

Die Kraft der Gewürze

Genuss trifft Wohlbefinden

Veranstaltung vom 11. April 2025

Frauen

Dinner

Rezepte

Handkästatar

1 Pckg. Harzer Roller fein würfeln und mit der Marinade vermischen.
1 Zwiebel und 2-3 Radieschen; beides ganz fein gewürfelt, 6 EL Essig (am Besten Apfelessig), 2 EL Öl, 2 EL Schmand oder saure Sahne mit dem Gemüse vermischen. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Rote Bete Humus

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Rote Bete
Saft 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
100 g Tahin (Sesampaste)
4 EL Öl
¼ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Rote Bete schälen und garen und mit den restlichen Zutaten pürieren.

Gelbe Linsen Aufstrich

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
250 g gelbe Linsen
500 ml Wasser
2 EL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus oder anderes Nussmus)
50 ml Zitronensaft
½ TL geräucherter Paprika
1-2 TL Currysypulver
Etwas Kreuzkümmel
Etwas Chili
1 TL gekörntere Brühe

Zwiebel und Knoblauch andünsten, mit Wasser aufgießen und die Linsen darin garen bis sie weich sind. Dann mit den restlichen Zutaten pürieren.

Karotten Erbsen Taler

150 g Karotten
100 g Erbsen
1 Zwiebel
2 EL Haferflocken
40 g Mehl
30 g Weckmehl
½ TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Stück Ingwer
etwas Muskat
2 TL Currysypulver

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern (grob pürieren) und gut vermengen. Kleine Taler formen und in Öl von beiden Seiten braten.

Sonnenblumenkernaufstrich (vegane Leberwurst)

200 g Sonnenblumenkerne zerkleinern
1 kleine Zwiebel, fein würfeln oder Röstiwalzen
100 ml Wasser
100 g Margarine
2 TL Gemüsebrühe
1 EL Majoran

Alle Zutaten gut vermengen.

Kochkäse

200 g Harzer Roller
200 g Sahne
200 g Sahnestreichkäse
250 g Butter
1 Prise Natron
nach Bedarf 1 TL Kümmel

Im Thermomix den Harzer Roller 5 Sek/Stufe 7 zerkleinern. Im Anschluss die restlichen Zutaten hinzugeben und 15 Min./70 Grad/Stufe 3 fertigkochen.

Datteldip

200 g Dattel
1 Zehe Knoblauch
200 g Schmand
200 g Frischkäse
2 TL Harissapaste
1 TL Curry oder Kurkuma
etwas Salz/Pfeffer

Im Thermomix Datteln und Knoblauch 5 Sek/Stufe 8 zerkleinern, restliche Zutaten zugeben und 20 Sek/Stufe 4 verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer evtl. kurz verrühren.

Radieschenaufstrich

Radieschen fein würfeln, gerne auch etwas Radieschengrün mitverwenden, mit Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. (als vegane Variante: Veganen Frischkäse und veganen Schmand verrühren)

Wurstsalat

300 g Fleischwurst oder Lyoner
100 g Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln
300 g Radieschen
250 g Gewürzgurken
½ Bund glatte Petersilie
3 TL süßer Senf
2 EL Weißweinessig
3 EL Öl
Salz, Pfeffer

Wurst und Gurken in feine Streifen schneiden, Zwiebeln und Radieschen fein würfeln, alles miteinander mischen. Petersilie hacken, Senf mit Essig, Gurkensud und Öl verrühren. Alle Zutaten mit der Soße mischen und 30 Min. durchziehen lassen.

