

oder anderer Flüssigkeit eingepinselt und dann mehrere Lagen übereinander gelegt. Kombiniert mit würzigen Füllungen super für schnelle Strudel, Gratins oder Teigtaschen. Ihr findet ihn im Kühlregal und könnt ihn im Kühlschrank oder auch eingefroren einige Zeit aufbewahren.

**Alternativen:** Strudel- oder Blätterteig

## RICOTTA – CREMIGER ALLROUNDER

Der italienische Frischkäse wird aus Süßmolke hergestellt. Dadurch schmeckt er sehr mild und leicht süßlich. Er ist in verschiedenen Varianten und Reifegraden erhältlich. Die bei uns im Kühlregal angebotene Variante ist cremig bis leicht krümelig und eignet sich sowohl für süße als auch herzhaftere Gerichte. Wir schätzen an ihm, dass er mehr Substanz hat als Quark und weniger säuerlich ist, aber weniger Fett als Doppelrahm-Frischkäse enthält.

**Ersetzbar durch:** Je nach Rezept lässt sich anstatt Ricotta auch Quark, körniger Frischkäse, Frischkäse oder pürierter Seidentofu verwenden. Oft ist die beste Lösung eine Mischung aus Frischkäse mit Quark.

# UNSER „SPEZIALVORRAT“, DER RICHTIG PEPPT

## ECHT NUSSIG: TAHIN

Wer es nur für Hummus nimmt, verpasst was: Das Mus aus zermahlenden Sesamsamen gibt vielen anderen Dips und Dressings ein sesam-nussiges Aroma und eine tolle cremige Konsistenz – übrigens auch süßen Gerichten. Helles Tahin aus geschälten Samen schmeckt milder, dunkles deutlich herber.

**Ersetzbar durch:** Nussmus wie z. B. Mandel- oder Cashewmus

## VOLLER GESCHMACK: MISO

Die Paste aus fermentierten Sojabohnen und unterschiedlichen Getreidesorten ist in Japan Küchenstandard – nicht zuletzt, weil sie gesund ist und für reichlich „Umami-Geschmack“ sorgt – ein natürlicher und gesunder Geschmacksverstärker quasi. Je nach Sorte und Farbe schmeckt sie milder (helle Sorten), würziger oder auch salziger. Hier lohnt es sich ausprobieren.

**Wichtig:** Miso sollte möglichst nicht stark erhitzt werden, da sonst gesunde Bakterien zerstört werden.

## TOLLE KNOLLE: INGWER

Neben Asientouch und aromatischer Schärfe verspricht Ingwer vor allem auch einen richtig aromatischen Frischekick. Wer keine frischen Knollen im Haus hat: Bitte nicht getrocknetes Pulver nehmen, sondern als Ersatz lieber etwas Zitronen- oder Limettensaft und etwas Scharfes wie Chili.

## SUPER HOT: CHILI & CO.

Wir mögen's heiß – sorry. Darum kommt bei uns Chilischärfe in unterschiedlichster Form häufig zum Einsatz – denn scharf ist nicht gleich scharf. **Chilipulver oder -flocken** (auch in Form von türkischem **Pul Biber**) gibt es meist in unterschiedlichen

Schärfegraden. Die nordafrikanische **Harissapaste** enthält neben Chilis noch andere Würzzutaten und ist straight hot; milder, blumiger und ausgewogener ist dagegen **Rosenharissa** (mit Rosenblüten), das immer häufiger zu finden ist. Unser ganz besonderer Liebling und heißer Tipp: **Pimentón de la vera**: geräuchertes Paprikapulver aus Spanien in milder (dulce) oder scharfer (forte) Version, das für smoky flavor sorgt.

**Auch gut:** Es gibt noch viele andere Produkte, die für Chilischärfe sorgen, wie z. B. Sambal Oelek oder Chilisauce (Sriracha) – hier kann auch munter getauscht werden. Das schöne bei Chilischärfe generell ist: Wer's milder mag, nimmt einfach weniger.

## WUNDERBAR WÜRZIG: KREUZKÜMMEL, GARAM MASALA & KAUM MEHR

Unsere Gewürzregale sind eigentlich riesig, für die Rezepte in diesem Buch haben wir uns dagegen etwas beschränkt: Kreuzkümmel, der mit seinem leicht erdigen, kräftigen Aroma Standard in vielen Küchen der Welt ist, war für uns ein „Muss“. Durch die indische Gewürzmischung Garam Masala bekommen viele Gerichte einen zimtig-warmen, wohligen Touch. Safran verleiht nicht nur Farbe, sondern auch ein leicht bitteres, herbes, ganz eigenes Aroma – das perfekte Gegengewicht dazu: süße Früchte.

## HOCHPROZENTIG LECKER: ANIS-APERITIF

Hier zählen weniger Promille, als der besondere Geschmack. Egal ob Pernod, Ouzo oder Raki – all diese Aperitif-Produkte schmecken fein nach Anis. Experimentieren lohnt sich!

**No Alkohol?** Dann ein paar Fenchel- oder Anissamen fein zerstoßen oder konzentrierten Fencheltee verwenden.

## VERKANNTES GENIE: SENF

Zu Würstchen oder zur Not ins Salatdressing – Senf gilt nicht als besonders fancy.

Ein guter leicht scharfer (Dijon-)Senf, evtl. auch in körniger Variante, hat es aber in sich und überzeugt auch in eher ungewöhnlichen Kombis.

# NOCH ETWAS ÜBRIG?

**Nach einmal Miso-Butter machen steht noch ein ganzer Pott Miso-Paste im Kühlschrank? Für den Ingwer gibt es irgendwie so keine richtige Verwendung mehr? Wir zeigen, für was sich unsere Pep-Zutaten noch so alles verwenden lassen – so bleiben keine Reste!**

## TAHIN

- » Als Brotaufstrich verwenden – in der süßen Variante besonders lecker unter Honig, in der herzhaften Variante toll mit Tomaten und Avocado
- » In Salatdressings rühren – das macht sie schön cremig und nussig
- » Mit Joghurt, Zitronensaft, etwas Kreuzkümmel und Salz zum schnellen Dip rühren. Schmeckt zu Knabber- und Ofengemüse, Falafeln und vielem mehr
- » Bei Backrezepten bis zu ½ der Butter in Rührteigen durch Tahin ersetzen

## MISO

- » Für eine schnelle, aromatische Brühe 100 ml Wasser mit 25 g Miso-Paste in einem Topf glatt rühren. 500 ml Wasser einrühren und aufkochen. Mit Sojasauce, etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Nudeln, Gemüse, Seidentofu, Fleisch oder anderes in der Brühe garen
- » Als Geschmacksverstärker für herzhaftere Gerichte: Eine erbsengroße Menge genügt dazu meist
- » Mit Öl verrührt als würzige Marinade für Gemüse oder Grillfleisch. Dazu ca. 1 TL Miso-Paste mit 2–3 EL Öl verrühren
- » Mit mildem Essig, etwas Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zu einem schnellen Salat-Dressing verrühren
- » Mit Butter gemischt zu gebratenen Steaks, gedünstetem Gemüse oder Fisch

## (ROSEN-)HARISSA

- » Mit etwas Öl verrühren, Grillfleisch damit einstreichen und marinieren
- » Zum Verschärfen von Dips und Brotaufstrichen aller Art verwenden