

nortembio®

VERWENDUNGEN DER

# GEWÜRZE

IN DER KÜCHE



# ***Die Kunst, mit genau dem Richtigen zu verbessern***

Jedes Gewürz ist ein Universum für sich: ein kleiner Schatz aus Aroma, Farbe und Geschmack, der selbst die einfachsten Zutaten in ein unvergessliches Gericht verwandeln kann. Sie müssen sie nicht mischen, um ihre Magie zu entdecken; jedes Gewürz hat seine eigene Geschichte, seinen eigenen Charakter und seinen eigenen Charme.

Dieses Kochbuch zelebriert Gewürze in ihrer reinsten Form. Hier finden Sie Rezepte, die jeweils einem einzelnen Protagonisten gewidmet sind. So entdecken Sie ihre Essenz, verstehen ihre Kraft und schätzen alles, was sie zu bieten haben. Von der warmen Süße des Zimts über die erdige Note von Kreuzkümmel bis hin zur Frische von Koriander – jedes Kapitel lädt Sie ein, zu entdecken, wie eine wohlgewählte Prise Ihre Küche zum Leben erwecken kann.

Lassen Sie sich von den Aromen leiten, experimentieren Sie selbstbewusst und genießen Sie das Abenteuer Kochen mit der individuellen Fülle jedes Gewürzes. Denn manchmal kann eine einzelne Zutat die eindrucksvollste Geschichte erzählen.

