



SONNENTOR[®]

**gönn' dir
eine prise sonne!**

gewürzmischungen von sonnentor



*Johannes Gutmann
Gewürzfan und Gründer
von Sonnentor*

plädoyer für würzigen genuss:

Reisen, ohne Koffer zu packen, Tickets zu buchen oder auf den Zug zu warten – wie schön wäre das. Mit genügend Gewürzen im Regal kann man fremde Kulturen erschnuppern, ohne wegzufahren. Der kleinen Weltreise steht nichts mehr im Weg, denn sie kann von der Küche aus angetreten werden. Neben ein wenig Experimentierfreude, Lust und Zeit zu kochen und natürlich Kräutern und Gewürzen braucht es nicht viel.

Genuss wird gelernt, indem er gelebt und gerade auch bei Tisch zelebriert wird. Finden wir auch im Alltag wieder zum Genuss, bereichern wir unser Leben auf ungeahnte Weise. Durch die süßen, milden, bitteren, herben und scharfen Düfte und Geschmäcker werden wir immer wieder daran erinnert, unsere Sinne zu aktivieren.

Die wichtigsten Qualitätskriterien bei Gewürzen sind Duft, Farbe und Geschmack – je intensiver, desto besser. Bei industriell hergestellten Produkten kann dieser Anspruch oft nicht erfüllt werden, weil die Trocknung zu schnell erfolgt ist. Gewürze, die aus biologischem Anbau stammen, sind zwar oft etwas teurer, können aber den höchsten Anforderungen zu 100 Prozent gerecht werden. Denn erst beste Qualität jeder einzelnen Zutat ermöglicht wahren Genuss.



raffinierte gewürze treffen aromatische blüten

Die Gewürz-Blüten-Mischungen von Sonnentor machen Lust auf mehr. Und auch wenn jedes der würzigen Produkte ein anderes aromatisches Genusserlebnis bietet, so haben alle Gewürz-Blüten-Mischungen eines gemeinsam: Sie enthalten weder künstliche Farbstoffe noch Konservierungsmittel oder Aromazusätze.



scharfmacher gewürz-blüten- mischung

Die rötlich-gelbe Gewürz-Blüten-Mischung ist farbenfroh, und gibt Speisen am Ende einen würzig-scharfen Kick. „Scharfmacher“ vermag das Feuer in Suppen, Pastasaucen und Eintöpfen zu zünden und auch Liptauer und Letscho erhalten eine neue Nuance, deren Bekanntheit zu machen sich auf alle Fälle lohnt.

flower power gewürz-blüten- zubereitung

„Flower Power“ eignet sich für alles Süße – egal ob warm oder kalt. Die Mischung auf Basis von Bio-Rohrzucker enthält Kornblumen, Zimt und Vanille. Die würzige Süße macht Desserts, Mehlspeisen und Kuchen bunt und gut. Wer Schlagobers, Cremes oder Eis verschönern möchte, sollte „Flower Power“ zu Hause haben.





sonnenkuss gewürz-blüten- zubereitung

Die sonnig gelbe Farbe der „Sonnenkuss“-Mischung verrät bereits, dass es sich um ein Curry-Gewürz handelt. Kurkuma, Sonnenblumenblüten und fruchtige Orangenschalen runden das asiatische Aroma ab. Suppen, Fleisch- und Gemüsegerichte werden aufgepeppt. Sehr empfehlenswert ist es auch, im Wok gebratenes Gemüse mit dieser Mischung zu verfeinern.

gute laune gewürz-blüten- zubereitung

Die Mischung mit dem blumig-mediterranen Aroma enthält Knoblauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin und etwas Zaubersalz und verzaubert südländische Gemüse-, Nudel- und Reisgerichte. Auch Vorspeisen, Salate und Terrinen profitieren von dem Gewürz, ebenso Kräuteraufstriche und Risotti.



