

Gesunde Rezepte mehr Bio-Rezepte

Holen Sie das Beste aus unseren BioSalt-Perlen heraus.



BioSalt[®]
Nortem Pearls



Index



02

WAS SIND
BIOSALT-
PERLEN?

WAS
UNTERSCHIED
T SIE VON
ANDEREN
SALZEN?

03



04

VORTEILE VON
NATIVEM
MEERSALZ

EINFACHE
UND
GESUNDE
REZEPTE

06





Was sind BioSalt-Perlen?

Dies sind Perlen aus **Reines Meersalz** mit **doppelter Bio-Zertifizierung**.

Sie stammen aus dem Naturpark Bucht von Cádiz, der seit Jahrhunderten als **beste Salzgewinnungsregion der Welt** gilt.

Sie sind einzigartig, weil:

- Seine **natürliche Kristallisation**
- Sein **charakteristischer Duft**
- Seine **Weichheit**
- Sein **ausgewogener Feuchtigkeitsgehalt**

Was unterscheidet sie von anderen Salzen?

Es handelt sich um ein gesünderes Salz, da es 100 % natürlich und unbehandelt ist und alle **essentiellen Mineralien und Spurenelemente enthält, die unser Körper benötigt**. Es ist die beste Alternative zu herkömmlichem Speisesalz.

BioSalt-Perlen werden von erfahrenen Salzmeistern mit traditionellen, über Jahrhunderte verfeinerten Techniken sorgfältig geerntet. Diese Methoden sind weltweit die einzigen, die das Salz nicht beschädigen. Die Ernte erfolgt nur einmal jährlich zum optimalen Zeitpunkt, um den maximalen Erhalt der Mineralien zu gewährleisten. Für eine optimale Mineralisierung wird der tägliche Verzehr von 4-5 Gramm BioSalt empfohlen.



9 Vorteile

Neun Gründe, warum Sie aufhören sollten, herkömmliches Speisesalz zu verwenden und stattdessen auf natives Bio-Meersalz umsteigen sollten.

-und vor allem BioSalt-😊

Nein, wir sind der Zehnte, es steht im ABC-Terminkalender.

1

Gewöhnliches Speisesalz besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid.

2

Echtes, unbehandeltes Meersalz (wie unseres) ist naturbelassen und wurde nicht chemisch behandelt.

3

Unsere BioSaltson-Salzperlen haben einen sehr intensiven Geschmack und eignen sich ideal, um jedem Gericht Geschmack zu verleihen.

4

Natives Meersalz ist aufgrund seines geringeren Natriumgehalts besser für Menschen mit Bluthochdruck geeignet.

5

Der Verzehr von nativem Meersalz in moderaten Mengen trägt zu einer guten Ausscheidung von Giftstoffen bei.

6

Es fördert die Nierenfunktion und trägt zur Regeneration von Knochen und Haaren bei.

7

Es verbessert die Verdauung, indem es die Produktion von Magensäften fördert.

8

Es wirkt sich positiv auf die geistige und emotionale Ebene aus: Es verbessert die Konzentration und die Fähigkeit, das Leben zu genießen.

9

Unraffiniertes, natives Meersalz verbessert die Libido.

!Einfache Rezepte und gesund!

Nahrungsmittel, die die Gesundheit
verbessern und die Zellerneuerung
fördern.





Laugenbrezel



Vorbereitungszeit:
30 Minuten



Backzeit:
15 bis 20 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
Mittel

Zutaten

für den Teig

- Weizenmehl: 500 g
- Warmes Wasser: 150 ml
- Warme Milch: 150 ml
- Frische Hefe: 40 g
- Butter: 50 g
- Zucker: 1 Teelöffel
- Feines Bio-Salz: 1 Teelöffel

Für das alkalische und dekorativ gestaltete Badezimmer:

- Kochendes Wasser: 1 Liter
- Natriumhydrogencarbonat: 50 g
- Grobes BioSalz: nach Geschmack

Schnellzubereitung: Teig:

