

Nimm dir

MAHL-



ZEIT

Kochen mit
ätherischen
Ölen!

Dein Aufwand

max.
15 Minuten!

Barbara



Ahorn

KAPITELÜBERSICHT



KAPITEL 01
WÜRZEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



KAPITEL 02
SUPPEN & DIPS



KAPITEL 03
SALATE



KAPITEL 04
HAUPTSPEISEN



KAPITEL 05
EINKORN



KAPITEL 06
PIZZA & PASTA

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	16
»Buchhebamme« und Öle-Freundin	17
So wurde diesem Buch Leben eingehaucht	18
Testimonials	22



KAPITEL 01 WÜRZEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Was sind ätherische Öle?	26
Höchste Qualitätsansprüche	28
Kräuter versus ätherische Öle	30
Die Zahnstocher-Methode	32
So geht's! Bereite deine Küche optimal vor	34
Wie starte ich am einfachsten?	38
Ätherische Gewürzsalze - Die Klassiker	40
Zitronen-Pfeffer-Mischung	40
Mediterrane-Mischung	41
Kräuter der Provence	41
Ätherische Gewürzsalze - Die Exoten	42
Café de Paris-Mischung	42
Der orientalische Alleskönner Ras el-Hanout.....	43

Ätherische Gewürzöl-Mischungen	44
Mediterrane-Mischung	44
Provence-Mischung	45
Salat-Dressing	46
Kraftwerk-Hausdressing	46
Limetten-Grapefruit-Dressing	47
Fleisch-Marinaden	48
Rippchen-Marinade-Texas Style	48
Italienische Marinade für Huhn	49
Asiatische Marinade für Schwein	49
Basilikum	54
Dille	55
Fenchel	56
Ingwer	57
Kardamom	58
...in meiner Küche	59
Koriander	60
...in meiner Küche	61
Kreuzkümmel	62
...in meiner Küche	63
Lavendel	64
Limette	65
Majoran	66
Muskatnuss	67
Nelke	68
Orange	69
Oregano	70

Petersilie	71
Pfeffer schwarz	72
...in meiner Küche	73
Pfefferminze	74
Rosmarin	75
Salbei	76
Senf	77
Thymian	78
...in meiner Küche	79
Zimt	80
...in meiner Küche	81
Zitrone	82
Zitronengras	83



KAPITEL 02 SUPPEN & DIPS

87

Die Basis: TCM-Suppenwürze	90
Schnelle Tomatencreme-Suppe	92
Tomaten-Pasta-Sauce	93
Tomatensauce für Pizzaboden	93
Rotes Kartoffel-Curry	93
Cremige Kürbis-Suppe	94
Maroni-Suppe	96
Maroni-Palatschinken-Fülle	97
Maroni-Fruchtspiegel	97
Quinoa-Maroni-Frühstück mit Birne	97

Karotten-Kokos-Dip	98
Karotten-Kokos-Suppe	99
Rote Rüben-Krenaufstrich	100
Rote Rüben-Suppe	101
Veganer Sauerrahm/Schmand	102
Salat-Topping frisch asiatisch	103
Salat-Topping fruchtig scharf	103
Salat-Topping würzig orientalisch	103
Kichererbsen Hummus	104
Hummus:	105
Klassisch	105
Thai-Style	105
Frisch & asiatisch	105
Cuacamole	106
Griechisches Tzatziki	107
Knoblauch-Butter	108
Kräuter-Butter	109



KAPITEL 03

SALATE	115
Curken-Salat	118
Tomaten-Salat	119
Griechischer-Salat	120
Coleslaw Karotten-Kraut-Salat	121
Quinoa-Powersalat mit Tomaten und Avocado	122
Curken-Heidelbeer-Salat mit Koriander	124
Fenchel-Rucola-Salat mit Orangen	126
Amaranth-Salat mit Sommergemüse	128



KAPITEL 04

HAUPTSPEISEN	135
Ankommen im Genuss	137
Die Weisheit des Mönches: Wenn ich gehe, dann gehe ich...	138
Gegrillte Spitzpaprika mit Knoblauchrahmdip	140
Cremiges Berglinsen-Risotto mit Kürbis	142
Rotes Quinoa-Curry mit Kokosmus	144
Geschmorte Melanzani mit Paprika-Tomatensauce und Tzatziki	146
Buntes Ofengemüse	148
Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen	150
Kartoffelpuffer aus dem Ofen	152



KAPITEL 05
EINKORN 159

Was ist Einkorn - Triticum monococcum? 161

Einkorn Brot 162

Einkorn Bagles 164

Einkorn Käsespätzle 166

Einkorn Palatschinken 168

Einkorn Flammkuchen 170

Einkorn Nuss-Kräcker 172

Einkorn Schokotraum 174



KAPITEL 06
PIZZA & PASTA 181

Karfiol-Pizza 184

Knusprige Polenta-Pizza 186

Tomaten-Limetten-Spaghetti 188

Zucchini-Spaghetti 190

Pfiffige Eierschwammerl-Tagliatelle 192

Kurkuma-Kürbis-Pasta 194

Rucola-Gemüse-Pasta 196

Informationsquellen 203

Über Barbara & Andreas 204

Öle bestellen und in Kontakt bleiben 206

Testimonials

Ich bin Barbara unglaublich dankbar, dass sie mich in die Welt der ätherischen Öle eingeführt hat! Vor allem aus meiner Küche sind die Öle nicht mehr

wegzudenken, da sie eine unglaubliche Vielfalt an Möglichkeiten bieten. Orange war das erste Öl, das ich damals in mein Porridge gemischt habe.

