubereitet)

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

2 Möhren (geschält, grob geraspelt)

4 Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)

50 g Pistazien (gehackt)

60 g Datteln (gehackt)

20 g Petersilie (frisch, gehackt)

Für das Dressing:

60 ml Olivenöl

3 EL Zitronensaft

1 EL Honig

1 TL Harissa Pulver



Matchanoodles mit Matcha-Hoing- Ingwer-Soße

Matcha ist der Superheld unter den Superfoods! Aber nicht nur als Matcha Latte oder Smoothie Bowl kann er dein Leben bereichern. Auch in Pasta, Kuchen oder als Eis macht er eine seeehr gute Figur.

Sei mutig und lasse dich inspirieren!

Wie wäre es zum Beispiel mit Matcha-Nudeln? Koche deine Nudeln wie gewohnt und mische das grüne Pulver unter. Schäle Zucchini in dünne Fäden und vermische sie mit den Nudeln. Erhitze Öl in einer Pfanne, gib Ingwer und Knoblauch hinzu und brate alles goldbraun an. Nimm die Pfanne vom Herd und vermische die Zutaten.

Füge nun die Matcha-Nudeln und Zucchini-Streifen hinzu und vermische alles gut miteinander.

Matchanoodles

Wer Matcha noch nicht daheim hat, sollte dies schnellstens ändern!



Matchanoodles Rezept

225g Glasnudeln

3 TL Matcha Pulver

1 große Zucchini

Meersalz

3 EL Olivenöl

1 EL gemahlener Ingwer

3 Knoblauchzehen

2 TL Sesam-Öl

2 EL Honig

2 EL Matcha Pulver (für die Honig-Matcha Soße)

2 EL Soja Sojasoße

Saft einer Zitrone

15 Blätter Minze

15 Blätter Basilikum





Goodvibe Bowl

Good Vibes Bowl – das ist genau die richtige Beschreibung für meine Bowl! Habt ihr Bowls schon mal selbst gemacht oder ausprobiert? Ich bin richtig verliebt in Bowls! In Zeiten wie diesen sehnen wir uns nach etwas, womit wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele gesund erhalten können, etwas, das uns garantiert, dass wir resistent bleiben und stark. Und weil gesunde und glückliche Menschen bunt essen, stelle ich euch heute meine Good Vibes Bowl vor.

Ich liebe es, wenn es bunt ist, wenn es gesund und lecker ist und vor allem, weil es etwas ist, was ich überall mit hinnehmen kann! Zusätzlich sorgt es für positive Vibes am Mittag oder Abend! Die gesunden Lebensmittel liegen in allen nur erdenklichen Farben vor mir auf der Arbeitsfläche und ich empfinde diese heute mehr denn je als wahre Mittel zum Leben und bin zutiefst dankbar dafür.

Meine Bowl besteht aus Reis, verschiedenem Gemüse, Cashewnüssen, Sesam, Leinsamen, Koriander und einem Dressing. Oh, und wer möchte kann Tofu, Lachs oder Hühnchen ergänzen.

Goodvibe Bowl

Die perfekte Zutat für eure Bowl



Goodvibe Bowl Rezept

Ein bisschen gekochter Reis

eine Handvoll Edamame

Cherry Tomaten

Koriander

Gurke

Granatapfelkerne

Lachs

Lauchzwiebeln

Cashewnüsse

Sesam

Leinsamen

Als Dressing hab ich mir selbst ein Sesam-Erdnuss-Dressing gemacht, welches ich hinzugefügt habe.

Probiert selbst mal aus das farbenfrohe Allerlei zu einem herrlichen Gericht in einer großen Schüssel zu vereinen! Allein das bringt schon positive Gefühle!





LaWendel Märchenküche

- LaWendel Märchenküche -



Eine gelernte Köchin & Hotelbetriebswirtin, mit 17 Jahren Berufserfahrung zaubert Märchen in kulinarische Gerichte. Dabei liegt der Fokus auf glutenfreien Produkten & weitestgehend vegetarischen Rezepten, die über ihren Onlineshop in Form von Backmischungen oder Kochbüchern erhältlich sind. Das Besondere dabei sind nicht nur die Märchen wie „Schneewittchen“, die beim Backen Erinnerungen an die Kindheit wecken, sondern auch das verwenden natürlicher Rohprodukte aus kontrolliertem Anbau ohne die Verwendung von Aroma-, Konservierungs- oder Zusatzstoffen.