Flüssigkeiten, Hefe und Zucker vermischen; Mehl, Butter und feines Salz hinzufügen. 10 Minuten kneten und 1 Stunde gehen lassen. Formen: In 10 Stücke teilen, an den Enden dünne Stränge ausrollen, die Enden zweimal überkreuzen und in der Mitte zusammendrücken. 20 Minuten ruhen lassen. Bad: Natron in kochendem Wasser auflösen und jedes Stück 15 bis 30 Sekunden eintauchen. Abtropfen lassen. Backen: Auf ein Backblech legen, an der dicksten Stelle einschneiden, mit grobem Salz bestreuen und bei 200 °C (390 °F) 15 bis 20 Minuten backen.



10



Kartoffelpuffer



Vorbereitung:

3 Stunden oder 10

Minuten



Kochzeit:

10 Minuten



Schwierigkeit:

Einfach

Zutaten

- Pasta: 200 Gramm
- Käse: 100 Gramm Pecorino Romano
- Pfeffer: 1 Esslöffel ganze schwarze Pfefferkörner
- Bio-Salz: eine Prise

Schnellzubereitung:

- Käse reiben: Pecorino Romano fein und sandig reiben.
- Pfeffer rösten: Pfefferkörner zerdrücken y in trockener Pfanne anrösten.
- Ablöschen: Eine halbe Kelle kochendes Wasser zugeben; Herd ausschalten.
- Pasta kochen: In Salzwasser kochen und 2 Minuten vor Ende abgießen.
- Käsesauce: Käse mit etwas Nudelwasser zu einer dicken Creme verrühren.
- Mischen: Pasta zum Pfeffer geben und 1 Minute bei schwacher Hitze schwenken.
- Abkühlen: Herd ausschalten und Pfanne von der Hitze nehmen.
- Anrichten: Käsesauce unterrühren, bis eine glatte Creme entsteht.



1



Kartoffelsalat



Vorbereitung:

15 Minuten



Kochzeit:

20 Minuten



Schwierigkeit:

Einfach

Zutaten

- Kartoffeln (festkochend): 300 Gramm
- Zwiebel: 1 kleine, fein gewürfelt
- Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe): 100 Milliliter
- Weißweinessig: 2 Esslöffel
- Pflanzenöl: 2 Esslöffel
- Senf: 1 Teelöffel
- Salz und Pfeffer: nach Belieben

Schnellzubereitung:

- Kartoffeln kochen: In Salzwasser kochen, warm pellen und in Scheiben schneiden.
- Brühe aufkochen: Brühe mit den Zwiebelwürfeln kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
- Dressing mischen: Essig, Senf, Salz und Pfeffer in die warme Brühe einrühren.
- Marinieren: Brühe über die Kartoffeln gießen und 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.
- Verfeinern: Das Öl vorsichtig unterheben und den Salat nochmals abschmecken.



2



Sauerkraut



Vorbereitung:
10 Minuten



Kochzeit:
40 Minuten



Schwierigkeit:
Einfach

Zutaten

- Sauerkraut (aus der Dose/Sch there): 250 Gramm
- Zwiebel: 1 kleine, fein gewürfelt
- Apfel: 1/2, fein gerieben
- Gemüsebrühe: 100 Milliliter
- Butterschmalz (oder Öl): 1 Esslöffel
- Lorbeerblatt: 1 Stück
- Wacholderbeeren: 3 Stück
- Zucker, Salz und Pfeffer: nach Belieben
-

Schnellzubereitung:


- Andünsten: Zwiebelwürfel in Butterschmalz glasig dünsten.
- Zugeben: Sauerkraut, geriebenen Apfel und Gewürze in den Topf geben.
- Ablöschen: Mit der Gemüsebrühe aufgießen und gut umrühren.
- Köcheln: Abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 bis 40 Minuten schmoren.
- Abschmecken: Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen, mit Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.




