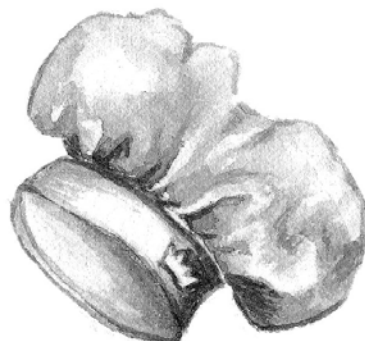


Leseprobe von Band 1

Würzen á la TV-Koch



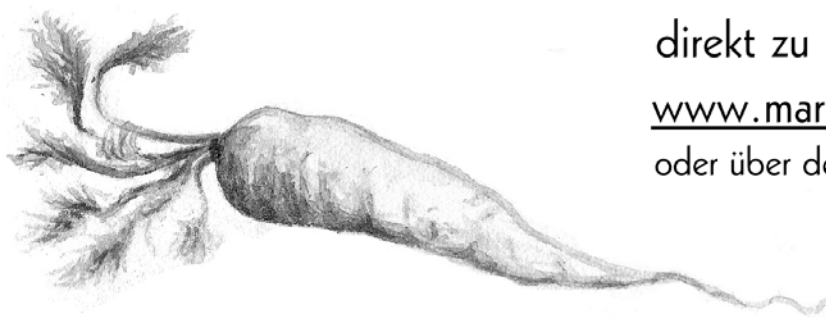
von Martina Ludwig

ISBN 978 3844 800 777

direkt zu bestellen bei

www.maras-welt.com

oder über den Buchhandel



Der Auszug beinhaltet – quer durch das Buch:

Seite 5	Einführung „darum geht es allgemein“
Seite 7	Kurze Übersicht der Buch-Themen
Seite 10	Fünf gute Gründe für die Gewürzmischungen
Seite 14-15	Nudelgewürz: 40 Verwendungstipps, Dosierung, Kombi-Partner, Zutatenliste und Alternativen
Seite 17	Raffinierte Gemüsepackchen & Kartoffelsalat
Seite 27	Kalbsschnitzel „Alfonso“ & Tomatenragout
Seite 37	Kartoffelcurry & Currybrötchen mit Pfiff
Seite 88	Pfirsich-Tiramisu mit Tipp für Variationen
Seite 92-93	Rezeptregister – nach Gewürzmischung
Seite 91	Vorschau Band 2 „Genuss zum Sammeln“
Seite 96	Impressum & rechtliche Angaben

Einführung

Immer mehr Menschen achten bewusst auf eine gesunde Ernährung und bereiten Speisen selber zu. Frischkost ist wieder verstärkt im Kommen. Dabei stellt sich die Frage:

Wer hat noch Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen? Kaum jemand!

In der modernen Küche muss alles unkompliziert und schnell gehen! Möglichst mit vitalstoffreichen Lebensmitteln, abwechslungsreich und lecker! Mit wenigen Zutaten, die man überall bekommt oder gut auf Vorrat zu halten sind. Mit Gewürzen, die unsere Geschmacksknospen genussvoll jubeln lassen.

Wir erleben aktuell eine einzigartige Renaissance der Gewürze, die Ihnen ermöglicht, ohne große Vorkenntnisse zum „privaten Sterne Koch“ zu werden. Die wahren „Stars am Herd“ sind eh die fleißigen Köche, die Tag für Tag ihre Liebsten umsorgen!



Vorreiter der Entwicklung ist der bayrische Sterne Koch, der allseits aus dem Fernsehen als „Gewürzepapst“ bekannt ist.

Seine Gewürze haben zu diesem Buch inspiriert – dem ersten Koch- und Backbuch, das sich ausschließlich mit seinen Gewürzmischungen befasst. Wir bitten unsere Leser um Verständnis, dass wir aus rechtlichen Gründen den Namen des TV-Kochs nicht im Text verwenden. Wenn Sie die Gewürze noch nicht kennen, die von der Fuchs GmbH in bester Qualität produziert werden, empfehlen wir sie auszuprobieren, denn ...

