



SONNENTOR®

# REZEPT IDEEN

10 BUNTE  
REZEPTE  
ZUM AUSPROBIEREN

FÜR  
BIO GEWÜRZBLÜTEN

# REZEPT IDEEN

## BIO GEWÜRZBLÜTEN

DA BLÜHT DIR WAS!  
WENN BUNTE BLÜTEN AUF  
FEINE GEWÜRZE TREFFEN, IST  
ABWECHSLUNG AUF DEM  
TELLER GARANTIERT.  
VON SONNENKUSS ÜBER FLOWER  
POWER BIS HIN ZUM SCHARFMACHER:  
AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN FINDEST  
DU EINEN BUNTEN STRAUß VOLL  
SÜßER UND PIKANTER REZEPTE MIT  
DEN FARBENFROHEN MISCHUNGEN.  
GEWÜRZBEUTEL AUFREIßEN,  
AUFKOCHEN UND  
AUFBLÜHEN!

### DAS BRAUCHST DU:

- 1-2 SÜßKARTOFFELN
- OLIVENÖL
- 1 EL HONIG
- 2 EL SESAM
- 125 G HIRSE
- 2 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 1 HANDVOLL RUCOLA
- 2 HANDVOLL FRISCHER BABYSPINAT
- 1/2 GRANATAPFEL
- 100 G FETA
- 4 EL MANDELN
- SALZ

### FÜR DIE VINAIGRETTE:

- 3 EL OLIVENÖL
- 4-6 EL HELLER ESSIG
- 1/2 ZITRONE
- 1 TL HONIG
- 1 EL LAUNE GUT, ALLES GUT
- GEWÜRZBLÜTEN
- SALZ, PFEFFER SCHWARZ



LAUNE GUT, ALLES GUT

# SHAKING-SALAD

FÜR 2 PERSONEN  
50 MINUTEN

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl und Honig beträufeln, salzen und mit Sesam bestreuen. Auf mittlerer Schiene für ca. 25 Minuten backen.

Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft. Dann Hirse laut Anleitung kochen.

In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Rucola waschen und grob hacken. Spinat waschen und trocken schütteln. Granatapfel halbieren und Kerne herausnehmen. Feta in Würfel schneiden. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und hacken.

Die Hirse sowie Süßkartoffelwürfel etwas auskühlen lassen. Alle Zutaten in einem Glas schichten.

Aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Honig, Laune gut, alles gut Gewürzblüten, Salz und Pfeffer eine Marinade erstellen.





#### DAS BRAUCHST DU:

- 1 GROßE KAROTTE (250 G)
- 1 ZUCCHINI
- 1 FRÜHLINGSZIEBEL
- 1 GROßE HANDVOLL BASILIKUM
- 1/2 BUND PETERSILIE
- 1 EI
- 2-3 EL SEMMELBRÖSEL ODER MANDELMEHL
- 1 EL SCHUTZENDEL GEWÜRZBLÜTEN-ZUBEREITUNG
- 3 EL RAPSÖL
- 2 BIO-VOLLKORNBRÖTCHEN
- PFEFFER, SALZ

#### FÜR DIE SAUCE:

- 1/2 BUND PETERSILIE
- 1/2 BUND SCHNITTLAUCH
- 250 G NATURJOGHURT
- 60 G CRÈME FRAÎCHE
- SAFT EINER HALBEN ZITRONE
- SCHUTZENDEL GEWÜRZBLÜTEN-ZUBEREITUNG
- SALZ

#### FÜR DIE DEKO:

- 1/2 SALATGURKE
- 1-2 TOMATEN
- 2 SALATBLÄTTER

# SCHUTZENDEL GEMÜSE- BURGER

FÜR 2 PERSONEN  
20 MINUTEN

Karotte schälen und mit der Zucchini grob raspeln. Mit 1 TL Salz 15 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebel, Basilikum und die Hälfte der Petersilie sehr fein schneiden.

Gemüseraspel in einem feinen Sieb gut ausdrücken. Mit Frühlingszwiebel, Petersilie, Ei und Semmelbröseln oder Mandelmehl in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Schutzengel Gewürzblüten würzen. Laibchen formen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Küchenpapier abtupfen.