Probiert es unbedingt aus und ich verspreche euch, es ist eine Offenbarung für eure Geschmacksknospen!

Raphaela Radbauer

Das Geschmacks-erlebnis »Maronisuppe« hat sich erstmal nach viel Arbeit angehört, umso überraschter war ich über die Einfachheit des Rezeptes.

Der Vielfalt an Variationen, durch die Zugabe von unterschiedlichen ätherischen Ölen, ist keine Grenze gesetzt und lädt zum Experimentieren ein.

Ich habe bereits einige Öle, wie Orange sowie eine Nelken-, Zitrone-, Zimt-Mischung ausprobiert – auch mein Mann liebt die Suppe!

Marion S.

Liebe Barbara, also hier die Beschwerde: Wie kannst Du nur solche Köstlichkeiten ohne vorherige Warnung versenden???

WARNUNG: Lesen Sie das Buch nur, wenn Sie auch vorher genug gegessen haben. Für einen Eiskastenüberfall wird keine Garantie übernommen!!!

Hab ich einen Hunger !!!

Lisi R.,
antwortet via E-Mail auf die elektronischen Buchseiten.

Resonanz Live-Koch-Events

Barbara hat die Gabe, einem die Kombination von leidenschaftlichem, bewusstem Kochen und ätherischen Ölen mit Leichtigkeit, Humor, Herz und Kreativität

nahezubringen. Ausgewogene Ernährung, zahlreiche genussvolle Variationen und geschmacklich gesunde Alternativen in

einem Buch. Egal ob man ein „Öle- oder Koch-Neuling“ ist, oder bereits selbst mit Ölen herumexperimentiert hat, es ist für jeden etwas dabei.

Daniela Spreitzenbart



Mir gefällt, dass manche Rezepte auf vegetarische oder vegane Weise zu kochen sind. Finde ich super! So kann man dasselbe Gericht auf

zwei Arten ausprobieren. Denn ich esse hauptsächlich vegetarisch und ab und zu auch vegan – also kann ich die Zubereitung variieren wie

ich möchte. Das Brot ist spitze und so easy mal zwischendurch zu machen und die Karfiolpizza ist sowieso mega.

Brigitte Lehner



Mit deinen unkomplizierten Rezepten und Ideen gelingt es, innerhalb kürzester Zeit Köstlichkeiten zu zaubern, von denen die ganze Familie

begeistert ist! Die Kombination von Kochbuch und deinen Online-Kochkursen ist genial, unterhaltsam, extrem informativ und inspirierend.

Du machst einfach Lust aufs Kochen, Neues auszuprobieren und vor allem zu genießen!

Ulrike S.

Buntes Ofengemüse

»Du magst keine Zwiebel, dein Kind verweigert Pilze und dein Mann lehnt Tomaten kategorisch ab. Kein Problem!

Nimm einfach mehrere Schüsseln, um das Gemüse zu marinieren – dann bekommt jeder nur das Gemüse auf den Teller, das ihm wirklich schmeckt.

Als Beilage oder als Hauptspeise geeignet.«

ZUTATEN:

Gemüse deiner Wahl für 2 Personen
800–1200 g zum Beispiel:

- Kartoffel
- Zucchini
- Rote Zwiebel
- Champignons
- Süßkartoffel
- Karotten
- 5 EL Sonnenblumenöl

Wähle aus diesen Dips aus

vegane
Sauerrahm,
Seite 102

Kräuterbutter, Seite 109

Knoblauchbutter,
Seite 108



ZUBEREITUNG

- 1 Backrohr auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Gemüse deiner Wahl waschen, schälen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
- 3 Alles zusammen in einer Schüssel vermischen oder in unterschiedliche "Wunsch-Schüsseln" aufteilen. Mit Sonnenblumenöl und Dijon-Senf vermischen.
- 4 Die Gemüse-Öl-Mischung auf einem Backblech verteilen und 35–45 Min. garen.
- 5 2 TL Salz mit je einem Tropfen folgender ätherischer Öle vermischen und dein Gemüse damit salzen: Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran.

➤ Oder wähle eine Dip-Variante aus.

Eine leckere Kombination ist :

Zubereitungszeit: 15 Min. | Essfertig in max. 60 Min.

Tipp:

Das Ofengemüse lässt sich am nächsten Tag schnell zu einem cremigen Curry weiterverarbeiten. Mit Schlagobers/Pflanzenmilch, Currypulver und 1-2 Tr. Kreuzkümmel wärmen, fertig!

