

32 *HIMMLISCHE* APFELESSIG REZEPTE



Herausgeber: Digital Information LLC

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zu den vorgestellten Informationen

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr





32 himmlische Apfelessig-Rezepte

Mit diesem Rezeptbuch werden Sie viele Möglichkeiten entdecken, wie Sie das Wundermittel Apfelessig genussvoll in Ihren Alltag integrieren. Sie werden 32 köstliche Rezeptideen entdecken, mit denen Sie unter anderem köstliche Soßen, schmackhafte Salatdressings und leckere Snacks in Ihren eigenen vier Wänden kreieren können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss beim Schlemmen.



#1 Würziges Nuss-Dressing

Zutaten:

- 1 EL Nussmus (z.B. Cashewmus)
- 3 EL Oliven Öl
- 2 EL Apfel-Essig
- 1 TL Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe
- etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Hacken Sie die Knoblauchzehe in sehr kleine Stückchen.
2. Geben Sie alle Zutaten zusammen in eine kleine Rührschüssel und vermischen Sie diese sehr gründlich.
3. Schmecken Sie nun das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer ab und geben Sie bei Bedarf noch einen winzigen Schuss Wasser hinzu, falls die Konsistenz noch sehr dickflüssig ist. (Wichtig: Das Dressing sollte nicht zu flüssig sein, sondern schön cremig bleiben)
4. Geben Sie es nun über Ihren Salat und vermengen Sie alles miteinander.



#2 Apfelessig-Senf-Dressing

Zutaten:

- 100 ml Apfelessig
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Schuss Honig

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Rührschüssel und vermischen Sie diese gründlich.
2. Schmecken Sie nun das Dressing mit Salz, Pfeffer und Honig ab.
3. Geben Sie das Dressing über Ihren Salat und vermengen Sie alles miteinander.



#3 Apfelessig-Kürbiskernöl-Dressing

Zutaten:

- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- etwas Knoblauch (Egal ob kleingehackt oder als Pulver)

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Rührschüssel und vermengen Sie diese gründlich miteinander.
2. Schmecken Sie nun das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer ab.
3. Geben Sie das Dressing über Ihren Salat und vermengen Sie alles miteinander.





#4 Apfelessig-Vinaigrette

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine kleine Schüssel und verrühren Sie diese miteinander.
2. Schmecken Sie das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer ab.
3. Vermengen Sie das Dressing nun mit einem bunten Salat Ihrer Wahl.
(Passt sehr gut zu einer mediterranen Variante)





#5 Kokos-Honig-Dressing

Zutaten:

- 2/3 Tasse Bio-Kokosöl
- 2/3 Tasse Honig
- 3 Esslöffel Apfelessig
- Toskanische Gewürze (optional)
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Zutaten gründlich miteinander.
2. Schmecken Sie das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer ab.
3. Vermengen Sie das Dressing mit Ihrem Salat.





#6 Orangen-Zitronen-Dressing

Zutaten:

- 1/3 Tasse frisch gepresster Orangensaft
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Apfelessig
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel flüssiger Honig
- italienische Kräuter zum Würzen

Zubereitung:

1. Vermengen Sie alle Zutaten miteinander.
2. Schmecken Sie das fruchtige Dressing nun noch mit ein paar Kräutern und Gewürzen ab.



#7 Köstliche Barbecue-Soße

Zutaten:

- 2 Tassen Bio-Tomatensauce
- ½ Tasse frisch gepresster Apfelsaft
- ½ Tasse Apfelessig
- ½ Tasse Kokosnusskristalle
- 5 Esslöffel Bio-Butter
- 3 Esslöffel Paprika
- 2 Esslöffel Chilipulver
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Meersalz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze für etwa 3 Minuten.
2. Fügen Sie die Zwiebeln hinzu und braten Sie diese an, bis sie goldig-braun sind.
3. Geben Sie den Knoblauch hinzu und braten Sie die Zutaten weitere 2 Minuten vorsichtig an.
4. Geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und rühren Sie alles gut durch.
5. Lassen Sie den Topf mit der Soße für mindestens 30 Minuten oder bis zu 2 Stunden langsam köcheln.
6. Füllen Sie nun die Soße ab und servieren Sie diese entweder abgekühlt oder noch warm zu Ihrem Fleisch (oder anderen Gerichten).