# INDEX

## AÇAI

- ACAI BOWL MIT FRÜCHTEN UND GRANOLA
- ENERGIESPENDENDER ACAI-SMOOTHIE

## KNOBLAUCHPULVER

- POPCORN MIT KNOBLAUCH UND OLIVENÖL
- JOGHURT-KNOBLAUCH-DRESSING

## BIO-BASILIKUM

- LEICHTES BASILIKUMPESTO
- KIRSCHTOMATEN MIT BASILIKUM UND FETAKÄSE

## BIO CEYLON ZIMT

- OVERNIGHT OATS MIT ZIMT
- APFEL-ZIMT-SMOOTHIE

## ZIMTPULVER

- VOLLKORNTOST MIT BANANE UND ZIMT
- ZIMT- UND INGWERAUFGUSS

## ZWIEBELPULVER

- GESUNDER ZWIEBELDIP
- GERÖSTETES GEMÜSE MIT ZWIEBELPULVER

## GEMAHLENER KREUZKÜMMEL

- KAROTTENCREME MIT KREUZKÜMMEL
- KICHERERBSENSALAT MIT KREUZKÜMMEL UND ZITRONE

## GANZER SCHWARZKÜMMEL (NIGELLA)

- VOLLKORNBROT MIT SCHWARZKÜMMEL
- AVOCADOSALAT MIT SCHWARZKÜMMEL

## CURRYPULVER

- LEICHTES HÜHNERCURRY
- LINSENCURRY

## GINSENGPULVER

- ANTI-STRESS-SMOOTHIE
- GINSENG-ZITRONEN-TEE

## PROVENZALISCHE KRÄUTER

- PROVENZALISCHES OFENGEMÜSE
- GEGRILLTES HÄHNCHEN MIT KRÄUTERN

## INGWER

- INGWER-ZITRONEN-AUFGUSS
- SAUTIERTES GEMÜSE MIT INGWER



# INDEX

## KELP (MEERESALGEN)

- SEETANGSALAT
- MISO-SUPPE MIT KELP

## GETROCKNETER MAJORAN

- MIT QUINOA UND MAJORAN GEFÜLLTE TOMATEN
- KÜRBIS-MAJORAN-SUPPE

## MORINGA OLEIFERA PULVER

- GRÜNER MORINGA-SMOOTHIE
- JOGHURT MIT MORINGA UND FRÜCHTEN

## MUSKATNUSSPULVER

- KÜRBISPÜREE MIT MUSKATNUSS
- GOLDENE MILCH MIT MUSKATNUSS

## GETROCKNETER OREGANO

- VOLLKORNPIZZA MIT OREGANO
- MEDITERRANER SALAT

## CAYENNEPFEFFERPULVER

- WÜRZIGER DETOX-TEE
- WÜRZIGER HUMMUS

## SCHWARZER PFEFFER

- AVOCADO- UND SCHWARZER PFEFFERSALAT
- PFEFFERLACHS

## GETROCKNETER ROSMARIN

- ROSMARIN-BRATKARTOFFELN
- ROSMARIN-AROMAÖL

## KORIANDERSAMEN

- JOGHURT-KORIANDER-DRESSING
- AROMATISCHER REIS MIT KORIANDERSAMEN

## MATCHA-TEE

- MATCHA LATTE
- GRÜNER MATCHA-SMOOTHIE

## GETROCKNETER THYMIAN

- GEBACKENES HÄHNCHEN MIT THYMIAN
- GEMÜSESUPPE MIT THYMIAN





## ACAÍ BOWL MIT FRÜCHTEN UND GRANOLA



### ZUTATEN

- 1 Joghurt Natur
- 1/2 Banane
- 50 ml Mandelmilch
- 1 Esslöffel Honig
- Granola, rote Beeren und Chiasamen nach Geschmack
- 1 EL Açaí-Oktopus



### VORBEREITUNG

Das Acai-Püree mit Banane, Mandelmilch und Honig glatt pürieren. In einer Schüssel servieren und mit Granola, Beeren und Chiasamen garnieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## ENERGIESPENDENDER ACAÍ-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 EL Açaí-Oktopus
- 1 Tasse Blaubeeren
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Agavendicksaft



### VORBEREITUNG

Das Acai-Pulver mit den Blaubeeren, dem Joghurt und dem Agavendicksaft glatt pürieren. Gekühlt servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# KNOBLAUCHPULVER



## POPCORN MIT KNOBLAUCH UND OLIVENÖL



### ZUTATEN

- 3 Tassen Naturpopcorn
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Olivenöl
- Prise Meersalz



### VORBEREITUNG

Frisch gepopptes Popcorn mit Olivenöl beträufeln, mit Knoblauchpulver und Salz bestreuen. Gut vermischen und servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## JOGHURT- KNOBLAUCH-DRESSING



### ZUTATEN

- 1/2 Tasse Naturjoghurt
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Saft einer halben Zitrone
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis ein glattes Dressing entsteht. Ideal für Salate oder Gemüse.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# BIO-BASILIKUM



## LEICHTES BASILIKUMPESTO



### ZUTATEN

- 2 EL Basilikum
- 1/4 Tasse Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL heller Parmesan



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Mit Salz abschmecken und zu Pasta oder Salaten verwenden.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## KIRSCHTOMATEN MIT BASILIKUM UND FETAKÄSE



### ZUTATEN

- 1 Tasse Kirschtomaten
- 1/4 Tasse Feta-Käse
- 1 EL Olivenöl
- Basilikumblätter nach Geschmack



### VORBEREITUNG

Die Kirschtomaten 3 Minuten in Olivenöl anbraten, Basilikum hinzufügen und mit zerbröckeltem Fetakäse bestreuen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# CEYLON-ZIMT



## OVERNIGHT OATS MIT ZIMT



### ZUTATEN

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 150 ml Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1 EL Honig



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Glas vermischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen und kalt verzehren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## APFEL-ZIMT-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 Apfel
- 1 kleine Banane
- 200 ml Pflanzenmilch
- 1/2 TL Ceylon-Zimt



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten glatt pürieren. Gekühlt servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# ZWIEBELPULVER



## GESUNDER ZWIEBELDIP



### ZUTATEN

- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- Saft einer halben Zitrone



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und als Dip zum Gemüse servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GERÖSTETES GEMÜSE MIT ZWIEBELPULVER



### ZUTATEN

- 2 Tassen gemischtes Gemüse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz nach Geschmack



### VORBEREITUNG

Das Gemüse mit Öl, Zwiebelpulver und Salz vermengen. 25 Minuten bei 180 °C backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GEMAHLENER KREUZKÜMMEL



## KAROTTENCREME MIT KREUZKÜMMEL



### ZUTATEN

- 4 Karotten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



### VORBEREITUNG

Die Karotten kochen, mit der Brühe vermengen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## KICHERERBSENSALAT MIT KREUZKÜMMEL UND ZITRONE



### ZUTATEN

- 1 Tasse gekochte Kichererbsen
- 1/2 Gurke
- 1 Tomate
- Saft von 1 Zitrone
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit Zitrone und Kreuzkümmel würzen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GANZER SCHWARZKÜMMEL



## VOLLKORNBROT MIT SCHWARZKÜMMEL



### ZUTATEN

- 250 g Vollkornmehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 EL Schwarzkümmelsamen
- 150 ml Wasser



### VORBEREITUNG

Die Zutaten vermischen, verkneten, ruhen lassen und bei 180°C 25 Minuten backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## AVOCADOSALAT MIT SCHWARZKÜMMEL



### ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Schwarzkümmelsamen



### VORBEREITUNG

Avocado und Tomate in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Kernen bestreuen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# CURRYPULVER



## LEICHTES HÜHNERCURRY



### ZUTATEN

- 200 g Hähnchenbrust
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Tasse leichte Kokosmilch
- 1 EL Currypulver



### VORBEREITUNG

Die Zwiebel anbraten, das gewürfelte Hähnchenfleisch, das Currypulver und die Kokosmilch hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## LINSENCURRY



### ZUTATEN

- 1 Tasse gekochte Linsen
- 1 gehackte Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Currypulver



### VORBEREITUNG

Zwiebel und Karotte anbraten, Linsen und Currypulver hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GINSENGPULVER



## ANTI-STRESS-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 TL Ginsengpulver
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL reiner Kakao



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten cremig pürieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GINSENG-ZITRONEN-TEE



### ZUTATEN

- 1 Tasse gekochte Linsen
- 1 gehackte Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Currypulver



### VORBEREITUNG

Zwiebel und Karotte anbraten, Linsen und Currypulver hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# PROVENZALISCHE KRÄUTER



## PROVENZALISCHES OFENGEMÜSE



### ZUTATEN

- 2 Tassen gemischtes Gemüse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL provenzalische Kräuter



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten cremig pürieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GEGRILLTES HÄHNCHEN MIT KRÄUTERN



### ZUTATEN

- 1 Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL provenzalische Kräuter
- Saft einer halben Zitrone



### VORBEREITUNG

Das Hähnchen mit Öl, Zitrone und Kräutern marinieren. Grillen, bis es goldbraun ist.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# INGWER



## INGWER-ZITRONEN-AUFGUSS



### ZUTATEN

- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 200 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Esslöffel Honig



### VORBEREITUNG

Den Ingwer 5 Minuten in Wasser kochen, abseihen und Zitrone und Honig hinzufügen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## SAUTIERTES GEMÜSE MIT INGWER



### ZUTATEN

- 2 Tassen gemischtes Gemüse
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geriebener Ingwer



### VORBEREITUNG

Das Gemüse in heißem Öl anbraten, den Ingwer hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# SEETANG



## SEETANGSALAT



### ZUTATEN

- 1 Tasse hydratisierter Seetang
- 1/2 Gurke
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Reissessig



### VORBEREITUNG

Den Seetang mit der geschnittenen Gurke, den Samen und dem Essig vermischen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## MISO-SUPPE MIT KELP



### ZUTATEN

- 2 Tassen Misobrühe
- 1/2 Tasse gewürfelter Tofu
- 1/2 Tasse hydratisierter Seetang



### VORBEREITUNG

Die Brühe zum Kochen bringen, Tofu und Seetang hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GETROCKNETER MAJORAN



## MIT QUINOA UND MAJORAN GEFÜLLTE TOMATEN



### ZUTATEN

- 2 große Tomaten
- 1/2 Tasse gekochte Quinoa
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz und Pfeffer



### VORBEREITUNG

Quinoa mit Majoran und Gewürzen vermengen, die Tomaten damit füllen und 15 Minuten backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## KÜRBIS-MAJORAN-SUPPE



### ZUTATEN

- 2 Tassen gekochter Kürbis
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Majoran



### VORBEREITUNG

Den Kürbis mit der Brühe pürieren, erhitzen und mit Majoran würzen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



# MORINGA-PULVER

## GRÜNER MORINGA-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 TL Moringa-Pulver
- 1 Tasse Ananas
- 1 Tasse Spinat
- 200 ml Kokoswasser



### VORBEREITUNG

Mixen Sie alle Zutaten, bis ein glatter Shake entsteht.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## JOGHURT MIT MORINGA UND FRÜCHTEN



### ZUTATEN

- 1 TL Moringa-Pulver
- 1/2 Tasse Naturjoghurt
- 1/2 Tasse verschiedene Früchte



### VORBEREITUNG

Den Moringa mit dem Joghurt vermischen und die Früchte dazugeben.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# MUSKATNUSSPULVER



## KÜRBISPÜREE MIT MUSKATNUSS



### ZUTATEN

- 2 Tassen gekochter Kürbis
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- 1 EL helle Butter



### VORBEREITUNG

Den Kürbis zerdrücken, mit Butter und Muskatnuss vermischen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GOLDENE MILCH MIT MUSKATNUSS



### ZUTATEN

- 200 ml Pflanzenmilch
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/4 Teelöffel Zimt
- Prise Muskatnuss



