JANUAR · 2027

Espresso-Umami

Rauchig, herzhaft, mit einem Hauch Kaffee.

Im Gewürzbeutel

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL fein gemahlener Espresso
- Salz beim Kochen nach Geschmack

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Spaghetti mit Espresso-Hackfleisch

Außerdem benötigst du

- 400–500 g Rinderhackfleisch
- 400 g glutenfreie Spaghetti
- 1 kleiner Radicchio
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 60 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl, 150 ml Wasser oder Brühe
- Optional: 40 g Parmesan

So wird’s gemacht

1. Spaghetti in Salzwasser garen. Etwas Kochwasser auffangen.

2. Zwiebel und Knoblauch hacken. Hackfleisch in Öl kräftig anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben.

3. Gewürzmischung unterrühren, mit Wasser oder Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln.

4. Radicchio in Streifen schneiden und getrennt kurz anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

5. Pasta, Hackfleisch und Radicchio mischen. Mit gehackten Walnüssen und nach Wunsch Parmesan servieren.

FEBRUAR · 2027

Morgenkuss

Ein Frühstück, für das man sich Zeit nimmt.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL getrockneter Schnittlauch
- 1 TL getrocknete Petersilie
- ½ TL getrocknete Zwiebeln
- ¼ TL gemahlener Senf
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Prise Muskat
- ½ TL feines Meersalz

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Cremiges Sonntagsrührei mit Pilzen

Außerdem benötigst du

- 8 Eier
- 250 g Champignons
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Milch oder Sahne
- 2 EL Butter oder Öl
- Optional: frischer Schnittlauch

So wird’s gemacht

1. Kartoffeln klein würfeln und in wenig Öl 12–15 Minuten goldbraun braten.

2. Pilze in Scheiben schneiden und separat kräftig anbraten.

3. Eier mit Milch und der Gewürzmischung verquirlen.

4. Butter in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Eier hineingeben und behutsam rühren, bis sie cremig gestockt sind.

5. Mit Pilzen und Kartoffelwürfeln anrichten; sofort servieren.

MÄRZ · 2027

Meeresflüstern

Kräuterduft trifft sanfte Fenchelnote.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL getrocknete Petersilie
- 1 TL getrockneter Schnittlauch
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Fenchel
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Dorade mit Kräuterkruste

Außerdem benötigst du

- 4 Doradenfilets à ca. 150 g
- 800 g kleine Kartoffeln
- Salz für das Kartoffelwasser
- 2 EL Olivenöl für den Fisch
- 2 EL glutenfreie Semmelbrösel (optional)
- 1 Zitrone, frisch beim Servieren

So wird’s gemacht

1. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Backofen für den Fisch auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln warm halten.
2. Gewürze mit 2 EL Öl und optional glutenfreien Bröseln verrühren.
3. Filets trocken tupfen, auf ein geöltes Blech legen und mit der Kräutermischung bestreichen.
4. Je nach Dicke 10–15 Minuten garen, bis der Fisch durch ist.
5. Mit gekochten Kartoffeln und Zitrone servieren.

APRIL · 2027

Goldene Körner

Ein knuspriger Abschluss für frisches Gemüse.

Im Gewürzbeutel

- 1 TL grobes Meersalz
- ½ TL Senfkörner
- ½ TL Koriandersamen
- ¼ TL Fenchelsamen
- ½ TL Schwarzkümmel

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Frühlingsgemüse mit Saatenkruste

Außerdem benötigst du

- 500 g Möhren
- 500 g grüner Spargel
- 400 g kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Petersilie

So wird’s gemacht

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln und Möhren in Stücke schneiden, mit Öl mischen und 20 Minuten backen.

