

herzstück

Zuhause



Bananenbrot Backmischung



Anleitung

Ihr gebt noch hinzu:

2 bis 3 zerdrückte, reife Bananen.

125g weiche Margarine oder Butter.

2 Eier oder 4EL geschrotete Leinsamen
(mind. 10 Minuten in Wasser quellen lassen).

Optional Schokostücke, Pekannüsse o.ä.

Backmischung hinzufügen, mixen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kasten-
form füllen. Ggf. mit halbierten
Bananen / Nüssendekorieren.

Backzeit: ca 50 Minuten bei 180 Grad Umluft.

herzstück

Zuhause



Porridge

Topping



Serviervorschläge

Unser geliebtes Topping für
Müsli, Porridge oder Joghurt.

- Karamellierte Pekannüsse
 - Kokosraspeln
- Schwarzer Sesam
 - Vanille

herzstück

Zuhause



Hummus

Gewürzmix



Rezept "Hummus"

- ca. 50ml Olivenöl
- 1 kl. Dose Kichererbsen (240g)
- ca. 80ml Tahin (Sesampaste)
- 1-2 TL Herzstück Hummus Gewürzmix
- Sumak und/oder Petersilie zum Garnieren

Kichererbsen abgießen und überspülen.

In ein Rührgefäß geben. Gewürze und ca 100ml Wasser dazu geben.

Alles sämig pürieren. Abschmecken.

Nun erst (!) die Tahin und ca 50ml Olivenöl hinzugeben, kräftig unterrühren.

herzstück

Zuhause



Köfte-Reis

Gewürzmix



Rezept "Köfte"

1/2 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie und 1
Knoblauchzehe fein hacken.
200g Hackfleisch oder gutes Veggie-Hack mit
Petersilie, Knoblauch, Zwiebeln und 1-2 TL
Gewürzmix verkneten.
Masse 20 Min in den Kühlschrank stellen.

(Veggie-) Hack aus dem Kühlschrank
holen und mit leicht feuchten Händen zu
Cevapcici-ähnlichen Köfte formen.
Wenn das Fleisch durchgebraten werden soll,
die Köfte vorher leicht platt drücken!
Von allen Seiten scharf anbraten.

herzstück 
Zuhause

Dukkah *Mandel*



Serviervorschläge

Als crunchy Topping für beispielsweise...

- Avocado - Stulle
- Currys
- Dips

Zum nussigen, würzigen Aufpeppen von...

- Salaten
- Bowls
- Gemüse

...und eigentlich allem, was ihr möchtet!

herzstück

Zuhause



Sumach

Essigbaumgewürz



Petersilien- salat

- 2 Bund Petersilie (glatt) waschen, gut abtropfen lassen, abtupfen!
- 1 Bio Zitrone waschen und trocknen.
Petersilie grob hacken, in Schüssel geben.
2-3 Stücke Zitronenschale hachdünn abschälen
- Zitronenschale in sehr feine Streifen schneiden (ca. 3-4mm breit).
- 1/2 mittelscharfe Chilischote in sehr feine Streifen schneiden, Kerne nicht verwenden.
- Alles in Schüssel geben, Saft einer halben Zitrone (Kerne auffangen) sowie die Gewürze (Sumach, Thymian, Salz & Pfeffer) dazugeben, abschmecken, vermischen.