Nie war Kochen und Backen einfacher! Nie schneller! Nie raffinierter!

Alle Speisen sind zucker- und fettreduziert für den gesunden Genuss. Jedes Gericht wird mit nur einer Gewürzmischung zubereitet! Vorbei ist die Zeit der endlosen Einkäufe und Zutatenlisten. Alles, was Sie brauchen, bekommen Sie im Supermarkt um die Ecke. Die Gewürze erhalten Sie in Ihrer Nähe oder im Internet.

Tipps hierzu finden Sie auf meiner Homepage:

www.maras-welt.com

Vielleicht haben Sie auch Lust, Ihre eigenen Rezepte auf meiner Seite einzustellen? Sowohl ich als auch andere Hobbyköche würden sich darüber freuen!

♥-liebst
Maras

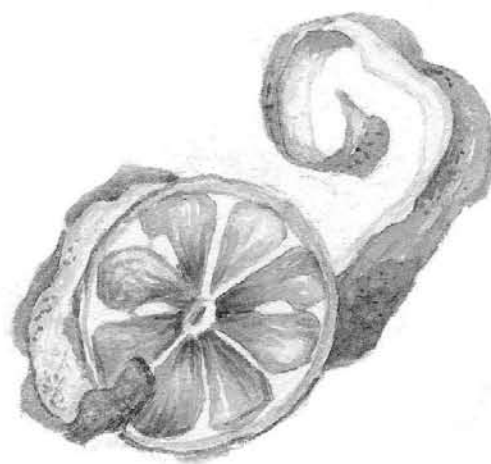
Inhaltsangabe

Seite	5	Einführung
Seite	9	Wie alles begann
Seite	10	Warum die Gewürze des TV-Kochs?
Seite	12	Richtige Anwendung der Gewürze



Seite	14	 Nudelgewürzmischung
Seite	28	 Thai Curry mild
Seite	44	 Gewürzmischung für Geschnetzeltes
Seite	58	 Ingwer-Knoblauch-Salz
Seite	72	 Tropic-Orangenzucker

Seite	89	Dekorativ Backen – Extras
Seite	90	Über die Autorin
Seite	91	Vorschau Band 2
Seite	92	Rezeptübersicht
Seite	94	Ihre Notizen
Seite	96	Impressum



Warum nutze und empfehle ich die Gewürze so gerne?

Mindestens 5 gute Gründe sprechen dafür:

- ☉ **Die Gewürze sind naturrein**, ohne chemische Zusätze, ohne Glutamat (das viele nicht vertragen). Sie sind ohne Füllstoffe und Rieselhilfen (die lt. Gesetz nicht ausgewiesen werden müssen). 30 Gramm Gewürz sind wirklich 30 g Gewürz und nicht eine Mogelpackung, die mit bis zu einem Drittel billiger Zusätze gestreckt sein kann.
- ☉ **Reine Gewürze sind bedeutend intensiver im Geschmack** und lassen sich sparsamer einsetzen. Eine Packung reicht sehr lange. Dies rechtfertigt den etwas höheren Preis.
- ☉ **Mit Gewürzmischungen wird bares Geld gespart!** Rechnen Sie selbst, was alle Zutaten kosten würden, die in einer Mischung enthalten sind, wenn Sie diese einzeln kaufen. Dabei brauchen Sie stets nur kleine Mengen. Reste verlieren das Aroma und landen dann im Müll. Zuletzt zahlte ich für 20 g lose Gewürzmischung je nach Sorte nur 1,50 – 2,10 €. Dies reicht sehr lange und nichts wird weggeworfen.
- ☉ **Die Zubereitung von Speisen wird enorm erleichtert**, wenn man zu einer Dose greift und nicht in 10 verschiedene (wovon man eh nicht alles Zuhause hat). Kochen und Backen wird unkompliziert und spart wertvolle Zeit!
- ☉ **Last but not least ... es sind die leckersten Gewürzmischungen der Welt.** Selbst erfahrene Köche bekommen die harmonischen Kompositionen kaum so gut hin wie der beliebte „Gewürzepapst“.