alles im grünen salat-kräuter- mischung

Mit dieser Salat-Kräuter-mischung im Küchenregal ist garantiert alles wieder schnell im grünen Bereich. Brennnessel, Petersilie, Oregano, Thymian und Bärlauch geben den Blättern einen erdig-aromatischen, köstlichen Geschmack. Falls einem im Winter der Gusto mehr nach Suppe als Salat ist, kann die Kräutermischung auch dafür verwendet werden. Außerdem ist sie köstlich in Aufstrichen.

mediterranes blüten- zaubersalz

Die farbenfrohe Mischung aus Basilikum, Blüten und unbehandeltem Ur-Kristallsalz aus der Himalaja-region schmeckt besonders fein auf mediterranen Vorspeisen wie griechischem Salat oder Caprese und Fischgerichten. Besonders gegrillter Oktopus schmeckt köstlich mit dieser Mischung. Wer mehr will als nur kochen, kann mit dieser Mischung seine kreative Ader ausleben und drauflos dekorieren.

provence kräutermischung

Die klassische Provence-mischung ist vielseitig einsetzbar: Sie schmeckt herrlich zu Lamm, Fisch, Gemüse, Quiche und zahlreichen anderen Gerichten. Mit den Provencekräutern kann beim Experimentieren nicht viel schiefgehen, denn sie passen zu fast allem. Es ist ratsam, das Gewürz eher gegen Ende des Garvorgangs hinzuzufügen, damit das mediterrane Aroma nicht verloren geht.



schutzengel gewürz-blüten- zubereitung

Ein Engel soll immer bei dir sein. Ingwer erwärmt und beschützt Körper und Seele. Die Minze verleiht einen erfrischenden Charakter. Karotten und Koriander halten aber mit etwas Süße wieder am Boden. Geeignet für Fisch, helles Fleisch, wie Geflügel und Gemüse. Besonders lecker zu Kürbisgerichten.



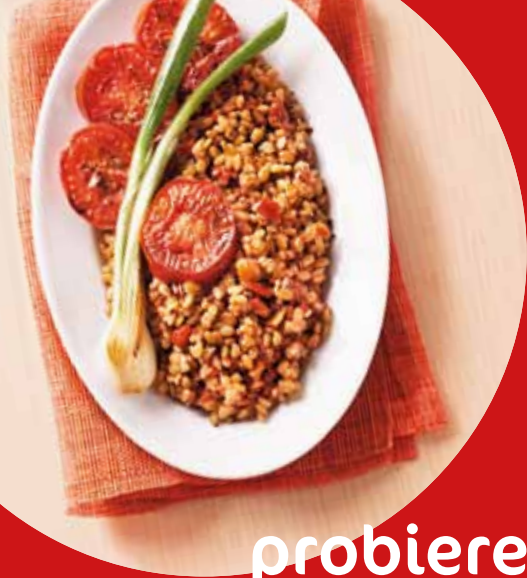
alles liebe gewürz-blüten- mischung

Die Mischung verspricht Geist und Körper auf lustvolle Weise zu aktivieren. Abwechslungsreich wie die Liebe gibt rosa Pfeffer der Würzung den richtigen Kick, verleihen Erdbeeren ein süßes Aroma und Himbeeren geben ihren interessanten „sauren“ Touch dazu. Die Mischung harmoniert mit süßen wie mit sauren Speisen.

glücks gewürz-blüten- zubereitung

Sehr würziger Geschmack, harmoniert besonders mit Kartoffel, Wurst und Speck. Die roten Rübenstücke ergeben eine genussvolle rote Farbe, die neben dem Basilikum und Oregano auch für sehbares Harmonieverhalten sorgt. Rosa Pfeffer macht die Mischung mediterran fühlbar: heizt ein und bringt herrlich viel Glück.