Durch die Glutensensitivität ihres Vaters hat sich Laura Wendel zwar auf diese Unverträglichkeit spezialisiert, doch wer einen Anspruch an eine gesunde Ernährung hat, ist in der Märchenküche goldrichtig. Denn die Moral von der Geschichte: „Liebe geht durch den Magen, Märchen verbinden und vergisst man seit Generationen nicht!“



Folge LaWendels Märchenküche:



lawendel.de



Instagram



Ofenfeta Brennessel Pesto

Wie wär's mit einem super leckeren und einfachen Rezept für ein Brennnesselsamen-Pesto? Hol dir eine Pfanne und röste gehobelte Mandeln und Brennnesselsamen an.

Wenn alles schön knusprig ist, ab in den Mörser damit. Gib eine ordentliche Prise Salz dazu und fülle das Ganze in ein Einmachglas. Jetzt noch großzügig Olivenöl darüber geben und gut verrühren.

Fertig! Das Pesto passt perfekt zu gebackenem Feta und Ofengemüse. Probier's aus und lass dich von dem einzigartigen Geschmack überraschen.



Ofenfeta Brennessel Pesto Rezept

(Rezept für 150 g | ca. 4 Personen)

Dauer: 10 Minuten

100 g gehobelte Mandeln

2 EL Brennnesselsamen

½ TL Salz

50 ml Olivenöl



Ofenfeta Brennessel Pesto

Hier geht's zum Instagrambeitrag



Fruchtcarpaccio mit Brennessel Minz Pesto

Hey du! Hier ist ein super einfaches Rezept für eine erfrischende Ananas-Snack-Platte. Schnapp dir einen Mörser und gib alle Zutaten hinein, um ein leckeres Brennessel-Minz-Pesto zu kreieren.

Dann schälst du die Ananas und schneidest sie in hauchdünne Scheiben, die du auf einer Platte anrichtest. Jetzt nur noch das Pesto darüber verteilen und genießen! Wenn du noch etwas übrig hast, kannst du das Pesto auf einem Backpapier trocknen lassen und später zu Pulver mörsern - perfekt für Popcorn!



Fruchtcarpaccio mit Brennessel

Minz Peto Rezept

(Rezept ca. 2 Personen)

1 EL getrocknete Brennessel

1 TL getrocknete Minze

3 EL Zucker

1 EL Wasser

1 Stk. frische Ananas



Fruchtcarpaccio mit Brennessel Minz Peto Video

QR-Code scannen und lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur...



Erdbeer Roseneis

Lass die Erdbeeren im Messbecher antauen und gib dann Zucker und Rosenpulver hinzu. Alles schön pürieren. Jetzt schlägst du Sahne steif und hebst sie mit Crémé Fraiche unter das Fruchtpuree.

Fülle die Eismasse in die Formen und stecke einen Holz-Eisstiel rein. Ab damit ins Gefrierfach für mindestens 3 Stunden. Wenn das Erdbeer-Roseneis gefroren ist, schmilzt du die weiße Kuvertüre über dem Wasserbad. Hol das Eis aus der Form und lege es auf Backpapier. Mit einem Esslöffel machst du dann „zickzack“-Bewegungen mit der geschmolzenen Schokolade. Jetzt noch ein paar zermatschte Rosenblüten drüber und ab zurück ins Gefrierfach bis zum Verzehr.

Dein erfrischendes Erdbeer-Roseneis ist bereit zum Schlemmen.

Erdbeer Roseneis
Rote Rosen soll es regnen



Erdbeer Roseneis Rezept

(Rezept für 6 Stk.)

200 g TK-Erdbeeren

4 EL Zucker

1 TL Rosenpulver

100 ml Sahne

100 g Crémé Fraiche

80 g weiße Kuvertüre

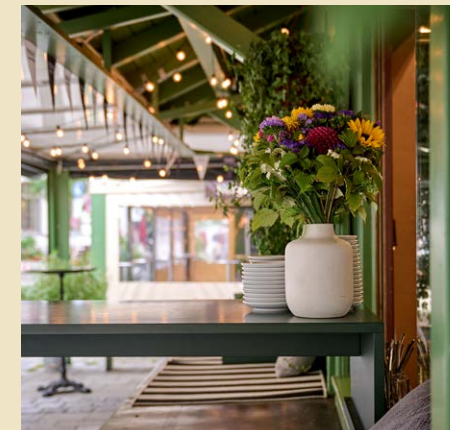
1 EL getrocknete Rosenblüten

*Lea Zapf
Marktpâtisserie*

– Lea Zapf Marktpâtisserie –

In meiner Pâtisserie auf dem Münchner Viktualienmarkt gibt es französisch inspiriertes Gebäck auf handwerklich höchstem Niveau. Das ausgesuchte Sortiment wird jeden Tag frisch in der kleinen einsehbaren Backstube auf dem Markt produziert.

