Gewürzmühle Brecht

Ausgabe 01/2018

BIO-KÜCHE

KREATIVE REZEPTE, TIPPS & MEHR

GRATIS FÜR SIE (4x IM JAHR)

BRECHT REZEPTE

LECKERE OFENGERICHTE

Lieblingsrezepte für die kalten Tage

BRECHT AKTUELL

NEU IM SORTIMENT – KURKUMA PFEFFER

BRECHT REPORTAGE

INTERVIEW MIT TINA BUMANN – TINASTAUSENDSCHÖN

BRECHT AKTUELL

KOOPERATION MIT P. JENTSCHURA

INHALT

MIT BRECHT GESUND INS NEUE JAHR

BRECHT IM OFENGLÜCK

Brecht AKTUELL

Entfachen Sie Ihr inneres Feuer 3

Jentschura und Brecht – ein gutes Paar 10-11
Zwei Traditionsunternehmen für nachhaltigen Lebensstil

Neu: Brecht Geschenk-Sets 12
Immer das passende Geschenk

Brecht WISSEN

Heilpflanze des Jahres 2018 – Ingwer 4

Galgant – Der würzige Verwandte des Ingwers 4

Wohltuender Genuss mit Kurkuma 5

Brecht REPORTAGE

Traumberuf Foodbloggerin 8-9
Interview mit TinasTausendschön alias Tina Bumann

Brecht DIALOG

Brecht Gewinnspiel 12
Mitmachen und das Buch „Gesund mit Kurkuma" gewinnen

Brecht REZEPTE 5-7

Pikantes Maisbrot 5
Ein Südstaatenklassiker

Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf 6
Vitaminhaltiges für den Jahresanfang

Baked Beans 6
Ein feuriges Bohnengericht

Apfel-Himbeer-Cobbler 7
Süßes Ofenglück

Rosi Krebs
Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin aus Mannheim & der kreative Kopf der Brecht-Rezeptideen

Liebe Leserinnen und Leser,

2018 haben wir uns vorgenommen, hyggelig ins neue Jahr zu starten. Hygge ist Dänisch und die Übersetzung für Gemütlichkeit. Und die liegt momentan voll im Trend. Die Skandinavier leben uns vor, was wir oftmals vermissen – Entschleunigung des Alltags, gemütliches Zusammensein mit Familie und Freunden. Einfach mal das Smartphone ausschalten und die Seele baumeln lassen.

Genau dazu passt hyggeliges Essen – einfache, leckere Gerichte à la Rosi Krebs, verfeinert mit Brecht Bio-Gewürzen. Denn alles, was einem gut tut, ist erlaubt. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachkochen, laden Sie Freunde ein und genießen Sie die gemeinsame Zeit!

In dieser Ausgabe erfahren Sie außerdem mehr über die beiden asiatischen Gewürze Ingwer und die verwandte Galgantwurzel – besonders in den erkältungsreichen Wintermonaten altbewährte Heilpflanzen.
Unsere Serie der Foodblogger wird fortgesetzt. Tina Bumann, alias TinasTausendschön, berichtet von ihren beiden Leidenschaften - kochen und fotografieren.
Im Anschluss erzählen wir Ihnen mehr über die Kooperation der Gewürzmühle Brecht mit dem Unternehmen P. Jentschura, einem weltweit agierenden Hersteller von Körperpflegeprodukten und Textilien sowie Bio-Lebensmitteln.

Machen Sie es sich hyggelig und genießen Sie den Jahresstart mit Familie und Freunden...

Ihr Team der Gewürzmühle Brecht

ENTFACHEN SIE IHR INNERES FEUER

Mit Brecht Bio-Gewürzen gut durch die kalte Jahreszeit

Wenig Sonnenlicht und kalte Temperaturen – das kann einem schon mal auf das Gemüt schlagen. Aber geben Sie dem Winterblues keine Chance. Schon mit kleinen Tricks und Kniffen kann man sein persönliches Wohlbefinden steigern. Wer schnell friert, kann zum Beispiel durch die richtige Ernährung Wärme von innen heraus erzeugen. Im Brecht Bio-Sortiment finden Sie viele aromatische Gewürze, die den Stoffwechsel ankurbeln und die Durchblutung anregen und somit eine wärmende Wirkung auf uns haben. Dadurch stärken wir unsere Abwehrkräfte. Einige der besten wärmenden Wintergewürze aus dem Brecht Bio-Sortiment stellen wir Ihnen hier vor.

