



Rapsöl-Butter-Grundmasse

ZUTATEN Grundrezept

- 750 g Sauerrahmbutter
- 150 ml gutes Rapsöl
- Salz
- ¼ TL Weiser Pfeffer (gemahlen)
- 1TL Kurkuma (frisch)



ZUBEREITUNG

Frische junge Kurkuma-Wurzel durch die Knoblauchpresse pressen. Weiche Butter mit Raps-Öl, Kurkuma und den restlichen Zutaten verkneten. Am besten in der Küchenmaschine oder mit den Knethacken eines Mixers.

Achtung: Wer es per Hand macht sollte unbedingt Plastik-Handschuhe tragen, da Kurkuma die Hände und Nägel intensiv einfärbt.

Kräuterbutter

herb-würzig nach Allgäuer Art

ZUTATEN

200 g Rapsöl-Butter-Grundmasse

Ein Bund Kräuter (ca. eine Handvoll)

- Junge Löwenzahlblätter
- Knoblauchrauke
- Sauerampfer
- Petersilie



ZUBEREITUNG

Die sehr fein gewiegten Kräuter mit einer Gabel mit der Buttergrundmasse verkneten. Die noch weiche Buttermasse in kleine Silikon-Förmchen füllen und gut andrücken. Anschließend in das Gefrierfach stellen bis die Masse erstarrt ist. Aus den Förmchen nehmen und bis zum Gebrauch kaltstellen. Tipps: gefrorene Kräuterbutter





Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art

nebeneinander in einen festen, für Lebensmittel geeigneten Plastikbeutel legen und einfrieren. Hält den Geschmack ca. 6-8 Monate.

Kräuterbutter

fruchtig -frisch- zitronig

ZUTATEN

200 g Rapsöl-Butter-Grundmasse

Ein Bund Kräuter (ca. eine Handvoll)

- Kerbel
- Zitronenthymian
- glatte Petersilie

Feiner Schalenabrieb je einer halben:

- Orange
- Zitrone
- 1 MSP Kardamom gemahlene
- Saft einer ¼ Zitrone



1

ZUBEREITUNG

Die sehr fein geriebene Orangen- und Zitronenschale, die fein gewiegte Kräuter mit einer Gabel mit der Buttergrundmasse verkneten. Tropfenweise den Zitronensaft zufügen. Die noch weiche Buttermasse in kleine Silikon-Förmchen füllen und gut andrücken. Anschließend in das Gefrierfach stellen bis die Masse erstarrt ist. Aus den Förmchen nehmen und bis zum Gebrauch kaltstellen.

Schmeckt hervorragend zu: Fisch, Schrimps, Hummer, Hühner- & Putenfleisch, Spargel, Maiskolben, Ofenkartoffeln und man kann sie auch unter gekochten Nudeln mischen oder ins Risotto geben.





Kräuterbutter

herb-würzig- tomatig-italienisch

ZUTATEN

200 g Rapsöl-Butter-Grundmasse

Ein Bund Kräuter (ca. eine Handvoll)

- Oregano
- Basilikum
- Salbei
- 4 eingelegte Oliven
- 3 Stück getrocknete Tomate
- 1 TL Tomatenmark
- ¼ TL Chiliflocken (zerdrückt)



2

ZUBEREITUNG

Die sehr fein geschnitten Oliven und getrockneten Tomate, das Tomatenmark, die Chiliflocken und die fein gewiegten Kräuter mit einer Gabel mit der Buttergrundmasse verkneten. Die noch weiche Buttermasse in kleine Silikon-Förmchen füllen und gut andrücken. Anschließend in das Gefrierfach stellen bis die Masse erstarrt ist. Aus den Förmchen nehmen und bis zum Gebrauch kaltstellen.

Schmeckt hervorragend zu: Fleisch vom Rind, Lamm, Schwein, zu gegrilltem Gemüse wie z.B. Tomate, Zucchini, Aubergine aber auch zu Nudeln und auf Ciabatta.





Kräuterbutter

süß-würzig- rauchig

ZUTATEN

200 g Rapsöl-Butter-Grundmasse

- 1 Tasse Espresso
- 1 Tasse Coca-Cola
- 1 EL rosa Pfefferbeeren-zerdrückt
- 1 MSP Kardamom-gemahlen
- 1 MSP scharfes Cilli-Pulver
- ¼ TL Rauchsatz
- 1 Rippe dunkle Schokolade



3

ZUBEREITUNG

Espresso, Coca-Cola, rosa Pfefferbeeren, Rauchsatz, Kardamom und das scharfe Cilli-Pulver in einen Topf geben und unter rühren zu einer Paste einkochen und abkühlen lassen. Die Schokolade in feine Stückchen hobeln

Mit einer Gabel die abgekühlte Paste mit der Buttergrundmasse verkneten und ganz zum Schluss die Schokoladen Stückchen einarbeiten. Die noch weiche Buttermasse in kleine Silikon-Förmchen füllen und gut andrücken. Anschließend in das Gefrierfach stellen bis die Masse erstarrt ist. Aus den Förmchen nehmen und bis zum Gebrauch kaltstellen.

Die leicht rauchige-süße Note Schmeckt hervorragend zu: gegrilltem Steak vom Rind, Lamm, Wild, aber auch zu gegrilltem Gemüse wie z.B. Zucchini, Aubergine und Offenkartoffeln.





Kräuterbutter

Pikant- aromatisch- französisch

ZUTATEN

200 g Rapsöl-Butter-Grundmasse

Ein Bund Kräuter (ca. eine Handvoll)

- Kerbel
- Rosmarin
- Französischer Estragon
- Thymian
- Rosa Pfefferbeeren
- Salz
- ¼ TL Zucker
- Etwas Zitronschalen-Abrieb
- 150 ml weißer Balsamico-Essig



4

ZUBEREITUNG

Die sehr fein gewiegten Kräuter mit den Rosa Pfefferbeeren, Salz, Zucker und dem Balsamico-Essig in einem Topf geben, kurz aufkochen und anschließend wieder abkühlen lassen. Den abgekühlten Essig-Kräutersud durch ein Sieb gießen. Die Kräuter-Gewürze und den Zitronenabrieb mit einer Gabel mit der Buttergrundmasse verkneten. Die noch weiche Buttermasse in gut verschließbare kleine Gläser füllen, gut andrücken und in den Kühlschrank stellen. Hält ca. drei bis vier Wochen. Natürlich können auch hier die Förmchen genommen werden und die Kräuterbutter eingefroren werden.

Schmeckt hervorragend zu: Fleisch vom Rind, Lamm, Wild, zu Fisch, gegrilltem Gemüse wie z.B. Artischocken, Spargel, Zucchini, Aubergine aber auch zu Nudeln und auf Ciabatta.