2. Spargel in Stücke schneiden und für weitere 12–15 Minuten dazugeben.

3. Senf-, Koriander- und Fenchelsamen leicht zerstoßen. Mit Schwarzkümmel und Salz vermischen.

4. Gemüse zum Ende der Garzeit mit der Saatenmischung bestreuen und weitere 3–5 Minuten rösten.

5. Joghurt mit Petersilie verrühren und dazu servieren.

MAI · 2027

Goldener Mai

Wenn die Spargelsaison ein bisschen glänzt.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL Honig-Pfeffer-Mischung

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Honig-Pfeffer-Spargel aus dem Ofen

Außerdem benötigst du

- 1 kg grüner Spargel
- 600 g kleine Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig (nur falls nötig)
- 200 g Naturjoghurt
- Salz nach Geschmack

So wird’s gemacht

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln halbieren, mit 1 EL Öl mischen und 20 Minuten vorbacken.

2. Holzige Enden vom Spargel entfernen. Spargel mit 1 EL Öl zu den Kartoffeln geben.

3. Honig-Pfeffer-Mischung sparsam über den Spargel streuen; bei Bedarf etwas Honig zufügen.

4. Weitere 12–15 Minuten rösten, bis der Spargel bissfest ist.

5. Mit Naturjoghurt als Dip servieren. Nachwürzen nach Geschmack.

JUNI · 2027

Süße Liebe

Ein sommerlicher Löffel Glück.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL Erdbeer-Quark-Dip-Mischung

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Erdbeerwolke im Glas

Außerdem benötigst du

- 500 g Quark
- 200 g Naturjoghurt
- 400 g frische Erdbeeren
- 40 g gehackte Mandeln
- 1–2 TL Honig, optional

So wird’s gemacht

1. Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

2. Quark und Joghurt glatt rühren.
Erdbeer-Quark-Mischung einrühren und abschmecken.

3. Mandeln ohne Fett kurz in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

4. Quarkcreme und Erdbeeren abwechselnd in vier Gläser schichten.

5. Kurz vor dem Servieren mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

JULI · 2027

Sommerflüstern

Ein Hauch Provence auf dem Teller.

Im Gewürzbeutel

- 4 TL grobes Meersalz
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise essbarer Lavendel

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Lavendel-Rosmarin-Kartoffeln

Außerdem benötigst du

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Etwas Pfeffer

So wird’s gemacht

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln halbieren und gut trocken tupfen.

2. Rosmarin, Thymian und Lavendel mit dem Meersalz vermischen; Lavendel wirklich sparsam einsetzen.

3. Kartoffeln mit Öl und zunächst 1–2 TL Mischung vermengen. Rest zum Nachwürzen verwenden.

4. Auf einem Blech ca. 35–40 Minuten goldbraun rösten.

5. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer verrühren und zu den Kartoffeln servieren.

AUGUST · 2027

Wilde Glut

Ein Sommerabend mit kräftiger Würze.

Im Gewürzbeutel

- 1½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenflocken, fein zerkleinert
- ½ TL gemahlener Senf
- ½ TL getrocknete Zwiebeln
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chili
- ½ TL Salz

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Rauchige Hähnchenspieße

Außerdem benötigst du

- 600–700 g Hähnchenbrust
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Naturjoghurt
- Holz- oder Metallspieße

So wird’s gemacht

1. Hähnchen und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Holzspieße vorher wässern.

2. Gewürzmischung mit Öl verrühren und Fleisch und Gemüse damit marinieren.

3. Abwechselnd auf Spieße stecken.

4. Auf dem Grill oder bei 200 °C im Ofen ca. 18–25 Minuten garen. Geflügel vollständig durchgaren.

5. Mit Naturjoghurt als Dip servieren.

SEPTEMBER · 2027

Waldgeheimnis

Herbstküche mit einer Prise Wald.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL fein gemahlene getrocknete Speisepilze
- 1 TL getrocknete Zwiebeln
- ½ TL getrockneter Thymian
- ¼ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Hirschgulasch mit dunkler Pilzsauce

Außerdem benötigst du

- 700 g Hirschgulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 400 ml Wild- oder Rinderfond
- 200 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g Kartoffeln als Beilage

So wird’s gemacht

1. Fleisch trocken tupfen und portionsweise in heißem Öl kräftig anbraten.

2. Zwiebeln würfeln und kurz mitrösten; Tomatenmark unterrühren.

3. Gewürzmischung einrühren, Fond und Wasser zugießen.

4. Mit Deckel bei kleiner Hitze etwa 90–120 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist. Bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.