1



Flammkuchen

 Vorbereitung:
20 Minuten

 Kochzeit:
10-12 Minuten

 Schwierigkeit:
Einfach

Zutaten

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Eigelb
- 1 Prise von deinem Salz

Für den Belag:

- 200 g Schmand (oder Crème fraîche)
- 150 g Räucherspeck (in feinen Streifen)
- 1 große Zwiebel (in feinen Streifen)
- 1 Prise von deinem Salz
- Schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- Muskatnuss (optional)

Schnellzubereitung:

- Teig herstellen: Mehl, Wasser, Öl, Eigelb und Salz 5 Minuten elastisch kneten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Creme vorbereiten: Schmand mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss glattrühren.
- Ausrollen: Ofen mit Backblech auf maximale Hitze (mindestens 250 °C) vorheizen. Teig halbieren und auf Backpapier extrem dünn (1-2 mm) ausrollen.
- Belegen: Schmandcreme auf dem Teig verstreichen (Rand frei lassen). Zwiebeln und Speck gleichmäßig darauf verteilen.
- Backen: Mit dem Papier auf das heiße Blech ziehen. 10-12 Minuten backen, bis der Rand knusprig und braun ist. Sofort servieren.



2



Schweinshaxe



Vorbereitung:
15 Minuten



Kochzeit:
2 Stunden und 30 Minuten



Schwierigkeit:
Medium

Zutaten

- 1 frische Schweinshaxe mit Schwarte (ca. 1 - 1,2 kg)
- 2 EL BioSalt (für die Kruste)
- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 1 Stück Porree (Lauch)
- 1 Stück Sellerieknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 330 ml dunkles deutsches Bier
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt

Schnellzubereitung:

- Vorbereiten: Schwarte trocken tupfen und rautenförmig einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden).
- Salzen: Die gesamte Schwarte und die Einschnitte kräftig mit BioSalt einreiben.
- Ansetzen: Grob geschnittenes Gemüse, Knoblauch und Gewürze in einen Bräter geben. Haxe darauf setzen. Brühe und halbes Bier angießen (Schwarte trocken lassen).
- Braten: Bei 180 °C für 2 Stunden garen. Alle 30 Minuten mit restlichem Bier und Fleischsaft übergießen.
- Krusten-Finish: Auf 230 °C (Grillfunktion) erhöhen. 20-30 Minuten backen, bis die Schwarte Blasen wirft und knusprig ist. Mit passiertem Fond servieren.



2



Caponata siciliana



Vorbereitung:
15 Minuten



Kochzeit:
10-12 Minuten



Schwierigkeit:
Einfach

Zutaten

- 500 g Hackfleisch (gemischt: halb Schwein, halb Rind)
- 1 Brötchen vom Vortag (oder 3-4 EL Semmelbrösel)
- 100 ml lauwarmes Wasser oder Milch (zum Einweichen)
- 1 große Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 1 großes Ei
- 1 gehäufter TL BioSalt
- 1 TL klassischer Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl oder Schmalz (zum Braten)

Schnellzubereitung:

- Einweichen: Brötchen in Wasser oder Milch 5 Minuten einweichen, danach kräftig mit den Händen ausdrücken.
- Mischen: Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel, Ei, Senf, Paprika, Pfeffer und BioSalt in eine große Schüssel geben.
- Kneten: Alle Zutaten mit den Händen kräftig zu einer homogenen, kompakten Masse verkneten.
- Formen: Masse in 8 Portionen teilen, rund formen und mit feuchten Händen zu flachen, dicken Frikadellen flachdrücken.
- Braten: Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Frikadellen von jeder Seite 5-6 Minuten goldbraun und durchbraten.