#8 Indisches-Apfelessig-Chutney

Zutaten:

- 6 Tassen Bio-Apfelwein
- ½ Tasse Apfelessig
- 500g Perlzwiebeln, blanchiert, abgetropft und geschält
- ¾ Tasse Bio-Rosinen
- ¼ Tasse Kokosblütenzucker
- ¼ TL gemahlene Nelken
- ¼ TL Muskatnuss
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Zutaten in einem großen Topf.
2. Schmecken Sie den Inhalt mit Salz und Pfeffer ab.
3. Lassen Sie den Inhalt etwa 30 Minuten kochen (dabei gelegentlich umrühren).
4. Servieren Sie das Chutney am besten mit gegrilltem oder gebratenem Hähnchen- oder Putenfleisch.



#9 Mango-Chutney

Zutaten:

- 750 Gramm feste Mango
- 20 Gramm Ingwer
- 2 kleine rote Chilischoten
- 1 ½ Limetten
- 50 ml Apfelessig
- 60 g Kokosblütenzucker
- etwas Wasser

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Mango und würfeln Sie diese in kleine Stücke.
2. Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn in feine Stücke.
3. Pressen Sie die Limetten aus und verrühren Sie den Saft mit dem Apfelessig.
4. Entkernen Sie die Chilischoten und schneiden Sie sie in feine Stücke.
5. Geben Sie nun alle Zutaten in eine Pfanne, erhitzen Sie alles vorsichtig und geben Sie nach und nach das Wasser hinzu.
6. Lassen Sie nun alles bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten köcheln.
7. Lassen Sie das fertige Chutney abkühlen und füllen Sie es in einen Glasbehälter um.



#10 Sweet-Chili-Soße

Zutaten:

- 75 Gramm rote Chilischoten
- ½ Zwiebel
- 2 ½ Knoblauchzehen
- 50 ml Apfelessig
- ½ EL Salz
- 75 g brauner Zucker

Zubereitung:

1. Würfeln Sie die Zwiebeln und den Knoblauch.
2. Waschen Sie die Chilischoten und entfernen Sie den Stiel.
3. Zerkleinern Sie die 3 Zutaten in einem Mixer.
4. Geben Sie nun alle Zutaten in einen Topf, geben Sie etwas Wasser hinzu und lassen alles aufkochen.
5. Lassen Sie nun die Soße etwa 30 Minuten köcheln und füllen Sie diese dann in einen Glasbehälter um.
6. Lagern Sie die Soße im Kühlschrank.



#11 Italienischer Salat mit Walnuss- Apfelessig-Dressing

Zutaten:

- 100 g Rucola
- 8 Silberzwiebeln
- 8 Oliven mit Mandeln
- 6 eingelegte Paradeiser
- 4 EL Walnüsse (gehackt)
- 25 g Petersilie
- 100 g Mandarinen und Orangen (naturesüß)

Für das Dressing:

- 1 EL Honig
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst das Dressing vorbereiten. Dazu alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Oliven, Silberzwiebeln und eingelegte Paradeiser grob hacken und die Mandarinen sowie Orangen abgießen.
3. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Dressing abschmecken.





#12 Quinoa-Salat mit Apfelessig und Kerbel

Zutaten:

- 50 g Quinoa
- 1 Stk. Ingwer
- 1 Stk. Sternanis
- 1 Zweig Estragon, fein gehackt
- 30 g Apfelwürfel
- 30 ml Apfelessig
- 20 ml stilles Mineralwasser
- 7 g vegetarische Gelatine

Zubereitung:

1. Quinoa-Körner gut waschen und am besten im Reiskocher mit 100 ml Wasser kochen. Am Anfang leicht salzen und die Gewürze hinzugeben.
2. Die Körner auskühlen lassen, leicht säuern und die Gewürze entnehmen.
3. Anschließend die Apfelwürfel und den Kerbel unterheben.
4. Apfelessig mit Mineralwasser und Gelatine zubereiten.
5. Gelatinegemisch aufkochen und in eine Form gießen. Auskühlen lassen und bei Bedarf zuschneiden und servieren.



