

Oktober 2025



Monats- Rezepte

Team
GENUSS *pur*
EDELSCHAUS TEAM BERGT



Möhren mal anders



1-2 Personen



10 Minuten

ZUTATEN

5-6 Möhren

2 EL. Omas Butteröl

2 TL Feines Süppchen

200 ml Wasser

3-4 Umdrehungen Chimichurri Genuss Salz

Team
GENUSSpur
EDELSCHAUS TEAM BIRGIT

ZUBEREITUNG

Möhren in mundgerechte Stücke schneiden.

Öl in den Topf oder die Pfanne geben. Möhren und Feines Süppchen dazugeben und alles schmoren lassen. Das Salz zugeben und umrühren. Anschließend nach und nach mit dem Wasser ablöschen, bis die Möhren gar sind.



Spitzkohlsalat



4 Personen



20 Minuten

ZUTATEN

- 600 g Spitzkohl
- 4 Umdrehungen Meersalz
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt mild
- 2 EL. Feigen Senf
- Chimichurri Genuss Salz
- Regenbogen Pfeffer
- etwas Ahornsirup
- 2 EL. Balsamico rosé
- 4 EL. Griech. Olivenöl
- 4 EL. Salatkerne

Team
GENUSS pur
ERDEBEWUSST TEAM WIRTSCHAFT

ZUBEREITUNG

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz mischen und durchkneten.

Alle übrigen Zutaten in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln und abschmecken.

Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Salat geben.



Schweinegeschnetzeltes



3 Personen



Zeitangabe

ZUTATEN

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1 kg Schweinegeschnetzeltes | 1 EL Speisestärke |
| 1 kleine Zwiebel | 50 ml Wasser |
| 2 EL Omas Butteröl | 350 - 500 g Spätzle |
| 100 g Kräuterfrischkäse | 2 l Wasser |
| 1 l Wasser | 1 EL Meersalz |
| 2,5 EL Feines Süsspchen | |
| 2 EL Pilz Pesto | |
| 1 EL Paprika rot | |
| 1,5 TL Malabar Genuss Salz | |
| 1 TL Regenbogenpfeffer gemahlen | |
| 2 EL Feigen Senf | |



ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Das Schweinegeschnetzelte mit Paprika rot, Malabar Genuss Salz und dem gem. Regenbogen Pfeffer würzen und dann zusammen mit den Zwiebeln scharf in einer Pfanne mit Omas Butteröl anbraten.

1 Liter Wasser mit Feinem Süsspchen anrühren, außerdem das Pilz Pesto mit unterrühren und einen Moment quellen lassen. Dann alles über das Fleisch zum Ablöschen geben und für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nun den Frischkäse und den Feigen Senf gut unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Speisestärke im kalten Wasser gut verrühren, zu dem Geschnetzelten geben und gut unterrühren. Kurz aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Spätzle mit Wasser und Salz nach Packungsanweisung kochen.

Als Beilage eignet sich Gurkensalat mit Svenska Schmaus.





Gnocchi-Blech



4 Personen



40 Minuten

ZUTATEN

2 Pk. frische Gnocchi	Sauce:
1 Zwiebel	1 Becher Sahne
250 g kl. Tomaten	2 Becher Wasser
1 kleine Zucchini	½ TL Paprika rot
5 Scheiben Knobi Chips	2 EL Tomatenmark
2 EL Griech. Olivenöl	1-2 geh. TL Feines Süppchen
1 TL Paprika rot	100 g Cheddar, gerieben
1 TL Chimichurri Genuss Salz	
5 Umdrehungen Regenbogen Pfeffer	
1 geh. TL Toskana	

ZUBEREITUNG



Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Alles zusammen mit den Gnocchi in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und dem Öl kräftig durchmischen. Die Gnocchi auf einem großen Blech verteilen.

Die Zutaten für die Sauce mit dem Schneebesen kräftig verrühren und über die Gnocchi geben.
Zum Abschluss den Cheddar über die Gnocchi streuen und für ca. 35-40 Minuten im Backofen goldgelb überbacken.



Spitzkohl mit Nudeln



3 Personen



30 Minuten

ZUTATEN

700 g Spitzkohl

1 Zwiebel

300 g Nudeln

200 ml Sahne

150 ml Feines Süppchen

100 g Bergkäse

Chimichurri Genuss Salz

Regenbogen Pfeffer

Omas Butteröl

Team
GENUSSpur
EDELSCHEMAUS TEAM BERGUT

ZUBEREITUNG

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel klein schneiden. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Sahne, Feines Süppchen, Gewürze und Käse in einer Schüssel verrühren

Omas Butteröl erhitzen, Zwiebel darin dünsten und anschließend den Spitzkohl zugeben und 5 Minuten dünsten.

Nudeln abgießen und zum Spitzkohl geben. Sahnemischung darüber gießen, zugedeckt bei mittlere Hitze stocken lassen und genießen.

selbstständiger Berater
EDELSCHEMAUS
kochen mit Herz



Spanischer Eintopf



5 Personen



40 Minuten

ZUTATEN

100 g Zwiebeln	1 TL Smoky Rub
1-2 EL Bratlust	1 TL Kesselzauber
100 g Chorizo	1 TL Feines Stüppchen
1 - 1,2 kg	1 TL Zucker
Hähnchenunterschenkel	2 Dosen Kichererbsen
2 TL Chimichurri Genuss	
½ TL Knobi Genuss Salz	
2 Dosen stückige Tomaten	
200 ml Wasser	

Team
GENUSS pur
EDELSCHMAUS TEAM BERLIN

ZUBEREITUNG

Zwiebeln fein würfeln und in einem Schmortopf mit Bratlust kurz andünsten.

Gewürfelte Chorizo und Hähnchenunterschenkel ca. 5 Minuten mit anbraten und alle restlichen Zutaten außer die Kichererbsen zum Schmortopf dazugeben. Alles ca. 30 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln lassen.

Abschließend die abgetropften Kichererbsen hinzufügen und ca. 5 Minuten mit köcheln lassen.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz



Camembert Baguette



2 Personen



10 Minuten

ZUTATEN

1 Baguette oder Ciabatta

1 Camembert oder Brie

2-3 TL Feigen Senf

1 Handvoll Rucola

1 - 2 TL Feige Dattel Creme

Walnüsse oder Pinienkerne

(leicht angeröstet)

Team
GENUSSpur
EDELSCHEMAUS TEAM BERGOT

ZUBEREITUNG

Baguette aufschneiden und mit Feigen Senf bestreichen. Camembert in Scheiben schneiden und darauflegen.

Mit Rucola, Nüssen und ggf. etwas Feigen Dattel Creme toppen.

Direkt genießen oder wer es cremiger mag kurz im Backofen bei 180°C ca. 5 Minuten leicht erwärmen.

selbstständiger Berater
EDELSCHEMAUS
kochen mit Herz



Käse-Wurst-Salat



1-2 Personen



10 Minuten

ZUTATEN

- 80 g Gouda, in Scheiben
- 100 g Fleischwurst, in Scheiben
- 2 Essiggurken
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1 TL Sanfte Traube
- 1 TL Feigen Senf
- 1 TL Griechisches Olivenöl
- 4 TL Gurkenwasser
- ¼ TL Malabar Genuss Salz



ZUBEREITUNG

Gouda und Fleischwurst in Streifen schneiden. Die Gurken der Länge nach vierteln oder achtern und halbieren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und vierteln.

Essig, Senf, Gurkenwasser und Salz zu einem Dressing anrühren. Käse, Wurst, Gurken und Zwiebeln dazugeben, alles gut durchmischen und z. B. zu einer Brotzeit servieren.