

Löffelrezepte



Löffelrezepte – E-Book Vorschau

Entdecke Gewürze, Rezepte & Ideen zum Nachkochen

Willkommen in der Welt der Löffelrezepte 🌿

Mit den Löffelrezepten zauberst du leckere, alltagstaugliche Gerichte – ganz ohne Fertigmischung.

Abgemessen mit Tee- und Esslöffel, ganz ohne Waage – schnell, stressfrei, mit Liebe gekocht.

Jede Seite ist mit Herz gestaltet:
100 % echte Gewürze, klare Mengenangaben, einfache Anleitungen und ganz viel Geschmack.

Löffelrezepte ist keine Sterneküche – sondern Freude am Kochen. Das gute Gefühl, mit wenigen Zutaten etwas Köstliches zu zaubern.

Dies ist ein kleiner Einblick in die Welt der Löffelrezepte. Einige Seiten sind aktiv verlinkt – du kannst dich frei durch die Vorschau klicken und ausprobieren, wie einfach das Blättern und Stöbern funktioniert.

Fühl dich eingeladen, dich inspirieren zu lassen und Lust auf mehr zu bekommen!

Jetzt viel Spaß beim Stöbern – wir starten mit ein paar Rezeptkarten!



Die Aglio e Olio Gewürzmischung hat ihre Wurzeln bei den Abruzzern, wo Italiener das einfache Gericht aus Knoblauch, Olivenöl und Chili perfektionierten.

Ursprünglich nur aus diesen Basiszutaten bestehend, wurde es mit der Zeit um frische und getrocknete Zutaten erweitert. Ein Klassiker, der mit wenigen Zutaten den Geschmack Italiens einfängt.

<u>Menge</u> Löffel	Zutaten
3	Knoblauch
2	Chilis
Je 1	Petersilie - Meersalz - Paprikaflocken

Tipp: Du kannst den getrockneten Knoblauch auch durch frischen ersetzen – für ein besonders intensives Aroma.

Rezept Spaghetti Aglio e Olio

Spaghetti wie gewohnt in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und ins heiße Öl geben. Nun die Gewürzmischung und zwei Löffel vom Nudelwasser hinzufügen. Die abgegossenen Spaghetti direkt in die Pfanne geben und alles für ca. 1 Minute gut vermengen. Fertig ist ein aromatisch-würziges Aglio e Olio-Erlebnis!

Eine frische Kräutermischung im griechischen Stil: Thymian, Oregano und Basilikum liefern herzhafte Würze, Melisse und Krause Minze (Nane) verleihen leichte Zitrus-Frische, Salbei rundet vollmundig ab.

Ideal für Gemüse aus dem Ofen, Grillkäse oder Feta, helle Fleischgerichte, Tomaten-Salate sowie Marinaden und Grillbutter.

<u>Menge</u> Löffel	<u>Zutaten</u>
------------------------	----------------

Je 2	Thymian - Oregano - Basilikum
Je 1	Melisse - Krause Minze (Nane)
Je 1	Salbei - Paprikaflocken

Tipp: Auch lecker mit Süßkartoffeln, Fenchel oder roten Zwiebeln!



Rezept Griechisches Ofengemüse mit Feta (vegetarisch)

Gemüse nach Wahl (z. B. Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) grob würfeln und in eine Auflaufform geben. Mit 2–3 TL Gewürzmischung und etwas Olivenöl gut vermengen. Feta würfeln und darüberstreuen. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30–35 Minuten im Ofen backen. Warm oder lauwarm servieren. Als Hauptgericht oder Beilage ein Genuss!

Diese herzhafteste Mischung ist perfekt für Schaschlik-Spieße vom Grill, aus der Pfanne oder dem Ofen.

Paprika, Zwiebeln, Chili und Senfmehl sorgen für kräftige Würze, während Liebstöckel und Sellerie eine deftige Tiefe mitbringen. Nicht nur für Fleischspieße auch marinierte Zwiebeln oder sogar deftige Eintöpfe erhalten mit dieser Mischung den besonderen Kick.