Probieren Sie es aus!

Doch Vorsicht: Suchtgefahr!



Nudelgewürzmischung

Der Gewürzepapst hat eine Vielzahl von Nudelgewürzen komponiert. Die Basis der Nudelsonnen ist ein vollmundiger Tomatengeschmack. Je nachdem, welche weiteren Zutaten der Hersteller beigefügt hat, unterscheiden sie sich geschmacklich.

Die aromatische „Nudelgewürzmischung“ ist eine universell einsetzbare Komposition, die als leichte Soße pur angewendet werden kann – nicht nur für Nudeln!!! Kinder lieben sie besonders. Das feifruchtige Aroma hat eine deutliche Kräuternote, erinnert an sonnenreife Tomaten und Urlaub in Italien. Doch auch die deutsche Küche wird mit dieser Mischung perfekt abgerundet.

Verwendung – Nudelgewürzmischung

- 🍴 **Italienische Küche**
Nudelgerichte aller Art, Gnocchi, Lasagne und Tomatensoßen
- 🍴 **Reisgerichte**
Risotto, Auflauf oder als Farbakzent im Natur- und Basmatireis
- 🍴 **Suppen**
Brühe, Minestrone, Kartoffel-, Tomaten-, Huhn- und Fischsuppe
- 🍴 **Gemüse**
Spargel, Zucchini, Bohnen, Artischocken, Kartoffeln, Gratins und alle Gerichte mit Tomaten erhalten einen intensiveren Geschmack
- 🍴 **Fleisch**
Huhn, Kalb, Hackfleischsoße oder -bällchen, Füllungen
- 🍴 **Salate**
Dressing bei Rohkost-, Nudel-, Garnelen- oder Partysalaten
- 🍴 **Aufstrich und Dipp**
mit Butter, Frischkäse, Quark, Ei, Avocado, Tofu, Hühnchen
- 🍴 **Backwaren**
Cracker, Brotvariationen, deftige Kuchen, Aufläufe und Pizzabelag

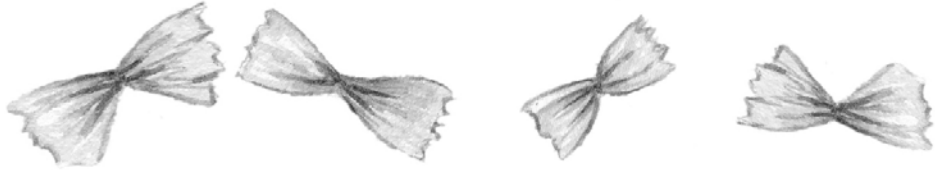


Dosierung

Die Nudelgewürzmischung ist salzlos und wird als Alleinwürzmittel genutzt.

Verwenden Sie die Mischung großzügig – ca. 1 Teelöffel pro Portion, die je nach persönlichem Geschmack mit Meersalz abgerundet werden kann.

Kleinere Mengen sind als Feinwürzmittel geeignet, für Reis, Gemüsesud, Dressing u. v. m.



Kombi-Partner

Dekorationen mit Kräutern wie Oregano, Basilikum und Majoran passen dazu.

Milder wird das vollfruchtige Aroma mit Sahne, Sauerrahm, Creme Fraiche oder Milch.

Intensiver wird der Tomaten-Geschmack, wenn frische Cocktailtomaten klein geschnitten und untergerührt werden (ohne Kerne und Saft). Zudem sieht es appetitlich aus.

