ALTBEWÄHRTES AUS DEM KRÄUTER/ GEWÜRZGARTEN NEU ENTDECKT

Die positive Wirkung von Gewürzen und Kräutern auf das allgemeine Wohlbefinden und die Seele war schon den Urvölkern bekannt. Sie verbrannten Hölzer und Gewürze, um für aromatische Gerüche zu sorgen. In der Antike nutzten Menschen aromatische Essenzen auch für die Kosmetik und Pflege. Wohlriechende Körperlotionen waren schon zu jener Zeit beliebt. Kein Wunder – Duftstoffe wirken über die Nase direkt auf den Teil des zentralen Nervensystems, der zuständig ist für Emotionen, Erotik und Erinnerungen.

Ob Lifestyle, Küche oder Mode – Alles kommt wieder.

Wen wundert es da, dass immer mehr Kosmetik Hersteller auf die faszinierende Wirkung von Gewürzen setzen?

Die warme, sinnliche Vanille zum Beispiel vermittelt Geborgenheit, Zimt wirkt als Bad im Winter wärmend und im Essen beruhigend auf den Magen. Ingwer duftet und belebt herrlich in Körperlotionen und wirkt als Tee antibakteriell.

Wer kennt nicht die guten alten Lavendelsäckchen? Im Schrank sorgen sie für frischen Duft und helfen bei Schlafstörungen.

Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es besonders wichtig, sich kleine Oasen zum Entspannen zu schaffen.

"GEGEN JEDES LEIDEN IST EIN KRAUT GEWACHSEN"

Alte „Volksweisheiten" wie diese kommen heute wieder zu neuen Ehren.

Heutzutage ermöglichen chemische Analysemöglichkeiten es uns sogar die Wirksamkeiten nachzuweisen.
Viele Gewürze und Kräuter unterstützen das allgemeine Wohlbefinden, helfen die Abwehrkräfte zu mobilisieren und kleinere Krankheiten zu heilen.

Hier einige alte klassische Beispiele:

Nelken/ÖL: gegen Zahnschmerzen.

Salbei: Bei uns kaum als Gewürz vertreten, sondern als Heilmittel gegen Halsschmerzen und Erkältungskrankheiten.

Zimt und Koriander: Beide sind bereits seit einigen Jahren in Deutschland als offizielle Heilmittel zugelassen, da sie den Magen kräftigen und beruhigen.

Und natürlich Ingwer – fast schon ein Allheilmittel wenn es darum geht Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder zu behandeln.

Mit freundlicher Unterstützung:
FUCHS
FUCHS Gewürze GmbH
D-49198 Dissen · www.fuchs.de

SPICY'S Gewürzmuseum GmbH
Am Sandtorkai 34 · 20457 Speicherstadt Hamburg
Telefon 040 367989 · Täglich 10.00–17.00 Uhr
(auch an Sonn- und Feiertagen geöffnet)

WÜRZIGES RAHMENPROGRAMM UNTER:
www.spicys.de

WÜRZIG & GESUND DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

Vom 01. November 2016
bis 23. April 2017

SPICY'S
Gewürzmuseum GmbH

GLASIERTE SAFRAN-KALBSFILETS MIT KARTOFFEL-SAFRAN-BAUMKUCHEN

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Kartoffel-Safran-Baumkuchen:

350 g	mehlig kochende Kartoffeln
FUCHS	Salz grob aus der Gewürzmühle
40 g	Mehl
60 g	Speisestärke
4	Eier
75 g	weiche Butter
75 g	Crème fraîche
¼-½ TL	FUCHS Pfeffer weiß, fein gemahlen
1 Döschen	FUCHS Safran gemahlen (= 0,1 g)
¼ TL	FUCHS Muskatnuss gemahlen
	Butter oder Margarine für die Springformw

Für das Filet:

800 g	Kalbsfielt (vom Metzger vorbereitet)
FUCHS	Salz grob aus der Gewürzmühle
½ TL	FUCHS Pfeffer, weiß fein gemahlen
2 EL	Speiseöl
2 EL	heller Balsamicoessig
2 EL	Holdunderblütensirup
1 Döschen	FUCHS Safran in Fäden (= 0,1 g)
400 ml	Kalb-Fond (z.B. von Escoffier)
200 ml	Rotwein
2-3 EL	dunkler Saucenbinder

Zubereitung:

Für den Kartoffel-Safran-Baumkuchen Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Stärke vermischen und dazusieben.
Eier trennen, Butter mit Eigelb schaumig rühren, Kartoffeln und Crème fraîche unter die Kartoffeln rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und nach und nach vorsichtig unter die Kartoffelmasse ziehen. Mit Salz, Pfeffer, Safran und Muskat würzen. Für die erste Schicht die Kartoffelmasse drei Millimeter dick in eine gefettete Spring- (Durchmesser 20 cm) oder Kastenform streichen und unter dem vorgeheizten Backofen-Grill bei 240° C ca. 2 bis 5 Minuten überbacken (Gas: Stufe 6, Umluft 220° C). Den restlichen Kartoffelteig nach und nach in weiteren Schichten aufstreichen und ebenso überbacken.

Kalbsfilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in erhitztem Öl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Essig, Sirup und Safran verrühren und das Filet damit mehrfach bestreichen, bis es gleichmäßig mit der Flüssigkeit überzogen ist und leicht glänzt. Kalbsfilet in Alufolie wickeln und beiseite legen.
Kalbsfond und Rotwein in die Pfanne gießen, kurz aufkochen, mit etwas Saucenbinder leicht andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsfilet aus der Folie nehmen, in die Sauce geben und bei schwacher Hitze ca. 20 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Serviervorschlag:

Kartoffel-Baumkuchen und Filet in Stücke schneiden, mit der Sauce - und nach Wunsch mit Mandel-Brokkoli - servieren.

CAPPUCCINO VON CURRY & VANILLE

Zutaten für 6-8 Portionen (je nach Tassengröße):

500 ml	Apfelsaft
250 ml	Geflügelfond
100 g	Butter
250 ml	Sahne
2	Schalotten
1 ½ EL	FUCHS Curry Jaipur
1	großer säuerlicher Apfel
Mark von ½	FUCHS Vanilleschote
Wenig	Speisestärke
2 EL	Austernsauce
100 ml	fettarme Milch zum Aufschäumen

Zubereitung:

Den Apfelsaft in einem Topf aufkochen und zur Hälfte (250 ml) einkochen. Die Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Apfel schälen, Kerne entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Butter in einen Topf geben, erhitzen, Schalotten- und Apfelstücke zugeben und 5 Minuten dünsten. Curry Jaipur, die ausgekratzte Vanille-Schote zugeben und 1 Minute dünsten. Geflügelfond, reduzierten Apfelsaft und Sahne eingießen, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Vanilleschote entnehmen. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren, durch ein feines Sieb geben, erneut aufkochen und mit wenig angerührter Speisestärke leicht binden. Austernsauce und Vanillemark zugeben.

Milch aufschäumen. Suppe in heiße Tassen einfüllen und kurz vor dem Servieren den Milchschaum aufsetzen.

Serviervorschlag:

Tasse auf großen Essteller stellen und 2 gebackene Riesengarnelen am Spieß anlegen.

SEETEUFEL AN INGWER-GRANATAPFELSAUCE

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Mais-Ingwer-Plätzchen:

400 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 Dose	(425 ml) Mais
1	Ei
2 EL	Maisstärke
1 TL	FUCHS Ingwer in Sirup frisch eingelegt
FUCHS	Tafelsalz mit Meersalz
FUCHS	Pfeffer weiß fein gemahlen
2 EL	Speiseöl

Für den Seeteufel:

4	Seeteufel-Medaillons (à ca. 150 g)
2 EL	Limettensaft
FUCHS	Tafelsalz mit Meersalz
FUCHS	Zitronen-Pfeffer-Würzer
2	Granatäpfel
2	Schalotten
2 EL	Speiseöl
4 EL	Grenadinensirup
400 ml	Fischfond (z.B von Escoffier)
1 EL	Zitronensaft
1 TL	brauner Zucker
1-2 TL	FUCHS Ingwer gemahlen oder
1 TL	FUCHS Ingwer in Sirup frisch eingelegt
50 g	kalte Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebel abziehen und beides grob raspeln. Mais sehr gut abtropfen lassen. Ei, Maisstärke und fein gehackten Ingwer mit Kartoffeln, Zwiebeln und Mais ver-mischen und kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Seeteufel mit Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Zitronen-Pfeffer-Würzer würzen.
Einen Granatapfel aufschneiden und den Saft mit einer Zitruspresse auspressen. Den zweiten Granatapfel aufschneiden. Die Hälften in Stücke brechen, die Granatapfelkerne mit den Fingern aus den Schalen lösen und dabei die weißen Häutchen entfernen.

Öl für die Mais-Ingwer-Plätzchen in einer Pfanne erhitzen und nacheinander kleine knusprig goldbraune Plätzchen braten. Schalotten abziehen und würfeln. Öl für den Fisch in einer zweiten Pfanne erhitzen, Fisch dazugeben, anbraten, herausnehmen und warm stellen.
Schalotten in dem verbliebenen Bratfett andünsten, Granatapfelsaft, Grenadinesirup und Fischfond angießen, aufkochen und ca. fünf Minuten garen.

Sauce mit Zitronensaft, Zucker, Salz und gemahlenem

Ingwer ab-schmecken. Butter in Flöckchen unterschlagen, Fisch kurz in die Sauce geben und ziehen lassen. Fisch, Sauce und Mais-Ingwer-Plätzchen auf Teller anrichten und mit den Granatapfelkernen sowie nach Wunsch mit einem Salatbouquet garniert servieren.