Für die Sauce Schnittlauch und restliche Petersilie fein schneiden. Mit Joghurt, Crème fraîche, Zitronensaft, 1 EL Schutzengel Gewürzblüten und Salz gut verrühren.

Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden. Brötchen etwas toasten. Untere Brothälfte mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Laibchen darauflegen, Sauce darübergeben und mit der zweiten Hälfte des Brötchens servieren.



# FLOWER POWER VANILLE- BEEREN- PORRIDGE

FÜR 1 PERSON  
20 MINUTEN

Haferflocken zusammen mit der Milch und kochendem Wasser in einen Topf geben. Vanilleschote auskratzen und dazugeben. Den Porridge auf mittlerer Stufe einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Anschließend mit etwas Vanillezucker und Sams Porridgegewürz abrunden und vom Herd nehmen.

Für 7-10 Minuten ziehen lassen, bis die meiste Flüssigkeit aufgesogen ist. Anschließend Beeren und Flower Power Gewürzblüten über den Porridge streuen. Den Porridge noch warm genießen.

**DAS BRAUCHST DU:**  
75 G HAFERFLOCKEN  
150 ML MILCH  
125 ML HEIßES WASSER  
1 VANILLESCHOTE  
1/2 TL VANILLEZUCKER  
SAMS PORRIDGEGEWÜRZ  
50 G BEEREN  
FLOWER POWER GEWÜRZBLÜTEN



# SONNENKUSS SOMMERROLLEN MIT ERDNUSS-KOKOS-DIP

FÜR 4 PERSONEN  
45 MINUTEN

Die Reissnudeln in kochendem Wasser 3–4 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, um ein Zusammenkleben zu verhindern. Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln, Mango, Avocado und Gurke in feine Streifen schneiden. Koriander und Salatblätter waschen und etwas zerteilen.

Einen halben Liter kaltes Wasser in eine breite Pfanne füllen. Eine Reispapierplatte ca. 10–15 Sekunden im Wasser einweichen (es soll noch nicht ganz weich sein – nur formbar). Das aufgeweichte Reispapier auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und im unteren Drittel die Zutaten auflegen. Die Seiten einklappen und anschließend aufrollen.

Für den Erdnuss-Kokos-Dip einfach alle Zutaten mit einem Mixer glatt rühren. Die fertigen Rollen mit der Sauce servieren.

## DAS BRAUCHST DU:

- 100 G REISNUDELN
- 3 KAROTTEN
- 1 PAPRIKA
- 2 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 1 MANGO
- 1 AVOCADO
- 1/2 GURKE
- 1 HANDVOLL KORIANDER
- 1 HANDVOLL SALATBLÄTTER
- 18 STK. REISPAPIER

## FÜR DEN ERDNUSSDIP:

- 2 EL ERDNUSSMUS
- 300 ML KOKOSMILCH
- 1/2 TL INGWER
- 1/2 KNOBLAUCHZEHE
- 1/2 LIMETTE
- 1 EL SESAMÖL
- 2 EL SOJASAUCE
- 1 EL AHORN SIRUP
- ETWAS CHILI
- 1 TL SONNENKUSS GEWÜRZBLÜTEN
- SALZ, PFEFFER SCHWARZ





**FRISCHKÄSE-BASILIKUM-AUFSTRICH:**  
1 HANDVOLL BASILIKUM  
SAFT EINER HALBEN ZITRONE  
125 G FRISCHKÄSE  
2 EL GLÜCKSGEWÜRZBLÜTEN  
SALZ

**ROSMARIN-BOHNEN-AUFSTRICH:**  
240 G WEIßE BOHNEN  
AUS DER DOSE  
1 FRÜHLINGSZWIEBEL  
1 ZWEIF FRISCHER ROSMARIN  
2 EL OLIVENÖL  
3-4 EL WASSER  
SAFT EINER HALBEN ZITRONE  
2 EL GLÜCKSGEWÜRZ-  
BLÜTEN-ZUBEREITUNG  
80 G SCHWARZE OLIVEN  
SALZ, PFEFFER BUNT

# GLÜCKSGEWÜRZ

## 2 PIKANTE GLÜCKS- AUFSTRICHE

FÜR 2 PERSONEN  
20 MINUTEN

### ROSMARIN-BOHNEN-AUFSTRICH

Bohnen in einem Sieb kalt abspülen. Frühlingszwiebel waschen und sehr fein hacken. Rosmarin ebenfalls fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebel sowie Rosmarin darin anbraten. Mit Wasser ablöschen. Mit Glücksgewürzblüten, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1 Minute kochen lassen. Mischung ein bisschen auskühlen lassen. Mit den Bohnen und dem Zitronensaft gemeinsam in einen hohen Becher füllen und fein pürieren. Oliven fein hacken und unterrühren.