Mehr Schärfe wird erzielt mit Pfeffer, Chili, Knoblauch oder Piment de la Vera (ein sehr pikantes, geräuchertes Paprikapulver, das – wie Chili – nur vorsichtig dosiert wird).

Darüber hinaus sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt!



Zutaten – nach A-B-C sortiert:

Die Nudelgewürzmischung besteht aus fein gemahlenem Pulver und Flocken:

Basilikum, Champignon, Chili, Fenchel, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Lorbeer, Mandeln, Oregano, Paprika edelsüß, Paprikaflocken, Schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Tomatenflocken und Zimt.

Alternativen:

Falls Sie die Nudelgewürzmischung nicht zur Hand haben, können Sie für die Rezepte ersatzweise eine Mischung aus Tomatenflocken und italienischen Kräutern verwenden.

Tomatenpulver kann aus getrockneten Tomaten in einer Kaffeemühle hergestellt werden.



Gedünstetes Gemüse
in Weißwein Rezept Seite 19



Kartoffelsalat mit Salami
Rezept Seite 21



Tomatenragout mit Kalbschnitzel „Alfonso“ Foto Seite 23

Das schnelle Ragout passt als „echte“ Tomatensoße auch zu Nudeln, Fisch u. v. m. Mit Kalbschnitzel „Alfonso“ wird es ein Schlemmeressen für alle Tage und für liebe Gäste.

Dazu passt: Spargel, Brokkoli, Fenchel, grüner Salat sowie Reis, Gnocchi, Baguette.

Tomatenragout für 2 Portionen:

- 100 ml Brühe (oder Weißwein)
- 16 reife Cocktail-Tomaten
- 2 TL Nudelgewürz

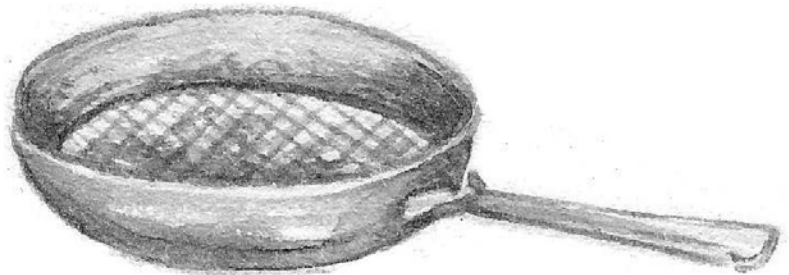
- 1 Tomatenragout: Brühe (oder Weißwein) im Topf erhitzen. Inzwischen die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Dann 2 TL Nudelgewürz in die Flüssigkeit rühren und bei reduzierter Temperatur (auf 1/3) gut 2 Min. quellen lassen. Nun die zerkleinerten Tomaten unterheben und alles 10 Min. fertig garen. Evtl. mit Salz abschmecken.

- 2 Kalbschnitzel Alfonso: Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die Schnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und nicht würzen! Auf der Oberseite je 1-2 EL Parmesan verteilen. Schnitzel komplett mit Schinken bedecken und am Rand gut mit Spießchen feststecken (aus Metall / Holz).

Kalbschnitzel für 2 Portionen:

- 2 dünne Kalbschnitzel (je ca. 150g)
- 3-4 EL Parmesan (Flakes)
- 2 Scheiben rohen Schinken
- 1 TL Öl

- 3 Kalbschnitzel erst auf der Schinkenseite ca. 3 Min. knusprig anbraten, dann die Temperatur auf 1/3 senken und auf der Unterseite ca. 5 Min. fertig garen.