<u>Menge</u> Löffel	Zutaten
------------------------	---------

Je 2	Paprika - Zwiebeln - Senfkörner
Je 1	Liebstöckelblätter - Chilis - Sellerie
Je 1	Pfeffer - Zucker

Tipp: 1 EL Gewürzmischung mit Öl und etwas Tomatenmark verrühren – Fleischstücke und Zwiebeln darin marinieren und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.



Rezept Vegetarisches Schaschlik vom Blech

Je 1 rote und gelbe Paprika, 1 Zucchini, 1 Zwiebel und 200 g Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. in einer Schüssel 2 EL Schaschlik Gewürz, 2 EL Öl, 1 TL Tomatenmark und 1–2 EL Wasser verrühren. Gemüse darin wenden und mindestens 30 Minuten marinieren. Auf Spieße stecken oder lose auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen – zwischendurch wenden. Als Beilage oder Hauptgericht mit Reis, Fladenbrot oder Kräuterquark!

Für Mensch & Umwelt

Mit Löffelrezepte entscheidest du dich bewusst für **natürlichen Geschmack** und **verantwortungsvolles Kochen**.
Hier zählt, was drin ist – echte Zutaten, keine Zusatzstoffe, keine Verpackungstricks.

Jede selbst gemischte Gewürzdose ersetzt bis zu **35 einzelne Fix-Tüten**, das spart Müll, schützt Ressourcen und bringt mehr Geschmack in deine Küche.

Bereit die Welt der Gewürze entdecken

Gewürze sind viel mehr als nur Geschmack – sie erzählen Geschichten, wecken Erinnerungen und machen jedes Gericht zu etwas Einzigartigem.

Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über Herkunft, Geschmack, Verwendung, Lagerung, Anbau und kleine Küchenhacks für den Alltag.

Lass dich inspirieren, Neues auszuprobieren – für mehr Wissen, Freude und natürlichen Geschmack in deiner Küche.

♥ schön, dass du da bist!



Lagerungstipps:

Damit deine Gewürze nicht an Aroma verlieren:

Dunkel lagern – Licht zerstört viele Aromastoffe,
luftdicht verschließen – denn ätherische Öle verfliegen
schnell.

Bewahre Gewürze nicht über dem Herd auf.
Hitze und Feuchtigkeit sind der Feind der Haltbarkeit.
Ganze Gewürze sind länger haltbar als gemahlene.

Gerüche fernhalten – Gewürze nehmen schnell
Fremdgerüche an!

Kleine Gläser oder Dosen mit Schraubverschluss
sind ideal – und auch hübsch im Regal.
Gläser sehen schön aus, doch schütze sie vor direktem
Licht, z. B. im Schrank oder mit lichtdichten Etiketten.

Ein trockener, kühler Platz ist der beste Freund deiner
Gewürze

so bleiben Farbe, Duft und Geschmack lange erhalten.

Mit ein wenig Sorgfalt hast du immer frische,
aromatische Gewürze zur Hand – und kannst jeden Tag
in vollen Zügen genießen.



Löffelrezepte

riecht angenehm süß-aromatisch
und schmeckt würzig-frisch



Anis würzt Brot und Backwaren, Fischsuppe oder Kompott. Auch zur Aromatisierung verschiedener Spirituosen findet Anis Verwendung, zum Beispiel in Raki, Sambuca oder Ouzo.

Vor allem in Backwaren zur Weihnachtszeit wird Anis in größerer Menge verzehrt. Anis eignet sich auch für Kartoffelsuppen, Kohlsuppen, Kräutersuppen oder Linseneintöpfe.

Auch Fleisch- und Fischgerichte können mit Anis gewürzt werden, insofern eine leicht liebliche und exotische Note gewünscht wird. Als sehr guter Aromaträger eignet sich Anis zudem für geschmacksintensive Gemüsesorten.