4



Käsespätzle



Vorbereitung:
20 Minuten



Kochzeit:
15 Minuten



Schwierigkeit:
Einfach

Zutaten

Für die Spätzle:

- 400 g Weizenmehl (am besten Dunst oder Typ 405)
- 4 große Eier
- 1 TL BioSalt
- 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (oder kaltes Wasser)
- oder Milch (zum Einweichen)

Für den Belag und die Fertigstellung:

- 250 g geriebener Käse (Mischung aus Emmentaler und Bergkäse oder Gruyère)
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Prise **BioSalt**
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Reichlich Wasser mit 1 EL **BioSalt**

Schnellzubereitung:

- Teig herstellen: Mehl, Eier, einen Teelöffel BioSalt und Mineralwasser mit einem Kochlöffel kräftig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln schmelzen: Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln mit einer Prise BioSalt bei mittlerer Hitze goldbraun und weich dünsten. Beiseitestellen.
- Spätzle kochen: Reichlich Wasser mit einem Esslöffel BioSalt aufkochen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder ein Spätzlesieb direkt in das kochende Wasser schaben. Sobald sie oben schwimmen (nach 1-2 Minuten), mit einem Schaumlöffel herausheben.
- Schichten: In einer backfesten Form abwechselnd heiße Spätzle und die Käsemischung aufschichten. Zwischen den Schichten etwas Pfeffer verstreuen.
- Überbacken: Die geschmälzten Zwiebeln auf der obersten Schicht verteilen. Bei 200 °C im Ofen für 10 Minuten backen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.



4



Schnitzel



Vorbereitung:

15 Minuten



Kochzeit:

6-8 Minuten



Schwierigkeit:

Einfach

Zutaten

- 4 Schweine- oder Kalbsschnitzel (je ca. 150-180 g, dünn geschnitten)
- 100 g Weizenmehl
- 2 große Eier
- 150 g feine Semmelbrösel
- 1 TL BioSalt (zum Würzen des Fleisches)
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 150 g Butterschmalz (oder Pflanzenöl zum Braten)
- 1 Zitrone (in Spalten geschnitten, zum Servieren)

Schnellzubereitung:

- Plattieren: Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen. Mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne vorsichtig flach klopfen (ca. 4-5 mm dick).
- Würzen: Folie entfernen und die Schnitzel von beiden Seiten gleichmäßig mit dem Teelöffel BioSalt und Pfeffer würzen.
- Panieren: Drei tiefe Teller nebeneinander aufstellen: 1. Mehl, 2. verquirlte Eier, 3. Semmelbrösel. Schnitzel nacheinander im Mehl wenden (Überschuss abklopfen), durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden (nicht fest andrücken).
- Braten: Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Schnitzel 3-4 Minuten pro Seite schwimmend braten. Die Pfanne dabei ständig schwenken, damit das Fett über die Panade läuft und diese wellig aufschlägt.
- Abtropfen: Schnitzel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit einer Zitronenspalte servieren.



4



Sauerbraten



Vorbereitung:

20 Minuten (plus 3-5 Tage Marinierzeit)



Kochzeit:

2 Stunden und 30 Minuten



Schwierigkeit: **Medium**

Zutaten

Für die Beize (Marinade) und das Fleisch:

- 1 kg Rinderbraten
- 1 EL BioSalt
- 250 ml Rotweinessig
- 250 ml trockener Rotwein

- 250 ml Wasser
- 1 große Zwiebel (in Scheiben)
- 1 Karotte (in Scheiben)
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 3 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter

Für die Soße und das Schmoren:

- 2 EL Pflanzenöl oder Schmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 80 g Soßenkuchen (oder Aachener Printen / Lebkuchen ohne Glasur)
- 1 EL Zucker oder Rübenkraut (optional)

Zubereitung

1. Beizen: Fleisch mit BioSalt einreiben. Mit abgekochtem, abgekühltem Sud aus Essig, Wein, Gemüse und Gewürzen übergießen. 3-5 Tage im Kühlschrank marinieren.
2. Anbraten: Fleisch abtrocknen, Sud durchsieben. Fleisch im Bräter scharf anbraten, herausnehmen y Gemüse mit Tomatenmark kurz anrösten.
3. Schmoren: Fleisch wieder hineingeben, mit dem Sud aufgießen und abgedeckt ca. 2,5 Stunden bei geringer Hitze butterweich schmoren.
4. Soße finishen: Fleisch herausnehmen und aufschneiden. Soßenkuchen im Sud auflösen, die Soße fein pürieren y über das Fleisch gießen.