### VORBEREITUNG

Die Milch mit den Gewürzen erhitzen, gut verrühren und heiß servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GETROCKNETER OREGANO



## VOLLKORNPIZZA MIT OREGANO



### ZUTATEN

- 1 Vollkorn-Pizzaboden
- 1/2 Tasse Tomatensoße
- Verschiedene Gemüsesorten
- 1 TL getrockneter Oregano



### VORBEREITUNG

Den Boden mit Sauce, Gemüse und Oregano bedecken und bei 200 °C 10 Minuten backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## MEDITERRANER SALAT



### ZUTATEN

- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1/4 Tasse Oliven
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Olivenöl



### VORBEREITUNG

Die Zutaten vermischen und mit Öl und Oregano würzen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# CAYENNEPFEFFERPULVER



## WÜRZIGER DETOX-TEE



### ZUTATEN

- 200 ml heißes Wasser - Saft einer halben Zitrone
- 1 Esslöffel Honig
- Prise Cayennepfeffer



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten mischen und heiß trinken.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## WÜRZIGER HUMMUS



### ZUTATEN

- 1 Tasse gekochte Kichererbsen
- 1 Tasse Tahini
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- Saft von 1 Zitrone



### VORBEREITUNG

Die Kichererbsen mit den anderen Zutaten pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# SCHWARZER PFEFFER



## AVOCADO- UND SCHWARZER PFEFFERSALAT



### ZUTATEN

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



### VORBEREITUNG

Avocado und Tomate in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## PFEFFERLACHS



### ZUTATEN

- 200 g Lachsfilet
- Saft einer halben Zitrone
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



### VORBEREITUNG

Den Lachs auf ein Backblech legen, mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und bei 180 °C 15 Minuten backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GETROCKNETER ROSMARIN



## ROSMARIN-BRATKARTOFFELN



### ZUTATEN

- 2 Tassen gewürfelte Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin



### VORBEREITUNG

Die Kartoffeln mit dem Öl und dem Rosmarin vermischen und bei 200 °C 25 Minuten backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## ROSMARIN-AROMAÖL



### ZUTATEN

- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1 EL getrockneter Rosmarin



### VORBEREITUNG

Das Öl mit dem Rosmarin 5 Minuten bei sehr schwacher Hitze ziehen lassen. Abseihen und in Salaten verwenden.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# KORIANDERSAMEN



## JOGHURT-KORIANDER-DRESSING



### ZUTATEN

- 1/2 Tasse Naturjoghurt
- 1 Teelöffel zerstoßene Koriandersamen
- Saft einer halben Zitrone



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und über Salaten servieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## AROMATISCHER REIS MIT KORIANDERSAMEN



### ZUTATEN

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Wasser
- 1 EL Koriandersamen



### VORBEREITUNG

Wasser aufkochen, Reis und Körner hinzufügen und kochen, bis der Reis weich ist.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# MATCHA-TEE



## MATCHA LATTE



### ZUTATEN

- 1 Tasse Matcha-Tee
- 100 ml heißes Wasser
- 100 ml aufgeschäumte Pflanzenmilch



### VORBEREITUNG

Den Matcha in heißem Wasser auflösen und die aufgeschäumte Milch hinzufügen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GRÜNER MATCHA-SMOOTHIE



### ZUTATEN

- 1 Tasse Matcha-Tee
- 1 Banane
- 1 Tasse Spinat
- 200 ml Kokosmilch



### VORBEREITUNG

Alle Zutaten glatt pürieren.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

# GETROCKNETER THYMIAN



## GEBACKENES HÄHNCHEN MIT THYMIAN



### ZUTATEN

- 200 g Hähnchenbrust
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Thymian



### VORBEREITUNG

Das Hähnchen mit Zitrone, Öl und Thymian marinieren. 20 Minuten bei 180 °C backen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN



## GEMÜSESUPPE MIT THYMIAN



### ZUTATEN

- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse gemischtes Gemüse
- 1 TL getrockneter Thymian



### VORBEREITUNG

Die Brühe mit dem Gemüse und dem Thymian 10 Minuten kochen lassen.

PUNKTZAHL



ANMERKUNGEN

**Nortembio**

KONTAKT:

[nortembio@nortembio.com](mailto:nortembio@nortembio.com)

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE:

[www.nortembio.com](http://www.nortembio.com)

ALLE UNSERE PRODUKTE SIND  
ERHÄLTlich BEI:

**amazon**