CHILI UND PFEFFER

Chilischoten sind für ihre Schärfe bekannt und die im Chili enthaltenen Capsaicinoide sind dafür verantwortlich. Diese heizen uns ordentlich ein und regen die Energieverbrennung an. Wussten Sie, dass es sogar eine Skala gibt, mit der die Schärfe der Früchte der Paprikapflanzen gemessen werden kann? Auf der sogenannten Scoville-Skala (1912 von dem amerikanischen Pharmakologen Wilbur L. Scovil entwickelt) kann man die verschiedenen Schärfegrade von Paprikapflanzen ablesen. Mit Chilis bringen Sie eine feurige Note in Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Nudelgerichte aller Art. Auch mit Cayennepfeffer, den zu Pulver vermahlenen Chilischoten, können Sie Feuer in den Topf bringen. Aber Vorsicht! Brecht Chilis und Cayennepfeffer sind sehr scharf – deshalb zunächst immer sparsam dosieren. Wenn Sie es nicht ganz so scharf mögen, sind die Brecht Pfeffer Varianten eine gute Alternative. Diese sind frisch vermahlen aus der Mühle oder bereits vermahlen als Pulver vielseitig einsetzbar. Mit schwarzem, grünem oder weißem Pfeffer verleihen Sie allen deftigen Gerichten eine unaufdringliche Schärfe.

ZIMT UND NELKEN

Diese beiden zählen zu den beliebtesten Gewürzen der Weihnachts- und Winterzeit. Zimt hat neben wärmenden Eigenschaften auch den Ruf die Stimmung positiv zu beeinflussen. Geben Sie doch bereits morgens eine Prise an Ihr Müsli oder Ihren warmen Getreidebrei und der Tag kann kommen. Dabei können Sie zwischen dem kräftigen Brecht Cassia und dem milden Brecht Ceylon Zimt wählen. Nelken sind die geschlossenen, getrockneten Blütenknospen der Gewürznelkenbäume. Mit ihrem stark aromatischen Duft und feurig-würzigen, leicht brennenden Geschmack werden diese zum Würzen eher sparsam eingesetzt. Sie sind aber ein sehr vielseitiges Gewürz und können Backwaren, süße Getreidegerichte, Obstspeisen, aber auch deftige indische Reis- oder Schmorgerichte aromatisch verfeinern.

VITAL, GESUND UND GUT GELAUNT

Neben der körperlichen spielt auch die seelische Gesundheit eine große Rolle. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit mit den vielfältigen Anforderungen, die tagtäglich an uns gestellt werden, ist die Sehnsucht nach Entspannung und Gemütlichkeit groß. Zeit mit den Lieben im warmen, behaglichen Zuhause zu verbringen, kann uns helfen zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Nutzen Sie doch die langen Winterabende zum gemeinsamen Kochen und Genießen. Gerichte aus dem Backofen – ob herzhaft oder süß – sind da genau das richtige Soulfood in der kalten Jahreszeit. Leckere Ideen für kulinarische Seelenschmeichler, die uns glücklich und zufrieden machen, finden Sie auf den nächsten Seiten.

HEILPFLANZE DES JAHRES 2018 – Ingwer

Ingwer wird seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen und der indischen Ayurveda-Medizin eingesetzt. Daher wundert es nicht, dass Ingwer vom Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus (NHV Theophrastus) zur Heilpflanze des Jahres 2018 gekürt wurde.

Ingwer ist enorm reich an ätherischen Ölen und natürlichen Scharfstoffen wie Gingerole, Shogaole oder Zingeron. Die Wurzel enthält außerdem zahlreiche Nährstoffe sowie wertvolle Vitamine. Vielen dieser Inhaltsstoffe wird eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt, weshalb Ingwer beispielsweise zur unterstützenden Behandlung von Magenbeschwerden, Blähungen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit angewendet werden kann.

Ursprünglich kommt der Ingwer aus Südostasien und wird in Europa hauptsächlich als Küchengewürz genutzt. Ob frisch oder getrocknet – Ingwer ist für viele Gerichte unentbehrlich. Im Brecht Bio-Sortiment finden Sie hochwertigen Ingwer aktuell aus Myanmar. Dazu wird der Wurzelstock der Ingwerpflanze, auch Rhizom genannt, getrocknet und anschließend vermahlen. Das frisch-scharfe Aroma ist fester Bestandteil der asiatischen Küche und vieler Currymischungen. Aber auch Obstsalate, Lebkuchen, Eingemachtes und süße Backwaren können damit verfeinert werden. Ingwer soll durchblutungsfördernd wirken und eine Tasse Ingwertee kann bei ersten Erkältungsanzeichen, wie Frösteln, Linderung verschaffen.

Probieren Sie es doch mal aus und entfachen Sie Ihr „inneres Feuer“ mit einer dampfenden Tasse Ingwertee:

Tipp!