4



Rinderroulade



Vorbereitung:
25 Minuten



Kochzeit:
1 Stunde und 30 Minuten



Schwierigkeit:
Medium

Zutaten

- 4 große, dünne Rinderrouladen
- 1 TL BioSalt (zum Würzen des Fleisches)
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben durchwachsener Speck
- 2 große Gewürzgurken (in Längsstreifen geschnitten)
- 1 große Zwiebel (in feine Streifen geschnitten)
- 2 EL Pflanzenöl oder Schmalz (zum Anbraten)
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml kräftige Rinderbrühe
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 Karotte und 1 Stück Porree

Zubereitung

1. Wickeln: Fleisch mit BioSalt würzen, mit Senf bestreichen, mit Speck, Gurken und Zwiebeln belegen, fest aufrollen und fixieren.
2. Anbraten: Rouladen im Bräter rundherum scharf anbraten, herausnehmen.
3. Schmoren: Gemüse und Tomatenmark anrösten, mit Wein und Brühe ablöschen, Rouladen dazugeben und abgedeckt 90 Minuten schmoren.
4. Soßen-Finish: Rouladen herausnehmen, Fäden entfernen. Bratenfond pürieren oder sieben und heiß über das Fleisch gießen



4



Bratkartoffeln



Vorbereitung:
10 Minuten



Kochzeit:
25-30 Minuten



Schwierigkeit:
Einfach

Zutaten

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 150 g durchwachsener Speck (gewürfelt)
- 1 große Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 EL Pflanzenöl oder Schmalz
- 1 TL BioSalt
- 1 TL BioSalt (zum Würzen in der Pfanne)
- ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kümmel (optional)
- Frische Petersilie (fein gehackt, zum Garnieren)

Zubereitung

1. Kochen: Kartoffeln mit Schale in Wasser mit BioSalt 15-20 Minuten bissfest kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Speck & Zwiebeln: Speck in der Pfanne knusprig braten, Zwiebeln im Fett glasig dünsten, danach beides herausnehmen und beiseitestellen.
3. Braten: Öl oder Schmalz erhitzen, Kartoffelscheiben nebeneinander 4-5 Minuten ohne Wenden kross braten, danach vorsichtig wenden.
4. Finishing: Speck und Zwiebeln wieder dazugeben, alles mit BioSalt, Pfeffer und Kümmel würzen, 2 Minuten durchschwenken und mit Petersilie garnieren.



4



Apfelstrudel



Vorbereitung:
30 Minuten



Kochzeit:
35-40 Minuten



Schwierigkeit:
Medium

Zutaten

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 1 großes Ei
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise BioSalt

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
 - 1 großes Ei
 - 100 ml lauwarmes Wasser
 - 2 EL Pflanzenöl
 - 1 Prise BioSalt
- Für die Füllung:
- 1 kg säuerliche Äpfel
 - 80 g Zucker
 - 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Mehl, Ei, Wasser, Öl und eine Prise BioSalt elastisch kneten und 30 Minuten ruhen lassen. Geschnittene Äpfel mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Rosinen und Nüssen mischen; Semmelbrösel separat in Butter anrösten. Den Teig auf einem Tuch hauchdünn ausziehen, mit flüssiger Butter bestreichen, mit Bröseln und Äpfeln belegen, aufrollen y bei 190 °C ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.



6

- 50 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln oder Nüsse
- 100 g Semmelbrösel
- 80 g Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Puderzucker (zum Bestreuen)

DANKE

Wir freuen uns, dass Sie der BioSalt-Familie beigetreten sind.

Bleiben Sie dran!

Dieses E-Book wird mit immer mehr Rezepten erweitert, die Sie mit weiteren Käufen entdecken können.

Folgen Sie uns in den sozialen Medien und verpassen Sie nichts:

@biosalt