#13 Perlhuhnbrust mit cremiger Zwiebelpolenta und Apfelessigjus

Zutaten:

Für das Perlhuhn:

- 4 Perlhuhnbrüste
- Salz
- Pfeffer
- 5TL Rapsöl

Für die Polenta:

- 1 Schalotte
- 500 ml Brühe
- 60 g Instant-Polenta
- 40 g Butter
- Muskat

Für den Apfelessigjus:

- 20 g Apfelwürfel
- 20 g Schalottenwürfel
- Akazienhonig
- 40 ml Apfelessig
- 200 ml Geflügeljus
- 2 g Speisestärke





Zubereitung:

1. Für das Perlhuhn zuerst den Backofen auf 160 °C vorheizen. Perlhuhnbrüste würzen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl anbraten. Danach für 8 bis 10 Min. im Backofen garen. Anschließend in der Pfanne nochmals kurz nachbraten und dabei Curry in die Pfanne geben.
2. Für die Polenta die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In Rapsöl anschwitzen, mit Balsamicoessig ablöschen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Brühe hinzufügen, Polenta einrieseln lassen, durchrühren. Butter erhitzen, in die Polenta geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Apfelessigjus Apfel- und Schalottenwürfel anschwitzen, Honig hinzugeben, mit Essig ablöschen und mit Jus auffüllen. Sauce reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit wenig Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit geben, verrühren und nochmals aufkochen lassen.
4. Perlhuhnbrüste in Scheiben schneiden, auf Polenta anrichten, mit Apfelessigjus beträufeln.



#14 Kräuteressig

Zutaten:

- 1 Handvoll Dill mit Blüten
- 1 Handvoll Oregano
- 3 rote Chilischoten nach Belieben frisch oder getrocknet
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL weiße Pfefferkörner
- 2 TL Senfsamen
- Ingwer
- 800 ml Essig z. B. Apfelessig

Zubereitung:

1. Die Kräuter sowie die Chilis abbrausen und trocken tupfen. Pfefferkörner und Senfsamen vermischen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
2. Dill samt Blüten und die frischen Chilis in eine kleine Flasche (ca. 450 ml) geben. Etwa die Hälfte der Pfeffer-Senf-Mischung zufügen und mit ca. 400 ml Essig aufgießen. Die Flasche gut verschließen.
3. In die zweite Flasche den Oregano, Rosmarin, Ingwer und restlichen Pfeffer-Senf geben. Ebenfalls mit Essig auffüllen und verschließen.
4. Beide Flaschen ca. 3 Wochen auf der Fensterbank (sonnig und warm) ziehen lassen. Anschließend filtern und erneut in vorbereitete Flasche füllen.
5. Kühl und dunkel lagern.



#15 Salat aus wildem Reis mit Cashewkernen

Zutaten:

- 170 g wilder Reis
- 1 L Hühnerbrühe
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Paprika
- 100 g Cashewnüsse, grob gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Reis zusammen mit der Hühnerbrühe in großem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze verringern und den Reis zugedeckt 50 Minuten garen lassen. Abgießen und zur Seite stellen
3. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Paprika hinzufügen. 3 bis 5 Minuten dünsten lassen. Anschließend Cashewkerne und Frühlingszwiebeln einrühren und erneut garen lassen bis die Nüsse braun werden.
4. Reis zusammen mit der Paprikamischung in einer Schüssel mischen.
5. Für das Dressing Oliven- und Sesamöl, Apfelessig, Knoblauch, Salz, Pfeffer in ein verschließbares Glas füllen und gut schütteln. Das Dressing dann über den Salat gießen und gut untermischen.
6. Salat für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



#16 Zander mit Mandelkruste und Kirschsalat

Zutaten:

Für die Kruste:

- 1 Zitrone
- 4 EL Mandelblätter
- 4 EL Butter (weich)
- 1 EL rote Currypaste
- 4 EL Semmelbrösel

Für den Salat:

- 500 g Sauerkirschen
- 1 TL Senf (körnig)
- 1 TL Honig (flüssig)
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Haselnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Kräuter (gemischt; z.B. Petersilie, Kerbel, Rauke, Dill und Minze)
- 500 g Erbsenschoten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 800 g Zanderfilet
- 2 EL Olivenöl





Zubereitung:

1. Für die Kruste zuerst die Zitrone abspülen und 1 TL Schale fein abreiben.
2. Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Currypaste, Butter und Zitronenschale cremig rühren und Mandeln sowie Semmelbrösel untermischen. Die Mischung dann zu einer Rolle formen und in Backpapier wickeln. Für 30 Minuten kaltstellen.
4. Für den Salat die Kirschen abspülen, trocken tupfen und halbieren.
5. Honig, Apfelessig und Seng verrühren und das Öl unterschlagen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kräuter abspülen und die Blättchen grob von den Stielen lösen. Erbsen in kochendem Salzwasser ungefähr 3 Minuten kochen. Danach die Erbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
7. Kräuterblätter, Erbsen, Olivenöl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel mischen und den Backofen auf die höchste Stufe vorheizen.
8. Zanderfilet abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Danach die Filets in der Pfanne anbraten.
9. Die Butter-Mandelrolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Filets legen. Anschließend für ungefähr 3 Minuten überbacken lassen.
10. Die Kirschen unter den Kräutersalat heben und abschmecken.