Dazu einfach einen halben Teelöffel Brecht Ingwer gemahlen mit 250 ml Wasser oder Milch aufkochen, kurz stehen lassen und in kleinen Schlückchen genießen. Kann auch gut mit Honig oder etwas Zitronensaft verfeinert werden.

Galgant – DER WÜRZIGE VERWANDTE DES INGWERS

Im Mittelalter wurde diese als Heilpflanze bekannte Wurzel von arabischen Ärzten nach Europa gebracht. Galgant entwickelte sich zum Modegewürz, das aber zu Beginn des 20. Jahrhunderts wieder an Bedeutung verlor und erst mit dem Wiederaufleben der Hildegard-Heilkunde wiederentdeckt wurde. Denn auch die Heilige Hildegard sprach der Galgantwurzel heilende Wirkungen zu.

Die Wurzel stammt aus der Familie der Ingwergewächse und ist ursprünglich im asiatischen Raum beheimatet. Die verschiedenen enthaltenen Scharfstoffe heizen dem Körper gut ein und sollen bei Übelkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie Schnupfen helfen.

Im Brecht Bio-Sortiment erhalten Sie stets frisch vermahlene Galgantwurzel, damit das Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten bleiben. Der frische Geschmack mit kräftiger Schärfe erinnert an Ingwer und ist fester Bestandteil in asiatischen Gerichten, besonders der Thai-Küche. Aber auch Kartoffelgerichte, Gemüseeintöpfe und Dinkel erhalten einen besonderen Pfiff. Der würzig scharfe, leicht zitronige Geschmack des Großen Galgant ist sehr dominant, weshalb damit zunächst immer sparsam dosiert werden sollte.

WOHLTUENDER GENUSS MIT KURKUMA

Ganz neu im Brecht Bio-Sortiment ist die Gewürzmischung **Kurkuma Pfeffer** mit 95 % Kurkuma und 5 % Pfeffer schwarz. Die „Wunderknolle Kurkuma" ist in aller Munde und es werden ihr sehr viele positive gesundheitliche Eigenschaften zugesprochen. Kaum ein Gewürz wurde so vielen wissenschaftlichen und medizinischen Studien unterzogen, wobei der Bestandteil Curcumin mehrfach antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Wirkungen zeigte.

Es wurde herausgefunden, dass die Einnahme von Kurkuma in Kombination mit schwarzem Pfeffer die Bioverfügbarkeit verbessert. Die Bioverfügbarkeit ist das Ausmaß und die Geschwindigkeit, mit der Nahrungsbestandteile in den Organismus gelangen. Das im Pfeffer enthaltene Piperin sorgt für die verbesserte Aufnahme des Curcumins. Da Curcumin nicht wasserlöslich ist, erhitzen Sie idealerweise die Mischung zusätzlich mit hochwertigem, hitzebeständigem Öl wie z. B. Kokosöl.

Diese Mischung tut aber nicht nur gut, sie schmeckt auch gut. Damit lassen sich wunderbar Frucht- und Gemüsesäfte oder warme Suppen würzen. Dazu einen gehäuften TL Brecht Kurkuma Pfeffer in 250 ml Flüssigkeit einrühren. Auch orientalische Bohnen- und Linsengerichte können damit verfeinert werden. Oder probieren Sie doch mal unser pikantes Maisbrot.

Neu
AB MITTE JANUAR ERHÄLTLICH!

PROBIEREN SIE AUCH BRECHT KURKUMA LATTE & KURKUMA GEMAHLEN

– VEGETARISCH –

PIKANTES MAISBROT

EIN KLASSIKER DER AMERIKANISCHEN SÜDSTAATENKÜCHE

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT
60 Minuten

SCHWIERIGKEIT
leicht ★ ★ ★

PRO PORTION
6,9 g E, 16,8 g F, 24,8 g KH
280 kcal (1.172 kJ)
BE = 2,0

ZUTATEN

120 g	Maismehl oder Maisgrieß
120 g	Dinkelmehl Type 1050
1 ½ TL	Weinstein Backpulver
1 ½ TL	Brecht Kurkuma Pfeffer
1 TL	Brecht Bohnenkraut, gerebelt
¾ TL	Brecht Ur-Steinsalz
60 g	weiche Butter
1	Ei
300 ml	Milch

AUSSERDEM:
Keramik Auflaufform
mit 1,25 l Fassungsvermögen

ZUBEREITUNG

1. Maismehl, Mehl, Backpulver, Gewürze und Salz sieben.
2. Butter mit dem Ei cremig rühren.
3. Milch und Mehlgemisch hinzufügen. In ca. 2 Minuten zu einem cremigen Teig verrühren. Der Teig bleibt eher etwas flüssig.
4. In eine nicht gefettete Auflaufform geben und gleichmäßig verstreichen. Bei 200 °C ca. 35-40 Minuten backen. Am besten noch warm genießen.