### FRISCHKÄSE-BASILIKUM-AUFSTRICH

Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Zitrone auspressen. Alle Zutaten miteinander vermischen und auf frischem Brot genießen.



### DAS BRAUCHST DU:

3 EL ÖLIVENÖL  
250 G EINKORN  
3 TL SCHARFMACHER GEWÜRZBLÜTEN  
1/2 MELANZANI (AUBERGINE)  
300 G GEMISCHTE BLATTSALATE  
200 G ZIEGENKÄSE  
1 GLAS GETROCKNETE TOMATEN  
ÖLIVEN

### FÜR DAS DRESSING:

APFELBALSAMICO-ESSIG  
ETWAS WASSER  
ÖLIVENÖL  
ROHROHRZUCKER  
ALLES IM GRÜNEN SALATGEWÜRZ  
SALZ, PFEFFER ROSA

# SCHARFMACHER RISOTTO MIT SALAT

----->><<-----  
FÜR 2 PERSONEN  
35 MINUTEN

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Einkorn und 3 TL Scharfmacher Gewürzblüten dazugeben, kurz anschwitzen lassen und mit 500 ml Wasser auffüllen. Auf kleiner Stufe zart köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis das Wasser aufgenommen ist (ca. 25 Minuten). Danach von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch 10 Min. ziehen lassen. Auskühlen lassen. Die Melanzani in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Den Ziegenkäse würfelig schneiden.

Aus Essig, Wasser, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Alles im Grünen Salatgewürz ein Dressing zubereiten und den Salat darin wenden. Den Salat auf zwei Tellern anrichten, jeweils die Hälfte des kalten Risottos mittig daraufgeben, mit den gegrillten Melanzani, Ziegenkäsewürfeln, getrockneten Tomaten und Oliven garnieren. Mit einer Prise Scharfmacher Gewürzblüten verfeinern.



### DAS BRAUCHST DU:

100 G FRISCHER RUCOLA  
1 HANDVOLL BASILIKUM  
1 FRÜHLINGSZWIEBEL  
2 EIER  
40 G VOLLKORNMEHL  
1 TL BACKPULVER  
60 ML (SOJA-)MILCH  
200 G TOPFEN (QUARK)  
LAUNE GUT, ALLES GUT GEWÜRZBLÜTEN  
2 EL BUTTER  
SALZ, PFEFFER WEIß

### FÜR DIE SAUCE:

1 ZITRONE, UNBEHANDELT  
50 G TOPFEN (QUARK)  
2 EL (SOJA-)MILCH  
1 TL KOKOSBLÜTENZUCKER  
SALZ, PFEFFER

### FÜR DIE DEKO:

1 HANDVOLL RUCOLA  
2 EL GRANATAPFELKERNE



# LAUNE GUT, ALLES GUT PIKANTE RUCOLA- PANCAKES

----->>\*\*\*<<-----  
FÜR 2 PERSONEN  
30 MINUTEN

Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken.  
Basilikumblätter fein hacken. Frühlingszwiebel fein hacken.  
Eier trennen. Eiweiße mit Salz in einer Schüssel steif schlagen.

Eigelbe, Mehl, Backpulver sowie Milch in einer Schüssel verrühren. Topfen, Laune gut, alles gut Gewürzblüten, Salz und Pfeffer unter die Ei-Mehl-Mischung rühren. Rucola, Basilikum und Frühlingszwiebel unterrühren. Anschließend Eiweiß locker unterheben. Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Teig portionsweise zu kleinen Pancakes formen und von jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun ausbacken.

1 EL Zitronenschale abreiben. Zitrone pressen. Aus Topfen, Milch, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Sauce herstellen. Granatapfel halbieren und Kerne herausnehmen. Pancakes auf Tellern mit der Zitronensauce anrichten und mit Rucola und Granatapfel dekoriert servieren.