Tipp: Ein Tee aus Anis, Fenchel und Kümmel ist nicht nur angenehm aromatisch, sondern auch schnell gemacht: Einfach je 1 TL grob zerstoßen, mit heißem Wasser übergießen und 5–7 Minuten ziehen lassen. Warm genießen – ideal nach dem Essen oder einfach für zwischendurch.

Mild, leicht bitter, pfeffrig im Geschmack, eukalyptusartig und prickelnd



Kubebenpfeffer ist ein besonderes Pfeffergewürz mit einem angenehm kühlen, leicht mentholartigen Aroma. Er eignet sich hervorragend zum Würzen asiatischer, indonesischer und nordafrikanischer Gerichte.

In Marokko und Tunesien ist er fester Bestandteil der beliebten Gewürzmischung Ras-el-Hanout. Auch in Indien und Indonesien wird Kubebenpfeffer gern in Curry-Mischungen verwendet. Er verleiht ihnen eine prickelnde Schärfe mit angenehm frischer Note.

Sein Geschmack harmoniert besonders gut mit kräftigen Fleisch- und Gemüsegerichten, Fisch, Meeresfrüchten oder Basmati-Reis. Auch in Chutneys und exotischen Soßen bringt er eine überraschend frische Note ins Spiel.

Hinweis: Kubebenpfeffer schmeckt leicht bitter und wird daher meist in Kombination mit anderen Gewürzen verwendet, seltener als Einzelgewürz.

Schon gewusst? Bereits im Mittelalter war Kubebenpfeffer in Europa bekannt und galt als Heilmittel. Er wurde gegen Atemwegserkrankungen eingesetzt – vermutlich wegen seines leicht mentholartigen Aromas.

Duftet stark aromatisch und schmeckt charakteristisch bitter-würzig



Thymian gehört unbedingt zu den „Fines Herbes“ der französischen Küche und wird zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten, Suppen, Soßen, Salaten, Gemüse und Kartoffeln verwendet.

Auch Kräuternessig verträgt den Thymian gut. Neben seinen würzenden Eigenschaften hat das Kraut antiseptische und konservierende Wirkstoffe, die besonders in Wurstwaren geschätzt werden. Deshalb ist Thymian häufig Bestandteil von Wurstgewürzmischungen, insbesondere für Kochwurstsorten.

Ob getrocknet oder frisch – bei der Zubereitung von Speisen spielt keine große Rolle, da die Blätter beim Trocknen ihr Aroma sogar intensivieren.

Hinweis: Da die Aromastoffe des Thymians starke Hitze nicht vertragen, gibt man die Petersilie den Speisen nach dem Kochen zu.

 **Pflanzentipp:** Thymian liebt sonnige, trockene Standorte und gedeiht auch in Steingärten oder Töpfen hervorragend. Die kleinen, holzigen Sträucher sind winterhart und bevorzugen sanddurchlässige Böden, ideal für Kräuterbeete oder den Balkon mit Südlage.

Schmeckt süßlich und feurig-brennend



Ceylon-Zimt wird am meisten geschätzt. Als Stangen-Zimt oder zu feinem, hellbraunem Zimtpulver gemahlen dient er als vielseitiges Küchengewürz für süße Backwaren, Kompott, Süßspeisen, Suppen, Bowlen und Heißgetränke.

Der würzige Duft von Zimtstangen erinnert an Lebkuchen, Glühwein und Plätzchen. Da Zimt in der westlichen Küche vor allem für Süßspeisen verwendet wird, ist er untrennbar mit der Winterzeit verbunden.

Er besitzt einen feurig-scharfen und zugleich süßen Geschmack und verleiht Milchreis, Apfelkuchen und Weihnachtsgebäck eine besondere Note.

Hinweis: Beim Mahlen von Zimt entsteht sehr feiner Staub, der die Atemwege reizen kann – daher besser nicht einatmen!

Tipp: Zimtstangen lassen sich im Ganzen mitkochen und anschließend leicht entfernen – ideal für Punsch, Kompott oder Milchreis. Auch herzhaftere Gerichte wie Chili con Carne erhalten so eine feine, warme Würze.