Tipp!
80 g grob geriebenen Cheddar-Käse entweder im Teig mitbacken oder vor dem Backen darüberstreuen.

– VEGETARISCH –

SAUERKRAUT-KARTOFFEL-AUFLAUF

RAFFINIERT ABGESCHMECKT

Ein fester Bestandteil der asiatischen Küche, aber auch Backwaren werden überraschend bereichert.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 110 Minuten

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ★ ★

PRO PORTION
24,9 g E, 44,8 g F, 29,0 g KH
629 kcal (2.627 kJ)
BE = 2,4

ZUTATEN

1	kleine Knoblauchzehe
3	große Zwiebeln (300 g)
2 EL	Rapsöl
500 g	Sauerkraut
1 TL	Brecht Kümmel, ganz
50 g	gehackte Mandeln
3 TL	Brecht Ingwer, gemahlen
½ TL	Brecht Ur-Steinsalz
200 ml	süße Sahne
¾ TL	Brecht Koriander, gemahlen
½ TL	Brecht Rosa Pfeffer, ganz
600 g	Kartoffeln
250 g	mittelalter Gouda, gerieben

AUSSERDEM
Auflaufform mit 3 l Fassungsvermögen

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehe und halbe Zwiebel fein würfeln, anschließend in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Sauerkraut und Brecht Kümmel hinzufügen und ca. 5 Minuten leicht dünsten.
2. Restliche Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Mit Mandeln und 1 EL Öl in einer Pfanne etwas anrösten und mit 1 TL Brecht Ingwer und einer Prise Brecht Ur-Steinsalz würzen.
3. Sahne und 150 ml Wasser mit Brecht Ur-Steinsalz und Brecht Gewürzen (Koriander, Rosa Pfeffer und 2 TL Ingwer) aufkochen. Zur Seite stellen.
4. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Sauerkraut, Kartoffeln und Zwiebelspalten nacheinander in eine Auflaufform schichten (3 Schichten). Die Schichten jeweils mit der gewürzten Sahne begießen. Auf die vorletzte Schicht ein Drittel vom geriebenen Käse streuen, den restlichen Käse als oberste Schicht verwenden.
6. Bei 200 °C 1 Stunde backen, dann 20 Minuten ruhen lassen.

– VEGAN –

BAKED BEANS

Tipp! Baked Beans eignen sich für viele Gäste und lassen sich gut einfrieren. Aufgetaut im Topf gut erhitzen, dazu Reis oder Baguette servieren.

Verleiht Ihren Gerichten eine rauchige Note mit leichter Schärfe.

FÜR 8 PERSONEN

ZEIT 140 Minuten plus 12 Stunden Einweichzeit und 2 Stunden Kochzeit

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ★ ★

PRO PORTION
16,0 g E, 6,8 g F, 43,5 g KH
301 kcal (1.254 kJ)
BE = 3,6

ZUTATEN

500 g	getrocknete weiße Riesenbohnen (oder Feuerbohnen)
2	große Karotten (ca. 300 g)
200 g	Sellerie
2	große Zwiebeln (ca. 200 g)
2	große Äpfel (ca. 400 g)
100 g	entsteinte Datteln
2 EL	Rapsöl
4 x 400 g	Dosen gehackte Tomaten
2 TL	Brecht Kümmel, ganz
4 TL	Brecht BBQ Marinade
2 TL	Brecht Ur-Steinsalz

knapp ⅓ TL Brecht Cayennepfeffer

AUSSERDEM
Auflaufform mit 4 l Fassungsvermögen

ZUBEREITUNG

1. Bohnen nach Packungsvorschrift ca. 12 Stunden, am besten über Nacht, in 2 l Wasser einweichen.
2. Bohnen im Einweichwasser aufkochen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe, bei leicht geöffnetem Deckel ca. 2 Stunden weiter köcheln, bis die Bohnen gar sind. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei Kochflüssigkeit auffangen. Diese mit frischem Wasser zu einer Gesamtmenge von 1 l auffüllen.
3. In der Zwischenzeit Gemüse waschen, trocknen, gegebenenfalls putzen und fein würfeln. Äpfel entkernen, mit der Schale fein würfeln. Datteln in kleine Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen und mit Gemüse, Apfel- und Dattelwürfeln glasig dünsten.
5. Gekochte Bohnen mit der Gemüsemasse, Tomaten und dem vorbereiteten Wasser in eine Auflaufform geben (nicht abdecken). Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Heißluft ca. 1½ Stunde backen, danach Gewürze hinzufügen und eine weitere ½ Stunde backen. In der letzten ½ Stunde, Bohnen immer wieder umrühren, damit sich keine feste Kruste bildet.