Dabei legen wir besonders großen Wert darauf, natürlich und traditionell zu backen und auch unsere Rohstoffe von höchster Qualität zu beziehen – so regional und saisonal wie möglich: Eier vom Hof Gut Hollern aus Eching, Mehl aus der Hofbräuhaus-Kunstmühle im Tal, Kaffeebohnen von der Rösterei Vits am Isartor, Bio-Obst vom Trübenecker auf dem Viktualienmarkt, Tee und Gewürze aus dem Kräuterparadies seit 1887 in der Blumenstraße. Am großzügigen Standl bieten wir auch Kaffee, hausgemachte Limonaden und Eistees an und freuen uns auf euren Besuch!



Folge Lea Zapf Marktpâtisserie:



leazapf.de



[Instagram](#)

Eistee mit Maracuja und Zitronengrassirup

Lust auf einen erfrischenden Drink? Dann haben wir hier das perfekte Rezept für dich.

Für den Zitronengras-Sirup musst du einfach 150 ml Wasser mit 300 g Zucker aufkochen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dann schneidest du vier Stengel Zitronengras in dünne Scheiben und gibst sie in den noch heißen Sirup. Lass das Ganze abkühlen und passiere das Zitronengras durch ein Küchensieb. Der Sirup hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank für einige Monate.

Jetzt kommt der Grüne Tee ins Spiel. Berechne ihn nach Brüh-Rezeptur zu und lass ihn erkalten. Mische den Tee mit Maracuja Saft und süße ihn nach Belieben mit unserem selbstgemachten Zitronengras-Sirup.

Serviere das Ganze auf Eiswürfeln im Glas und garniere mit frischer Minze.



Eistee mit Maracuja und Zitronengrassirup Rezept

Für 1 Liter Eistee

500 ml Grüner Tee Sencha, erkaltet

*500 ml Maracuja Saft, nach Belieben auch
mehr oder weniger*

Zitronengras-Sirup nach Belieben der Süße

Zur Deko:

Frische Minze

1 EL getrocknete Rosenblüten

Eistee Maracuja & Zitronengras
Grüner Tee Sencha Genuss für
jeden Tag



Beeren-Cookie mit weißer Schokolade

Nimm Butter, Zucker, Zuckerrübensirup und Salz und schlage es zu einer schaumigen Masse. Gib dann ein Ei dazu und schlage weiter, bis alles gut vermischt ist.

Mische Mehl mit Natron und rühre es zügig unter. Jetzt kommt der beste Teil – füge gehackte Schokolade und getrocknete Beerenmischung hinzu und hebe es kurz unter. Stelle den Teig für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank. Wenn du bereit bist, forme 60 g Teig zu einer Kugel und drücke sie leicht platt.

Lege die vorgeformten Cookies für 30 Minuten in den Froster oder 1 - 2 Stunden in den Kühlschrank. Heize den Backofen auf 180° Grad Ober- / Unterhitze vor und backe die Cookies für ca. 16 - 20 Minuten auf einem Blech mit Backpapier. Wenn du sie kürzer backst, bleiben sie in der Mitte weicher.

Achte darauf, zwischen den Cookies genügend Platz zu lassen, da sie etwas breit werden. Freu dich auf köstliche, frisch gebackene Cookies!

Beeren-Cookie mit Schokolade

Früchte – schonend verarbeitet und vielfältig anzuwenden



Beeren-Cookie mit weißer Schokolade Rezept

125 g Butter, weich

130 g Zucker

10 g Zuckerrübensirup

5 g Salz

1 Stk. Ei, Größe M

180 g Weizenmehl

2 g Natron

125 g weiße Schokolade, in grobe Stücke gehackt

50 g getrocknete Beerenmischung (nach Belieben mischen; bei mir: 15 g Himbeeren, 15 g Erdbeeren, 10 g Brombeeren, 10 g Gojibeeren)