5. Kartoffeln in Salzwasser kochen und dazu servieren. Getrocknete Pilze gut durcherhitzen.

OKTOBER · 2027

Goldrausch

Würzig, cremig und angenehm wärmend.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL Currypulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Fenchel
- ¼ TL gemahlener Senf
- ½ TL getrocknete Zwiebeln
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chili

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Kokos-Hähnchen-Curry mit Reis

Außerdem benötigst du

- 600 g Hähnchenbrust
- 250 g Reis (trocken)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel, 2 EL Öl
- Salz nach Geschmack

So wird’s gemacht

1. Reis nach Packungsanleitung garen.

2. Hähnchen würfeln, in Öl anbraten und zunächst beiseitestellen.

3. Zwiebel, Möhren und Paprika schneiden und in der Pfanne 4–5 Minuten anbraten.

4. Gewürzmischung kurz mitrösten, mit Kokosmilch ablöschen und Hähnchen zurückgeben.

5. 10–15 Minuten sanft köcheln, bis das Fleisch vollständig gegart ist. Mit gekochtem Reis servieren.

NOVEMBER · 2027

Schwarzes Gold

Kräftiger Kaffee trifft auf feinen Koriander.

Im Gewürzbeutel

- 2 TL fein gemahlener Kaffee oder Espresso
- 2 TL Koriandersamen, frisch zerstoßen
- 1 TL Paprikapulver (nicht zwingend geräuchert)
- 1 TL Thymian oder etwas Rosmarin
- Salz und Pfeffer zum Braten

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Rindersteak mit Kaffeekruste

Außerdem benötigst du

- 4 Rindersteaks à ca. 180–200 g
- 2 EL neutrales Öl
- 200 g Brombeeren
- 100 ml Rinderfond
- 1 TL Honig, optional
- 800 g Kartoffeln
- Milch und Butter für Püree

So wird’s gemacht

1. Kartoffeln weich kochen und mit etwas Milch und Butter zu Püree stampfen.

2. Kaffee, Koriander, Paprika und Thymian mischen. Steaks trocken tupfen und rundherum mit der Mischung einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Steaks in Öl nach gewünschtem Gargrad braten und anschließend ruhen lassen.

4. Brombeeren mit Fond kurz einkochen, nach Wunsch etwas Honig zufügen und durch ein Sieb streichen.

5. Steaks mit Brombeersauce und Kartoffelpüree servieren.

DEZEMBER · 2027

Kuscheltasse

Vier Tassen Wärme für kalte Tage.

Im Gewürzbeutel

- 8 TL ungesüßter Backkakao
- 4 TL brauner Zucker
- ½ TL Zimt
- 2 kleine Prisen gemahlene Vanille
- 1 winzige Prise Chili
- 1 winzige Prise Meersalz

REZEPT · FÜR 4 PERSONEN / PORTIONEN

Gewürzkakao für vier

Außerdem benötigst du

- 800–1.000 ml Milch oder Pflanzendrink
- Optional: Sahne oder Milchschaum

So wird’s gemacht

1. Kakao, Zucker, Zimt, Vanille, Chili und Salz gut vermischen.
2. Mit ein wenig kalter Milch in einem Topf klümpchenfrei anrühren.
3. Restliche Milch dazugeben und bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.
4. Nicht sprudelnd kochen; dabei gelegentlich rühren.
5. Auf vier Tassen verteilen und nach Wunsch mit Milchschaum servieren.