

## Gewürze und Kräuter sorgen für den richtigen Geschmack!

### Vegan oder vegetarisch – Wo liegen die Unterschiede?

Im Gegensatz zum Vegetarier verzichtet der Veganer gänzlich auf tierische Produkte. Vegetarier nehmen zusätzlich zu pflanzlichen Produkten auch Milchprodukte wie z.B. Käse, Joghurt, Quark sowie Eier, Fisch und Honig zu sich.

Obwohl Veganer und Vegetarier auf Fleisch verzichten, haben sich trotzdem mit der Zeit zusätzlich verschiedene Arten von Vegetariern entwickelt. Neben den klassischen Veganern gibt es dann z.B. auch noch den Frutarier, der sich primär von Samen, Früchten und Nüssen ernährt.

Die Gründe, sich für eine vegane Lebensweise zu entscheiden, können sehr unterschiedlich sein. Neben gesundheitlichen

Aspekten spielen auch Tierliebe und Umwelt oft eine entscheidende Rolle. Der VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.) ging im Januar 2015 davon aus, dass in Deutschland rund 7,8 Millionen Vegetarier und etwa 900.000 Veganer leben.

Gewürze und Kräuter sind besonders in der veganen und vegetarischen Küche sehr wichtig, um Geschmack ins Essen zu bringen. Hier eine kleine Gewürz-Auswahl, die nicht nur gut zu Veggie-Rezepten passt:

Mediterrane Küchenkräuter wie:

Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran und Oregano.

Gewürzmischungen wie:

Currypulver oder Kräuter der Provence.

Klassische Gewürze wie:

Pfeffer weiß und bunt, milder und scharfer Paprika, Zimt, Vanille, Muskat, Ingwer und Kurkuma.

Gewürzsaaten wie:

Cumin (Kreuzkümmel), Kümmel, Fenchel und Anis.

Küchenkräuter wie:

Dillspitzen, Petersilie, Schnittlauch und Sellerieblätter.

Kaufen kann man getrocknete Gewürze in jedem gut sortierten Supermarkt zu erschwinglichen Preisen und zu jeder Zeit.

Sie machen ALLE Gerichte nicht nur geschmackvoller und abwechslungsreicher, sondern können viel für unsere Gesundheit tun.

Wer weiß schon, dass z.B. Nelken, Zimt und Kurkuma mehr Antioxidanten enthalten als viele Gemüse- und Fruchtsorten?

## Suchen Sie noch ein Geschenk? Verschenken sie doch mal Kul(tour)!

Viel mehr als nur ein Gewürzmuseum... Das Spicy's bietet Ihnen komplette Veranstaltungsprogramme, ganz egal, ob Sie etwas für Ihre Familien- oder Firmenfeier suchen oder sich einfach nur einen schönen Abend zu zweit machen möchten...

**Sweet & Spicy: Freitag, 26.05., 02.06.2017** – Beginn 17.00 h

**Samstag, 13.05., 22.07., 26.08., 23.09., 07.10., 25.11., 09.12.2017** – Beginn 15.00 h

**Leistungen:** Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Vortrag, Laugenbrezel, Zimtkafee, Schauspielrundgang mit dem Gewürzhändler Jacob Lange zum Chocoversum, Führung, diverse Probiestationen, Tafel Schokolade zum Mitnehmen.  
**Preis pro Person Euro 32,50.**

**Coffee & Spices: Samstag, 20.05.2017** – Beginn 15.00 h

**Leistungen:** Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Vortrag, Laugenbrezel, Zimtkafee, Schauspielrundgang mit dem Gewürzhändler Jacob Lange zur Kaffeerösterei, zahlreiche Informationen und Verkostung verschiedener Kaffeesorten!  
**Preis pro Person Euro 29,00.**

**Hanseatische Pfeffersacktour: Samstag, 27.05., 12.08.2017** – Beginn 11.00 h

**Leistungen:** Geführter Schauspielrundgang mit dem Gewürzkaufmann Jacob Lange durch die Speicherstadt, Hafensrundfahrt 1 Stunde, Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Zimtkafee und Pfeffersalamibrötchen. **Preis pro Person Euro 25,00.**

**Kulinarisches Speicherstadtpaket: Freitag, 09.06., 15.07.17** – Beginn 17.00 h

**Leistungen:** Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Vortrag und Gewürzquiz, geführter Schauspielrundgang durch die Speicherstadt bis zum Restaurant „Schönes Leben“ – Speicherstadt, Alter Wandrahm 15, 3-Gang Menü  
**Preis pro Person Euro 45,00** zzgl. Getränke im Restaurant.