– VEGETARISCH –

APFEL-HIMBEER-COBBLER

EIN SÜSSSPEISENTRAUM AUS DEM OFEN

Das frische Aroma mit kräftiger Schärfe verleiht auch Gemüseeintöpfen, Dinkel- und Kartoffelgerichten einen besonderen Pfiff.

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT 80 Minuten

SCHWIERIGKEIT leicht ★ ★ ★

PRO PORTION
5,4 g E, 25,9 g F, 69,7 g KH
537 kcal (2.245 kJ)
BE = 5,8

ZUTATEN

1	großer Apfel (ca. 200 g)
1	große Orange (ca. 200 g)
200 ml	Orangensaft
1 ½ ML	Brecht Bindino
225 g	Rohrohrzucker
1 TL	Brecht Ingwer, gemahlen
260 g	Dinkelmehl Type 1050
3 TL	Weinstein Backpulver
1 Msp.	Brecht Ur-Steinsalz
2 TL	Brecht Zimt Ceylon, gem.
1 TL	Brecht Kardamom, gem.
1 TL	Brecht Galgant, gemahlen
100 g	Butter
300 g	Joghurt 3,5%
100 g	TK-Himbeeren
15 g	Mandelstifte

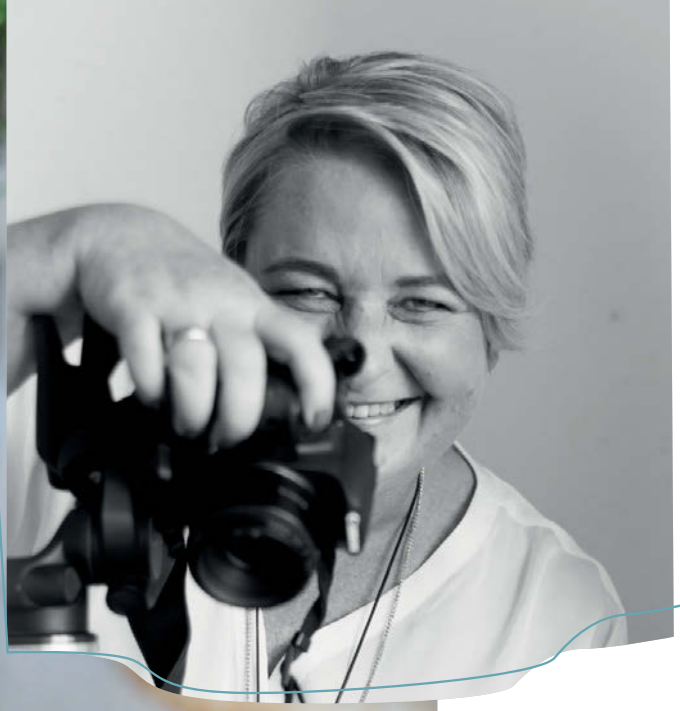
AUSSERDEM
Auflaufform mit 2 l Fassungsvermögen

ZUBEREITUNG

1. Apfel in feine Spalten schneiden. Von der Orange die Schale sorgfältig abschneiden. Orangenfilets herausschneiden. Damit die Apfelspalten nicht braun werden, beide Früchte miteinander vermengen.
2. Orangensaft mit Brecht Bindino, 45 g Zucker und Brecht Ingwer unter Rühren kurz aufkochen. Zur Seite stellen.
3. Mehl mit Backpulver und Brecht Gewürzen (Ur-Steinsalz, Zimt Ceylon, Kardamom und Galgant) sieben. Mit dem restlichen Zucker verrühren und anschließend mit der Butter zu sehr feinen Streuseln verarbeiten.
4. Mit Hilfe eines Handrührgeräts Joghurt unter die feinen Streusel mischen und in ca. 1 Minute zu einem Teig verarbeiten.
5. Teig grob in einer (nicht gefetteten) Auflaufform verteilen. Apfel-, Orangenspalten und Himbeeren darüber verteilen, etwas mehr davon in die Vertiefungen geben. Mit der Orangensaftsauce gleichmäßig begießen und mit Mandelstiften bestreuen.
6. Bei 180 °C mit Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen. Am Ende der Backzeit sollte der Teig gar, aber noch etwas feucht sein. Für die letzten 10 Minuten Temperatur auf 170 °C senken.

Tipp!
Warm servieren mit geschlagener Sahne, Vanillesauce oder Eis. Auch Joghurt mit 10 % Fett passt gut dazu.

Schon gewusst?
Cobbler ist der englische Ausdruck für Schuhflicker. In den USA ist damit ein Nachtisch aus Früchten mit einer Teigkruste oder Streuseln gemeint. Da diese Teigkruste oft wie bei einer „Flickschusterei" über dem Obst verteilt wird.