Kartoffel-Curry mit Joghurt
Rezept Seite 36



Currybrötchen mit Pfiff
Rezept Seite 38



Pfirsich-Tiramisu

Foto Seite 87

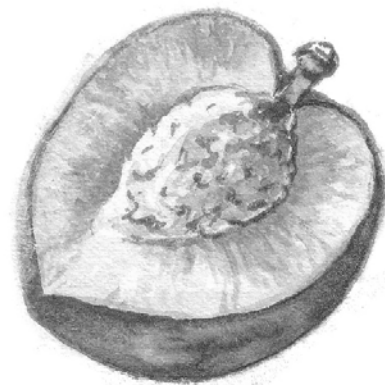
Dieses sommerliche Tiramisu wird mit Tropic-Orangenzucker noch fruchtig-frischer als der klassische Namensvetter! Kann am Vortag zubereitet und kühl aufbewahrt werden.

Tipp: Das Tiramisu schmeckt auch besonders lecker, wenn Sie es mit Kokosraspeln oder weißen Schokoladeflocken bestreuen statt dunklem Kakao.

- 1 Starken Kaffee oder Espresso kochen und abkühlen lassen.
- 2 Pfirsiche in je 8 Schnitze teilen (und evtl. schälen). Mascarpone mit Schmand, Orangensaft und Tropic Orangenzucker zu einer gleichmässigen Masse verrühren.
- 3 Das Blech mit $\frac{1}{2}$ Menge Löffelbiskuit auslegen. Mit dem Esslöffel $\frac{1}{2}$ Menge Kaffee auf das Biskuit träufeln. Dann $\frac{1}{3}$ der Mascarpone-Mischung einfüllen, alle Pfirsich-Schnitze darauf verteilen.
- 4 Wieder $\frac{1}{3}$ Mascarpone-Creme einfüllen. Mit restlichem Biskuit belegen und wieder mit Kaffee träufeln. Abschließend mit der restlichen Mascarpone-Creme bestreichen.
- 5 Im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Verzehr mit dunklem Kakao bestreuen. Dann aufschneiden, mit dem Esslöffel aufgeben.

Party-Blech mit hohem Rand (20 x 35 cm):

- 5 frische Pfirsiche (oder Nektarinen)
- 400 ml Löffelbiskuit
- 400 g Mascarpone
- 150 g Schmand
- 200 ml starken Kaffee (oder Espresso)
- 6 EL Orangensaft
- 2 EL Orangenzucker
- 5 EL dunkler Kakao



Rezeptregister



Nudelgewürzmischung	14
Blitzsoße „Tomate“ - ohne Tomaten	16
Nudeln mit Blitzsoße „Feinschmecker“	16
Bunter Salat mit pikantem Dressing	18
Gedünstetes Gemüse in Weißwein	19
Vegetarischer Avocado-Aufstrich	20
Tomatos – der Knabberspaß	20
Kartoffelsalat mit Salami (ital. Art)	21
Tomatenragout mit Schnitzel „Alfonso“	22
Deftiger Gugelhupf mit Lachs	24
Saftiges Pizzabrot mit Schafskäse	26
Schlemmerfilet - knusprig überbacken	27



Thai Curry mild	28
Dipp für Gemüse oder Cracker	30
Lachs-Lauch-Sahnesoße	30
Brokkoli-Ei-Törtchen	31
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	32
Garnelencremesuppe mit Curry	34
Sauerkraut-Strudel „Thai-Liebe“	35
Kartoffel-Curry mit Joghurt	36
Curry-Partybrötchen mit Pfiff	38
Indischer Kartoffel-Spargel-Salat	39
Schnelle Nudelpfanne „Asia“	40
Ente in Kokos-Limetten-Curry	42



Gewürzmischung für Geschnetzeltes	44
Grundrezept - schnelle Rahmsauce	46
Walnuss-Aufstrich auf Crostini	46
Gefüllte Champignons – Partyhappen	47

Möhren-Tofu-Pfanne mit Zartweizen	48
Festliches Kartoffelgratin mit Pilzen	50
Lachs im Blätterteig	52
Kurzgebratenes mit Weißwein-Rahmsoße	53
Brezelnknödel „Augsburger Traum“	54
Schwäbische Sauerkrautsuppe	55
Knuspriger Nudelaufbau „Mama“	56