**Ringelnetz kulinarisch: Freitag, 19.05., 18.08.2017** – Beginn 18.00 h

**Leistungen:** Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Begrüßung, kleine Einführung in die Gewürzwelt. Eine Ringelnetzlesung der besonderen Art, vorgetragen von dem Schauspieler Tobias Brüning, begleitet durch kleine Köstlichkeiten rund um die „Pellka“ zubereitet von der Küchenmeisterin Susanne Just.  
**Preis pro Person Euro 32,00** zzgl. weitere Getränke.

**Die „Körri-Tour“: Freitag, 12.05.2017** – Beginn 17.00 h

**Leistungen:** Pfeffereintrittskarte im Gewürzmuseum, Vortrag, Zimtkafee und Curry-Schokolade, geführter Schauspielrundgang durch die Speicherstadt bis zum Restaurant „Körri“ in der Springeltwiete. 3-Gang Menü.  
**Preis pro Person Euro 45,00** zzgl. Getränke im Restaurant.

**Alle Veranstaltungen können auch exklusiv nach Ihren Wünschen/Zeiten gebucht werden.**

Mit freundlicher Unterstützung:



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



**Vom 28. April 2017  
bis 29. Oktober 2017**

 **SPICY'S**  
Gewürzmuseum GmbH



# Zucchini-Basilikum-Tarte

## Für den Teig:

200 g Weizenmehl  
80 g kalte Butter  
6 EL Milch  
1 Ei  
1 Prise FUCHS Tafelsalz mit Meersalz  
Butter o. Margarine für die Form

## Für den Belag:

600 g Zucchini  
3 Fleischtomaten  
2 EL Olivenöl  
100 g Speckwürfel  
1-2 TL FUCHS Basilikum, gerebelt

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Alle Teigzutaten miteinander verkneten, eine Tarteform mit Butter einstreichen und mit dem Teig auslegen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Zucchini zugeben und 3 Minuten mitdünsten.

Tomaten, Basilikum, Würzpaste und Knoblauch hinzufügen und gut vermischen. Mit dem Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und alles gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Die Zutaten für den Guss mischen und über das Gemüse gießen, anschließend die Tarte etwa 35-40 Minuten backen.

Vor dem Anschneiden noch einige Minuten ruhen lassen.



# Bulgur-Plätzchen mit Joghurt Dip

## Für die Plätzchen:

125 g Instant Bulgur  
1 Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Speisestärke  
1-2 EL FUCHS Petersilie, gerebelt  
1 TL FUCHS Coriander, gemahlen  
½ TL FUCHS Chili Flocken  
1 TL FUCHS Meersalz  
FUCHS Pfeffer, schwarz, gemahlen  
Öl zum Braten

## Zubereitung:

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Joghurt mit Milch, Olivenöl und einigen Spritzern Zitronensaft glattrühren und mit Kräuterquark Gewürzmischung abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank etwas ziehen lassen. Zwiebel fein hacken und mit dem Ei, Stärke, Petersilie und den Gewürzen unter den Bulgur mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je einen EL von der Masse ins heiße Fett geben und zu einem runden Bratling formen. Von beiden Seiten knusprig braun backen und mit Joghurt-Dip servieren.

## Serviervorschlag:

Zu den Bulgur-Plätzchen passt als Beilage ein gemischter Blattsalat.

## Für den Dip:

200 g Türkischen Joghurt (10%)  
2 EL Milch  
1 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
1 TL FUCHS Kräuterquark Gewürzmischung



# Kartoffelkuchen

## Für den Teig:

300 g Weizenmehl  
180 ml lauwarmes Wasser  
½ Würfel Backhefe  
30 g Speiseöl  
1 TL FUCHS Meersalz

## Für den Belag:

500 g mehlig-kochende Kartoffeln  
1 Ei  
200 g Crème fraîche  
2 TL mittelscharfer Senf  
50 g Butter  
FUCHS Muskatnuss ganz (nach Geschmack)  
FUCHS Meersalz  
FUCHS Pfeffer weiß fein gemahlen

## Zubereitung:

Für den Teig die Hefe mit dem Wasser glatt verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Hefewasser zugeben und mit den Knethacken der Küchenmaschine 8 Minuten kneten, dabei nach und nach das Öl zugeben. Den Teig doppelt aufgehen lassen. Den Teig zusammendrücken, auf Blechgröße ausrollen und in das gefettete Blech einlegen und den Rand leicht nach oben drücken.

Für den Belag die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und während sie noch heiß sind, mit der Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die restlichen Zutaten zugeben und mit einem Schneebesen alles glatt rühren.

Den Speck auf dem Teig verteilen. Darauf den Kartoffelbelag verteilen und mit dem Käse bestreuen. Das Blech in den 200°C vorgeheizten Backofen schieben und 40 Minuten backen.