#17 Vanille-Ingwer-Essig

Zutaten:

- 1 Vanilleschote
- Ingwer
- 250 ml Apfelessig

Zubereitung:

1. Vanilleschote längs aufschneiden und halbieren. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Vanille und Ingwer in ein Glas geben und den Apfelessig drüber gießen.
3. Das Glas verschließen und 4 Wochen lang ziehen lassen.
4. Nach 4 Wochen den Essig durch Filterpapier abseihen und in eine saubere Flasche füllen.





#18 Fruchtiger Tomatensalat mit Apfelessig

Zutaten:

- 1 kg Tomaten
- Ingwer
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- 10 EL Olivenöl
- 5 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten und Ingwer würfeln und die Petersilie zerhacken.
2. Alle Zutaten zusammen mit dem Olivenöl und Apfelessig gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





#19 Veilchen-Essig

Zutaten:

- 1 Handvoll Blüten (getrocknete oder frische Duftveilchen)
- 1 Flasche Apfelessig
- eine halbe Zitrone

Zubereitung:

1. Veilchen sowie die in Scheiben geschnittene Zitrone in eine Flasche geben und mit dem Apfelessig übergießen.
2. 1 bis 2 Wochen an einem sonnigen Ort stehen lassen und abseihen.



#20 Rote-Bete-Salat mit Apfelessig

Zutaten:

- 500 g rote Bete
- 2 Äpfel (leicht süß-säuerliche)
- 1 Stange Porree
- 2 Scheiben Knollensellerie
- 50 g Pistazien
- 1 EL Honig, flüssig
- 8 EL Apfelessig
- 3 EL Keimöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Bei frischer Rote Bete diese erst schälen, bei vorgegartener direkt in kleine Würfel schneiden.
2. Äpfel halbieren und Kerne entfernen. In Würfel schneiden und zu der Roten Bete hinzufügen.
3. Knollensellerie Scheiben schälen und in Würfel schneiden.
4. Porree putzen und in Ringe schneiden. Porree und Knollensellerie zu den anderen Würfeln hinzufügen.
5. Apfelessig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
6. Pistazienkerne kurz anrösten und abkühlen lassen.
7. Dressing über die Salatmischung geben und gut vermischen. Vor dem Servieren die Pistazienkerne darüber streuen.





#21 Switchel

Zutaten:

- 1000 ml Wasser
- 5 bis 6 cm Ingwer (geschält, fein gerieben)
- 125 ml Apfelessig
- 50 ml Honig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Bei Bedarf abseihen und je nach Geschmack mit Mineralwasser aufspritzen oder pur genießen.



#22 Apfelessig-Sour-Creme

Zutaten:

- 2 EL Sauerrahm, Bio, 15%
- 1 EL Mayonnaise
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 TL Estragonsenf
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen und kurz ziehen lassen.





#23 Rote Beete Brotaufstrich mit Apfelessig

Zutaten:

- 1 Rote Beete (300g)
- 1 kl Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
2. Rote Bete und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Olivenöl darüber geben. In den Ofen für ca. 45 Minuten geben.
3. Gebackene Zwiebel und Rote Bete in einen Mixer geben. Sonnenblumenkerne, Apfelessig und Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zu einer glatten Masse pürieren.



#24 Himmlisches 5-Minuten-Brot

Zutaten:

- ½ kg Weizenvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 120 g Kerne/Nüsse/Samen
- 1 Würfel Germ
- 2 EL Apfelessig
- 450 ml Wasser (warm)

Zubereitung:

1. Germ leicht zerbröckeln und mit Wasser mischen.
2. Zu der Hefemischung dann Kürbiskerne, Salz, Mehl und Essig hinzufügen und zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig in eine Form füllen und mit warmem Wasser bepinseln.
4. Das Brot für 1 Stunde bei 200 Grad backen.