Ingwer-Knoblauch-Salz **58**

Knoblauch-Butter „riecht nicht“	60
Klare Hühnersuppe mit Pepp	60
Marinierte Fenchel-Gemüse-Spieße	61
Spargel-Risotto in Weißwein	62
Thunfisch-Pizza „jeder liebt sie“	64
Hackbällchen „Mara Spezial“	65
Roastbeef-Salat im grünen Bett	66
Tomaten-Chutney - Salat & Soße	68
Tomate-Mozzarella „mal anders“	69
Erbsen-Kartoffel-Püree für Genießer	70



Tropic-Orangenzucker **72**

Salatdressing „Tropic“	74
Erdbeer-Basilikum-Salat	74
Erdbeer-Kompott & Konfitüre	76
Orangen-Muffin „Geschenk“	77
Tropic-Vanille-Pudding	78
Zitronen-Kuchen von Traudl	80
Holunderblüten-Küchlein	82
Ananas-auf-dem-Kopf-Kuchen	83
Ananas-Tofu-Frühstück	84
Orangen-Pfannkuchen	86
Pfirsich-Tiramisu	88

Genuss zum Sammeln – so schmeckt das Leben!

Die „Welt der Gewürze“ bietet viele raffinierte und einzigartige Mischungen. Ob Jung oder Alt – für jeden ist die richtige Geschmacksrichtung dabei!

In dieser neuen Kochbuchserie werden Ihnen jeweils fünf Mischungen vorgestellt; davon stets ein Aroma-Zucker oder ein Gewürz für Süßes, ein exklusives Gewürz-Salz, sowie drei weitere universell einsetzbare Gewürzmischungen für die internationale Küche.

Jedes Kapitel erhält sehr umfangreiche Tipps für die vielseitige Verwendung. Zaubern Sie ruckzuck feine und abwechslungsreiche Speisen für die ganze Familie und Freunde. Alles ist leicht und schnell zubereitet, mit Zutaten, die Sie überall erhalten. Anschauliche Fotos zeigen Ihnen, wie es auch bei Ihnen Zuhause auf dem Tisch aussehen kann.

Band 2 von „Würzen á la TV-Koch“ enthält vielseitige Praxis-Tipps und Rezepte für:

- 🍷 **Karibisches Fisch- und Scampigewürz**
– auch für Gemüse, Fleisch, Beilagen
- 🍷 **Bratkartoffelgewürz**
– das vielseitige „Suchtmittel“
- 🍷 **Persisches Reisgewürz**
– wie ein Traum aus 1001 Nacht
- 🍷 **Tomaten-Mozzarella-Salz**
– der neuer Küchen-Liebling
- 🍷 **Apfelkuchengewürz**
– für Spezialitäten, nicht nur Apfelkuchen!



*Lassen Sie sich überraschen
von den fantasievollen Köstlichkeiten!*

Impressum



**Idee, Konzept, Texte, Fertigstellung des Layout
sowie Rezepte, Fotos und Illustrationen**

Martina Ludwig, Neusäß

mara@maras-welt.com

Fertigstellung der Bildbearbeitung

Petra Diepold, Bobingen

Vorarbeit Bildbearbeitung, Layout

Herbert Alt, Neusäß

Herstellung & Druck

book on demand, Norderstedt

ISBN 978 3844 800 777

Rechte und Lizenzen © 2011 Marketing und mehr ...! Thomas Schroll, Neusäß



Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Lizenzinhabers.

Kontakt: marketing@maras-welt.com

Hinweis: Maras Welt ist markenrechtlich geschützt.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch können weder die Autorin noch der Inhaber der Rechte für die Angaben in diesem Buch eine Haftung übernehmen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.ddb.de abrufbar.

Unserer Umwelt zuliebe drucken wir auf FSC-zertifiziertem Papier.