

Tomaten-BirnenSuppe



ZUTATEN

1 EL Öl
1 Gemüsezwiebel
1-2 Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Meersalz
2 EL Tomatenmark
**1-2 TL Spicy's Gewürzmischung
Arrabiata... mutige auch mehr**

500 g Birnen
1 Prise Vollrohrzucker
600 ml Gemüsebrühe
1 kg Tomaten / ersatzweise
passierte aus dem Glas
evtl. etwas Sahne

Deko: Frischer Basilikum oder Kresse

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Die Tomaten waschen, über Kreuz einschneiden und entweder im Dampfgarer ca. 2 Min. dämpfen oder mit heißem Wasser überbrühen. Danach häuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Birnen waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf in Öl glasig andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Tomatenmark und die Gewürzmischung hinzufügen.
2. Die Birnenwürfel und Vollrohrzucker zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Die Tomaten-Würfel unterrühren und die Suppe ca. 18-20 Min. sanft köcheln. Danach pürieren (evtl. Sahne untermischen) und nochmals abschmecken.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

Tomaten-Salsa



ZUTATEN

3-4 Tomaten
1-2 EL **Spicy's Gewürzmischung**
Aglia Olio
5 EL Olivenöl
100 g Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
Pfeffer aus der Mühle
etwas Meersalz
Saft ½ Limette
Abrieb der Bio-Limettenschale
etwas Vollrohrzucker

HINWEIS

Schmeckt besonders lecker zu Grill-Fleisch, zu den Sesam-Hackbällchen, zu Raclette und Fondue sowie Omelett und als Füllung zu Crepes oder auch als Bruschetta-Mischung auf geröstetem Baguette-Brot.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Die Tomaten waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Die Limette heiß abwaschen und dann die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und gut vermischen... und danach abschmecken.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

Nudel-Muffins



ZUTATEN

250 Hörnchennudeln
Salz

250 ml Sahne
2 Eier
1 rote Paprikaschote
100 g Mais
1-2 Frühlingszwiebeln
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Spicy's Gewürzmischung
Spaghetti
100 g geriebener Käse

Papier-Muffinsformen

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Die Nudeln in einem großen Topf in reichlich Salzwasser bissfest „al dente“ kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen und klein würfeln.
2. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit den Zutaten und Gewürzen vermischen und in die Muffins-Formen einfüllen.
3. Die Muffins auf ein Backblech stellen und im Backofen etwa 25-30 Min. bei 180°C backen.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:

www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch

www.jahreskreislauf.info

Sesam-Hackbällchen



ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch
1 Ei
10 g Erdnussbutter
30 g Sesam
schwarzer Pfeffer
1 TL Spicy's Gewürzmischung
Bolognese
½ Bd. Petersilie

Wer mag zusätzlich noch:
Knoblauch und Chili fein gehackt...
oder die Gewürzmischung Arrabiata

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.

ZUBEREITUNG

1. Das Hackfleisch mit Ei, Erdnussbutter und Sesam vermischen. Gewürzmischung, Petersilie und Gewürze zufügen und gut durchkneten.
2. Den Hackfleischteig zu walnussgroßen Bällchen formen und im heißen Fett ausbacken.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info