Ergibt ca. 12 große Cookies

Malven- Marmorkuchen

Du nimmst 25 g Malvenblüten und hackst sie mit einer Moulinette oder Küchenmaschine für etwa 5 Minuten zu einem feinen Pulver. Dann trennst du die größeren Stücke mit einem feinen Küchensieb vom feinen Pulver ab und bewahrst sie für später auf, zum Beispiel für einen Tee oder Eistee. Dein Ziel ist es, ca. 15 g feines Malven-Pulver zu erhalten. Als Nächstes heizt du den Backofen auf 160° Grad Umluft oder 180° Grad Ober-/Unter-Hitze vor. Dann füllst du eine Kastenform mit Butter und Mehl oder legst sie mit Backpapier aus. Jetzt schlägst du weiche Butter mit Zucker und Salz schaumig und gibst nach und nach die Eier hinzu, um weiter aufzuschlagen. Das Mehl mischst du mit Backpulver und rührst es abwechselnd mit 120 ml Sahne zügig unter. Die Hälfte des Teiges gibst du in die Kastenform und vermischt das Malven-Pulver mit 80 ml Sahne, um es mit der anderen Hälfte des Teigs zu vermengen. Den Teig füllst du auf den hellen Teig in die Kastenform und marmorierst ihn mit einer Gabel, bevor du ihn glatt streichst. Dann backst du den Kuchen für ca. 50 Minuten im vorgeheizten Backofen und machst die Stäbchen-Probe. Nach dem Backen lässt du den Kuchen auf einem Kuchenrost abkühlen, löst den Rand mit einem Messer und stürzt den Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter. Zuletzt verzierst du den vollständig abgekühlten Kuchen mit Schoko-Glasur.



Malven-Marmorkuchen Rezept

250 g Butter, weich

200 g Zucker

5 g Salz (1 TL)

5 Stk. Eier, Größe M

350 g Weizenmehl

14 g Backpulver (3 TL)

200 ml Sahne

*15 g Malven-Pulver (aus 25 g Malvenblüten
gewonnen)*

200 g weiße Schoko-Glasur

Malven-Marmorkuchen

Malve ein erfrischendes und aromatisches Geschmackserlebnis!





Nachhaltigkeit

Wir lieben die Natur und wollen unseren Teil dazu beitragen, die Welt nachhaltig zu gestalten.

Unsere Vision ist es, eine Welt zu erschaffen, in der Nachhaltigkeit kein Nischenprodukt mehr ist, sondern Standard.

Dafür setzen wir uns ein. Sie können sich darauf verlassen, dass wir unser Versprechen halten werden.

Als wir uns vor einigen Jahren dazu entschieden haben, eine **Photovoltaikanlage** auf unserem Bauernhof in Niederbayern zu installieren, war das Ziel klar: Wir wollten so viel Energie produzieren, wie wir selbst verbrauchen.



In den letzten beiden Jahren ist es uns gelungen, zusätzliche Energie zu produzieren – ein großartiges Gefühl. Wir laden nicht nur unsere Elektroautos mit Strom aus unserer Photovoltaikanlage auf, sondern liefern auch täglich frische Kräutertees in die Blumenstraße nach München per Elektroflotte.

Das Ziel ist klar: Unser Fuhrpark soll bis Ende 2024 zu 100 % elektrisch sein. Das ist eine ambitionierte, aber machbare Herausforderung, da wir uns dieser bereits 2012 stellen.



Nachhaltiger Druck

Unsere Kataloge und Flyer werden von der Druckerei Leonhart in Gankhofen gedruckt – seit Jahren nachhaltig und ressourcenschonend. Wir ziehen unseren Hut und danken für die langjährige Zusammenarbeit.



Umweltfreundliches Heizen

CO₂-neutral und energieeffizient Heizen, mit dem billigsten Brennstoff überhaupt? Das schaffen wir zusammen mit unserer Hackschnitzelheizung. Sie spendet uns im Winter nachhaltige Wärme für Büro und Produktionshalle.



Elektro-Firmenflotte

Bereits jetzt sind wir größtenteils elektronisch unterwegs – und das aus voller Überzeugung. Bis 2024 werden wir unseren Fuhrpark zu 100 % elektrifiziert haben.



Recycler Verpackungsmüll

Die großen Papiersäcken, in denen wir die Einzelkräuter von unseren Kräuterlieferanten erhalten, werden zu kleinen Papierschnipseln verarbeitet. Anschließend liefert DHL unsere Produkte CO₂-neutral aus. Durch weltweite Investitionen in Klimaschutzprojekte wird seit 2011 jedes nationale Paket ohne Umweltverschmutzung transportiert.



So finden Sie uns

Mit der Münchner U-Bahn bis zum Marienplatz,
dann zu Fuß über den Viktualienmarkt in die Blumenstraße
(Richtung Sendlinger Tor).

Oder U-Bahn Haltestelle Sendlinger Tor,
dann in Richtung Innenstadt.



Kräuterparadies seit 1887
Blumenstraße 15
80331 München



**D'Original Oberbayrische
Kräuter- und Wurzel-Sepp®
Seit 1887**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Kräuterparadies seit 1887
Blumenstraße 15, 80331 München

Wir sind gerne für Sie da

Telefon: (089) 26 57 26
E-Mail: laden@seit1887.de

Folgen Sie uns

www.phytofit.de/kraeuter-tipps
www.facebook.com/seit1887
www.instagram.com/kraeuterparadies

Besuchen Sie unseren Online-Shop

www.seit1887.de