Tina Bumann

FOODBLOGGERIN
FOTOGRAFIN
BUCHAUTORIN

Kartoffel Pastinaken Gratin

vegetarisch

TRAUMBERUF *Foodbloggerin*

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen den Foodblog von Tina Bumann vor, TinasTausendschön. Aus Leidenschaft wurde bei ihr Beruf(ung). Seitdem ist sie aus der Foodbloggerszene nicht mehr wegzudenken. Spannende Rezepte und kreative Fotosessions versprechen Genuss pur. Wir haben Tina Bumann interviewt und dadurch einen kleinen persönlichen Einblick gewonnen.

STELLEN SIE SICH DOCH MAL KURZ VOR:

Hallo liebe Leser, mein Name ist Tina Bumann. Ich bin Ende 40 und wohne mit Mann und Kater im schönen Bretten im Kraichgau. Nach langem normalen Bürojob habe ich vor zwei Jahren meine beiden Hobbys, nämlich Kochen und Fotografieren, zum Beruf gemacht und arbeite nun als freiberufliche Foodfotografin und Bloggerin.

WIE KAM ES ZU DEM NAMEN TINASTAUSENDSCHÖN?

Den Einfall hatte eine sehr gute Freundin, die mich damals zum Bloggen gebracht hat. Und ich finde er passt total, denn um mindestens tausend schöne Herdgeschichten soll es in meinem Blog gehen.

WOHER KOMMEN IHRE IDEEN?

Ich „sammle" meine Ideen überall und ständig. Ob ich nun in Omas alten handgeschriebenen Notizen stöbere, Kochbücher durchblättere oder mich auf dem Markt vom saisonalen Angebot inspirieren lasse - herauskommen wird hoffentlich immer etwas Leckeres.

WELCHES KÜCHENUTENSIL IST FÜR SIE UNENTBEHRLICH?

Meine Pfeffermühle - ich liebe nichts mehr als frischen, gemahlenen schwarzen Pfeffer!

WELCHE ZUTATEN DÜRFEN IN IHREM VORRATSSCHRANK NICHT FEHLEN?

Ich habe praktisch immer Nudeln, Butter und verschiedene Nüsse im Schrank. Damit lassen sich oft schnell Alltagsgerichte zaubern bzw. aufpeppen.

WELCHES BRECHT GEWÜRZ IST IHR FAVORIT UND WAS ZAUBERN SIE DAMIT?

Ich bin verliebt in die gemahlene Vanille. Nur ein Hauch in eine feine Blumenkohlsuppe - ein Traum!

SEIT WANN BLOGGEN SIE UND WIE ENTSTAND DIE IDEE DES FOODBLOGS?

Den Blog TinasTausendschön gibt es seit 2013. Ich habe schon immer gern gekocht und gegessen natürlich auch und ich wollte meine Rezepte einfach gerne mit Menschen teilen, die beides genauso lieben wie ich.

FÜR 2 PERSONEN

ZEIT
60 Minuten

ZUTATEN

3-4	mittelgroße Pastinaken
3-4	mittelgroße Kartoffeln
etwas	Butter zum Ausfetten der Form
1	Zwiebel
200 ml	Sahne oder Cremefin
½ TL	Brecht Muskatnuss ganz, frisch gerieben
3 TL	frischen abgezupften Thymian
3	Knoblauchzehen
200 g	geriebenen Gruyère
	Brecht Ur-Steinsalz
	Brecht Pfeffer schwarz

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Eine Auflaufform ausbuttern und zur Seite stellen. Nun die Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
3. Diese nun abwechselnd in die Auflaufform legen, so dass der Boden bedeckt ist und die erste „Schicht" entstanden ist. Diese Schicht mit der Hälfte des geriebenen Käses und der Hälfte des Thymians bedecken. Nun die zweite Schicht darüber stapeln – diese sollte der Optik wegen – etwas sorgfältiger geschichtet werden, das Auge isst ja schließlich mit :-).
4. In einem separaten kleinen Topf die Sahne mit dem restlichen Thymian, gewürfelten Knoblauch, Muskat und Salz und Pfeffer vermischen und ganz kurz aufkochen lassen. Dieses Gemisch nun über das Gratin gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und wer mag, kann noch etwas Muskatnuss darüberreiben.
5. Im Ofen ca. 45-50 Minuten goldgelb backen, sollte das Gratin zu schnell dunkel werden, mit Alufolie abdecken und weitergaren. Nach dem Backen ca. 5-10 Minuten stehenlassen bis serviert wird, dann stockt die Masse nochmal schön nach und das Gratin kann bedenkenlos angeschnitten werden.