**probieren
geht über
studieren!**

scharfmacher- risonno mit gebratenem toskanischem gemüse

für 4 personen

1 EL Olivenöl, 250 g Scharfmacher Risonno, 500 ml Wasser, 1/2 Melanzani, 1 Zucchini, 2 Paprika (rot und gelb), Ayurvedisches Zaubersalz fein, 2 EL Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung, 2 EL Olivenöl

Olivenöl erwärmen, Scharfmacher Risonno dazugeben, kurz anlaufen lassen, mit Wasser auffüllen und auf kleiner Stufe zart köcheln lassen. Immer wieder umrühren, bis das Wasser aufgenommen ist. Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden, Paprikaschoten vom Strunk her die Seitenteile abschneiden. Das Gemüse mit Zaubersalz und Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung würzen und in Olivenöl beidseitig langsam braten. Das Scharfmacher Risonno auf Tellern mit dem gebratenen Gemüse anrichten.

**tipp:
probieren
sie auch
die anderen
risonno-
variationen!**

gute laune kräutertopfen- aufstrich

für 4 personen

150 g Magertopfen (Quark), 100 g Gervais (Frischkäse)
2 EL Sauerrahm, 1 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel,
1-2 EL Gute Laune-Gewürz-Blüten-Zubereitung,
1 Prise Sonnenor Zaubersalz

Topfen, Gervais und Sauerrahm gut mit Olivenöl verrühren. Zwiebel fein hacken und untermengen. Gewürz-Blüten-Zubereitung einrühren und etwas salzen. Aufstrich ca. 5 Min. ziehen lassen und abschmecken. In einer Schale anrichten und mit etwas Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung bestreuen. Dazu schmeckt am besten Vollkornbrot.



sonnige kokos-curry-suppe

für 4 personen

2 EL Erdnussöl, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Chilischote,
1 Stück Ingwer oder gemahlener Ingwer, 1 EL Sonnenkuss Gewürz-Blüten-Zubereitung, 400 ml Kokosmilch,
1/2 l Hühnerbrühe, Ayurvedisches Zaubersalz fein

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Chilischote in Erdnussöl anrösten. Ingwer reiben und zusammen mit Sonnenkuss-Gewürz-Blüten-Zubereitung kurz mitrösten, anschließend mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Alles einmal aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Chilischoten entfernen, Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. In Teller oder Schalen füllen und mit Sonnenkuss-Gewürz-Blüten-Zubereitung bestreuen und servieren.





flower-power mohntorte

6 Eier, 200 g geriebener Graumohn, 100 g geriebene Mandeln, 50 g geriebene Schokolade, 80 g Rohrohrzucker, 100 g Staubzucker, 250 g weiche Butter, 1 EL Vanillezucker, Schale einer Orange und Zitrone, 1 Prise Zaubersalz fein, Johannisbeeren-Fruchtaufstrich

Glasure: 250 g Staubzucker, 2 EL Wasser, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Flower-Power Gewürz-Blüten-Zubereitung

Eier in Dotter und Klar trennen, Mohn mit Mandeln und Schokolade vermengen. Butter mit Staubzucker, Salz, Vanillezucker, Orangen- und Zitronenschale schaumig rühren. Dotter nach und nach einmengen und die Masse gut schaumig rühren. Eiklar mit Rohrohrzucker zu cremigem Schnee schlagen und abwechselnd mit der Mohn-Mandel-Schoko-Mischung unter die Buttermasse heben. Masse in eine befettete, bemehlte Springform füllen, bei 160 °C ca. 50 Minuten backen, nach dem Auskühlen aus der Form lösen und auf einen Teller stürzen. Fruchtaufstrich pürieren, durch ein Sieb drücken, erwärmen und die Torte auf der Oberseite und rundherum dünn damit bestreichen. Für die Glasur Zutaten zu einer glatten, dickflüssigen Masse verrühren. Flower-Power Gewürz-Blüten einmengen und die Torte glasieren.



auf den geschmack gekommen?

Viele würzige Rezepte erwarten sie
im Buch des Sonnentor Gründers
Johannes Gutmann „Auf der Sonnen-
seite“ und auf unserer Homepage:

www.sonnentor.com