**DAS BRAUCHST DU:**  
1 HANDVOLL BABYSPINAT  
1 GROßE HANDVOLL BASILIKUM  
CA. 10 BLÄTTER MINZE  
1 BIRNE  
2 BANANEN  
1/2 GURKE  
SAFT EINER HALBEN ZITRONE  
250 ML WASSER  
1 TL HONIG  
1/2 TL FRISCHER INGWER  
2 EL ALLES LIEBE  
GEWÜRZBLÜTEN



# ALLES LIEBE GRÜNE SMOOTHIE- BOWL

FÜR 2 PERSONEN  
20 MINUTEN

Babyspinat, Basilikum und einen Teil der Minze (etwas für die Deko auf die Seite geben) waschen.  
Birne waschen, vierteln und entkernen.  
Banane schälen, Gurke waschen und beide dritteln.  
Zutaten in den Mixer geben.

Zitrone pressen und den Saft gemeinsam mit Wasser und Honig in den Mixer geben. Ingwer in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzufügen.

Alles gut vermischen. Falls der Smoothie zu fest ist, einfach mehr Wasser hinzufügen.

Smoothie in Schüsseln anrichten und mit der restlichen Minze und den Alles Liebe Gewürzblüten garniert servieren.



# SONNENKUSS LINSENCURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

FÜR 2 PERSONEN  
40 MINUTEN

Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und fein hacken. Zucchini waschen, Süßkartoffel schälen und beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen und Knoblauch sowie Chilipulver hinzugeben. Anschließend die Sonnenkuss Gewürzmischung beifügen und etwa 1–2 Minuten dünsten.

Nun Süßkartoffel sowie Karotten hinzugeben und mit Wasser aufgießen. Geschälte Tomaten hinzugeben und diese mit einem Kochlöffel zerkleinern. Das Linsencurry etwa 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zucchini und Kokosmilch hinzugeben und weitere 10–15 Minuten köcheln lassen. Je nach Bedarf mehr Wasser hinzugießen. Das Curry erneut kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tellern anrichten. Etwas Sonnenkuss Gewürzblüten als Deko drüberstreuen.

## DAS BRAUCHST DU:

- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 2 KAROTTEN
- 1 ZUCCHINI
- 1 SÜßKARTOFFEL
- 2 EL ÖLIVENÖL
- 125 G ROTE LINSEN
- 1 PRISE CHILI
- 2 EL SONNENKUSS GEWÜRZBLÜTEN
- 300 ML WASSER
- 1/2 DOSE GESCHÄLTE TOMATEN
- 1/2 TL ZUCKER
- 1 DOSE KOKOSMILCH
- SALZ, BUNTER PFEFFER





**DAS BRAUCHST DU:**  
1 AVOCADO  
2 TOMATEN  
1 KNOBLAUCHZEHE  
2 EL PFLANZENÖL  
2 TL SCHUTZENDEL GEWÜRZBLÜTEN  
6 SCHEIBEN WEIßBROT  
1 PKG. MOZZARELLA

# SCHUTZENDEL FRISCHE BRUSCHETTA

FÜR 2 PERSONEN  
25 MINUTEN

Avocado und Tomaten würfelig schneiden, Knoblauchzehe pressen; beides mit dem Öl und der Schutzengel Gewürzblüten-Zubereitung vermengen und kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Brot toasten oder im Backrohr kross rösten. Danach die Bruschettamasse auf die warmen Brote verteilen, eine Scheibe Mozzarella darauflegen, mit Schutzengel Gewürzblüten dekorieren und nochmals kurz im Rohr überbacken. Warm genießen.



AUF DEN  
GESCHMACK  
GEKOMMEN?

NOCH MEHR AUFREGENDE  
GEWÜRZMISCHUNGEN UND  
VIELFÄLTIGE REZEPTIDEEN  
ERWARTEN DICH AUF  
UNSERER WEBSITE:  
[WWW.SONNENTOR.COM/REZEPTE](http://WWW.SONNENTOR.COM/REZEPTE)



Geprüft vom Verband Druck & Medientechnik

**SONNENTOR KRÄUTERHANDELS GMBH**  
3910 SPRÖGNITZ 10, AUSTRIA  
[WWW.SONNENTOR.COM](http://WWW.SONNENTOR.COM)