www.tinastausendschoen.de

JENTSCHURA UND BRECHT EIN GUTES PAAR

Zwei Traditionsunternehmen für nachhaltiges Leben: Förderung eines gesunden Lebensstils

philosophie

Verantwortung | Qualität | Vertrauen

„Ein gesunder Geist wohnt in einem sauberen Körper" ist die Maxime, die Jentschura antreibt. Werte wie Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit stehen im Fokus. Ebenso wie bei Brecht steht hier der Mensch im Mittelpunkt allen Handelns. Gesunde Ernährung und Lebensführung sind dabei wichtige Eckpfeiler. Daher werden erlesene Bio-Rohstoffe ohne Zusatz von Hilfs- und Konservierungsstoffen für hochwertige Produkte eingesetzt.

produkte

bio | vegan | natürlich

Seit Bestehen der Gewürzmühle Brecht stehen Gewürze und Gewürzmischungen für die schmackhafte und gesunde Ernährung im Fokus. Naturbelassene Bio-Rohstoffe sind für uns genauso selbstverständlich wie für Jentschura. Und unsere Produkte ergänzen sich sehr gut: Mit Brecht Gewürzmischungen können die Jentschura-Produkte Morgenstund' und TischleinDeckDich zu feinen Snacks oder Mahlzeiten zubereitet werden, zwei Beispiele siehe unten.

rezepte von Gewürzmühle Brecht mit P. Jentschura®

ENERGIEKUGELN

CA. 20 STÜCK

ZEIT
30 Minuten

PRO PORTION
1,5 g E, 2,3 g F, 10,3 g KH
65 kcal (207 kJ)
BE = 0,9

ZUTATEN

200 g	Soft-Aprikosen, getrocknet
12 EL (140 g)	Jentschura MorgenStund'
4 EL (40 g)	Kokosraspeln
1 ½ EL	Agavendicksaft
1 TL	Kokosöl
1 gestr. TL	Brecht Delifrut oder Brecht Keksgewürz nach Hildegard von Bingen

ZUBEREITUNG

1. Soft-Aprikosen im Mixer fein hacken. 6 EL Jentschura MorgenStund' und 2 EL Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten (bis leichte Röstaromen entstehen). Agavendicksaft und Kokosöl in die heiße Pfanne zugeben, so dass es leicht aufkocht und gut verrühren.

2. 6 weitere EL MorgenStund' (ungeröstet), Brecht Keksgewürz oder Delifrut und die gehackten Aprikosen untermischen und etwas abkühlen lassen.

3. Walnussgroße Kugeln (oder etwas kleiner) formen und in den restlichen 2 EL Kokosraspeln wälzen. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten auskühlen lassen und genießen.

vision 2018

gemeinsam | erfolgreich

Brecht und Jentschura machen 2018 „gemeinsame Sache". Wie schon 2017 begonnen, werden individuell abgestimmte Produkte der Gewürzmühle Brecht weiterhin die Jentschura-Verkostungsaktionen auf Sportveranstaltungen begleiten.

Zudem werden den Packungen TischleinDeckDich im Februar und März eine Marinaden-Probe beigepackt. Auch unser Online-Shop wird um die neue Kategorie „Partnersortiment" erweitert.

TISCHLEINDECKDICH-GRATIN

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT
40 Minuten

PRO PORTION
11,0 g E, 15,4 g F, 49,4 g KH
433 kcal (1.823 kJ)
BE = 4,1

ZUTATEN

250 g (25 EL)	Jentschura TischleinDeckDich
3 TL	Brecht Toscana Marinade
150 g	Tiefkühl-Erbsen
50 g	Champignons
100 g	Ziegenkäse (Weichkäserolle)
100 g	Greyerzer-Käse
½ (ca. 140 g)	Granatapfel

ZUBEREITUNG

1. TischleinDeckDich zusammen mit der Brecht Toscana Marinade mit 800 ml kochendem Wasser übergießen, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Nochmal kräftig durchrühren und in einer Auflaufform verteilen.
2. Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und ebenfalls 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und über die Mischung geben.
3. Pilze leicht abreiben und in Scheiben schneiden. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Beides auf der Mischung verteilen. Greyerzer-Käse reiben und darüberstreuen.
4. Im vorgeheizten Backofen 12-15 Minuten (Umluft: 200 °C, E-Herd: 225 °C, Gas: Stufe 4) überbacken bis das Gericht leicht Farbe annimmt.
5. Granatapfelkerne herauslösen und über dem heißen Gratin verteilen.

Tipp!
Als Würzvariante eignen sich auch Brecht Hildegard Kräuter oder die Brecht Kräuter Marinade.

NEU: BRECHT GESCHENK-SETS

Immer das passende Geschenk!