#25 Apfelessig-Ingwer-Drink

Zutaten:

- 250 ml heißes Wasser
- 1-2 TL Bio-Apfelessig (naturtrüb)
- ein kleines Stück Ingwer (Bio)
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Bio-Naturhonig

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut vermischen und ein bisschen ziehen lassen.



#26 Fatburner-Getränk mit Apfelessig

Zutaten:

- Saft einer Zitrone
- eine Handvoll Petersilie
- eine Zimtstange (alternativ 1 TL Zimtpulver)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Apfelessig
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer füllen und gut pürieren.



#27 Kraut-Gurken-Salat mit Apfelessig

Zutaten:

- 500 g Spitzkohl
- 300 g Salatgurken
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Leinöl
- Salz

Zubereitung:

1. Spitzkohl und Gurke fein hobeln.
2. Apfelessig und Leinöl mischen. Bei Bedarf können Sie etwas Wasser hinzufügen.
3. Die Gurken und den Spitzkohl mit dem Dressing vermischen, Salz hinzufügen und gut durchkneten.
4. Salat schön lange ziehen lassen.



#28 Schweinefilet mit Apfelessig-Chili-Sauce

Zutaten:

- 1 L Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Chilischoten
- 1 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Zucker
- Salz
- 1 kg Schweinefilets

Zubereitung:

1. Apfelsaft, Apfelessig, Paprikapulver, Zucker, Salz und Kreuzkümmel mischen. Die Chilischoten grob hacken und dazu geben.
2. Die Filets parieren, in die Marinade einlagen und ziehen lassen. Das Fleisch dann aus der Marinade nehmen, abtupfen und scharf anbraten. Anschließend für ca. 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen.
3. Chilischoten aus der Marinade nehmen und die Marinade aufkochen, dabei solange reduzieren bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.
4. Filets aufschneiden und etwas Sauce drüber geben.



#29 Chili-Äpfel in Apfelessig

Zutaten:

- 600 g säuerliche Apfel
- 8 Chilischoten
- 550 ml Apfelessig
- 140 brauner Zucker
- 12 Wacholderbeeren
- 4 Piment Körner
- 4 Lorbeerblätter
- Knoblauchzehen

Zubereitung:

1. Äpfel schälen und Kerne entfernen. Dann die Äpfel in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in saubere Gläser schichten und die Chilis mit einschichten.
2. Apfelessig mit Zucker und Gewürzen aufkochen lassen. Wenn Sie auch Knoblauch zugeben möchten, müssen Sie pro Glas eine Knoblauchzehe mit aufkochen lassen.
3. Die Mischung kochend-heiß über die Apfelringe gießen und sofort verschließen.
4. Kühl lagern und mindestens 2 Tage ziehen lassen.





#30 Zucchini Salat

Zutaten:

- 3 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250 g saure Sahne
- 2 EL Apfelessig
- 1 Päckchen
- Gewürzmischung für Salat
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, halbieren und feine Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute lang balancieren und abgießen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln. Sahne mit der Gewürzmischung verrühren und mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und je nach Geschmack mit Zucker abschmecken.
3. Zwiebeln hinzufügen und die Zucchini unterhebeln.



#31 Himmlische Bananen-Melonen-Frischkost

Zutaten:

- 3 Bananen
- 2 EL Apfelessig
- 150 g Möhren
- eine Halbe Honigmelone
- 3 TL gehackter Kerbel
- 3 Salatblätter
- 7 EL Kefir
- 1 EL Apfelessig
- 3 TL flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Bananen in Scheiben schneiden und mit Essig beträufeln.
2. Möhren fein raspeln und die Melone schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Kerbel hinzufügen und alles gut mischen. 3 Teller mit Salat belegen und die Frischkost darauf verteilen
4. Kefir mit Essig und Honig verrühren und über die Frischkost gießen.



#32 Dinkelbrötchen

Zutaten:

- 500 g fein gemahlener Dinkel
- ein halber Würfel Hefe
- 350 ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Hefe mit dem Wasser verrühren. Dann alle Zutaten zugeben und kräftig verschlagen bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
2. Schüssel abdecken und Teig über Nacht ruhen lassen.
3. Am nächsten Morgen Teig mit Löffel durchschlagen, mit Mehl bestäuben und ungefähr 9 Teiglinge formen.
4. Bei 230 Grad ca. 30 Minuten lang backen.