Hochwertige Brecht Bio-Gewürze sind würzige Geschenkideen für alle, die gerne backen oder kochen. Ob für passionierte Hobbyköche, den ersten eigenen Haushalt oder die Freundin, die sich vegan ernährt. Bei der Auswahl an Brecht Geschenk-Sets ist für jeden Anlass etwas dabei. Italien-Liebhaber freuen sich über das **Set Mediterran**. Das **Set Veggie** erfreut nicht nur Vegetarier und Veganer. Das **Set Salz und Pfeffer** sowie das **Set Basic** gehört eigentlich zur Grundausstattung in jeden Haushalt. Und mit dem vielseitigen Set kann man Gemüse, Tofu oder Fleisch die richtige Würze verleihen.

Die dekorativen Geschenkverpackungen werden klimaneutral und auf FSC-Papier gedruckt und sind bei Ihrem Reformhaus vor Ort oder über den Brecht Onlineshop erhältlich.

BRECHT GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie das Buch „Gesund mit Kurkuma" und erfahren Sie mehr über den unterschätzten Alleskönner.

Die Gewürzmühle Brecht verlost 3 Exemplare sowie je ein Glas Brecht Kurkuma Pfeffer.

Einfach die aktuelle Gewinnspielfrage beantworten, Antwort absenden und gewinnen.

Gewinner der Ausgabe 04/2017:
Heike Maria Kunow, Karin Rauser, Monika Wolf

WELCHEN GESUNDHEITSFÖRDERNDEN WIRKSTOFF ENTHÄLT KURKUMA?

☐ A: PIPERIN

☐ B: CURCUMIN

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum **20.03.2018** (Datum des Poststempels)
per Post an: Gewürzmühle Brecht GmbH, Ottostraße 1, D-76344 Eggenstein
oder per Mail an: gewinnspiel@gewuerzmuehle-brecht.de

Unter allen Einsendern verlosen wir drei Bücher „Gesund mit Kurkuma" und je ein Glas Brecht Kurkuma Pfeffer.

☐ **Abonnieren Sie unseren Newsletter! (bitte ankreuzen)**

Ihre E-Mail-Adresse _____

Mit unserem Newsletter informieren wir Sie regelmäßig kostenlos per E-Mail über unsere aktuellen Angebote und Verbraucherinformationen.

Ihre Adresse _____

Ihre Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Preise können nicht bar abgelöst werden. Die Ermittlung der Gewinner erfolgt per Losziehung. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe der Brecht Bio-Küche namentlich genannt (Vor- und Nachname). Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung ausdrücklich einverstanden. Mitarbeiter der Gewürzmühle Brecht und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir beraten Sie gerne und halten immer eine Auswahl an Brecht Produkten für Sie bereit.

Gewürzmühle Brecht

SERVICE

Weitere Infos oder Fragen?
Unser Team mit Ernährungs- und Gewürzspezialisten ist für Sie da.

Info-Hotline:
+49(0) 721-97827-80

E-Mail:
info@gewuerzmuehle-brecht.de

Website:
www.gewuerzmuehle-brecht.de

IMPRESSUM

Herausgeber
Gewürzmühle Brecht GmbH
Ottostraße 1
D-76344 Eggenstein
Tel.: +49(0) 721-97827-0
Fax: +49(0) 721-97827-38

Redaktion (V.i.S.d.P.)
Rezeptentwicklung: Rosi Krebs
Redaktion: Vera Gambal, Sandra Kunz

Konzeption und Gestaltung
Domino Werbung & Kommunikation GmbH & Co. KG, www.domino-click.de

Fotografie
Frank Hügle, Thomas Berger

Bildnachweise
S.2/3 ©shutterstock.com/Bas Meelker
©shutterstock.com/Rawpixel.com
©istockphoto.com/ValentynVolkov
S.3 ©shutterstock.com/Rawpixel.com
©shutterstock.com/YuliiaHolovchenko
S.4 ©shutterstock.com/Maram
©shutterstock.com/Dmitrijs Kaminskis
©shutterstock.com/grafvision
©shutterstock.com/Deenida
S.5 ©fotolia.com/Orlando Bellini
S.11 ©istockphoto.com/KatarzynaBialasiewicz

Papier
Steinbeis Charisma Silk, 80 g/m²

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C125071

DER BLAUE ENGEL schützt die RESSOURCEN HF6 Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert.

Druck
alpha print medien AG, www.apm.ag

ClimatePartner klimaneutral
Druck | ID 10190-1712-1001

Import / Vertrieb Schweiz
Somona GmbH
CH-4657 Dulliken
Tel.: +41 62-28546-46
Fax: +41 62-285-46-64
info@somona.ch
www.somona.ch

somona
Natürlich besser