Ein paar Worte zum Schluss!

Gut gewürzte Gerichte entstehen nicht nur durch Rezepte, sondern durch Wissen, Gefühl und ein bisschen Sorgfalt.

Jedes Rezept wurde mit Herz und Sorgfalt erstellt, trotzdem liegt das Gelingen immer auch ein bisschen in deiner Hand. Denn Kochen ist Gefühlssache – und genau das macht es so besonders.

Lust auf mehr?

Im vollständigen E-Book findest du alle Löffelrezepte, Gewürzkarten und viele Extras zum Nachlesen, Kochen und Genießen.

👉 Einfach auf **Download** klicken und das vollständige E-Book sicher über **Digistore24** bestellen. Du wirst direkt zum Bestellformular weitergeleitet.



oder auf <https://loeffelrezepte.de/> mehr entdecken, dort gibt's aktuell **5 € Sofort-Rabatt** bei Anmeldung zum Newsletter!



Navigation

[Einleitung](#)

[Gewürzmischung A - H](#)

[Gewürzmischung I – Z](#)

[Rezepte A - K](#)

[Rezepte L - Z](#)

Die 10 wichtigsten Gewürze

[Lagerung](#)

Hygiene

[Gewürzkarten A – N](#)

[Gewürzkarten O – Z](#)

[Worte zum Schluss](#)

Inhaltsverzeichnis

Löffelrezepte

Mischung A – H

Adeliges

Aglione

Alla Marinara

Americano - Honigpfeffer

Brat- und Grillhähnchen

Bratengewürz

Bratkartoffelgewürz

Bruschetta

Bunte Pfeffer Mischung

Café de Paris

Chakalaka

Chimi Churri

Cevapcici-Gewürz

China Gewürz

Curry für die Mühle

Fischgewürz

Fünf – Gewürz

Gänse - Enten Braten

Garam Masala

Griechische Kräutermischung

Grillzauber

Gulasch Gewürz

Gyros Gewürz

Hackbraten Gewürz

Harissa

Navigation

Inhaltsverzeichnis

Löffelrezepte

Mischung I – Z

Italienische Kräutermischung
Jambalaya
Käse – Quark
Kräuterbutter Gewürz
Kräuter der Provence
Kräuterpfeffer
Kräutersalz
Lamm & Hammel Braten
Masala rot
Muschel & Kochfisch Gewürz
Piri Piri
Pommes Gewürz
Ras el Hanout
Reisgewürz
Rodeo Steak
Rouladen Gewürz
Salatkräuter
Sauerbraten Gewürz
Schaschlik Gewürz
Spaghetti Gewürz
Tandoori Masala
Thai-Curry
Tsatsiki-Würzer
Wild Gewürz

[Navigation](#)

Inhaltsverzeichnis

Löffelrezepte

Rezepte A - K

Auberginen gegrillt mit Pfefferkruste
Bunter Sommersalat mit Kräuterdressing
Bratkartoffeln Hausmannsart
Bruschetta
Chimi Churri-Sauce
Curry Hähnchen Pfanne
Feta mit Grillgemüse
Fischsud mit Muscheln & Gemüse
Fünf – Gewürz Hähnchen
Gans und Ente aus dem Ofen
Gebratene Nudeln mit Bambussprossen
Gefülltes Fladenbrot
Gemüse-Bolognese mit Blumenkohl
Gemüsepfanne à la Chakalaka
Gebratener Reis / Mie-Nudeln mit Gemüse
Griechisches Ofengemüse
Harissa-Kartoffeln aus dem Ofen
Italienischer Kräutersalat
Jambalaya
Kartoffelspalten mit Quark
Kichererbsen- Gemüse Curry
Knusper-Kartoffeln mediterran
Kochfisch in Würz Sud
Kräuter Baguette
Kräuter Quark

[Navigation](#)

Inhaltsverzeichnis

Löffelrezepte

Rezepte L – Z

Lammbraten
Linsenbraten Vegane
Masala-Gemüse-Curry
Medaillons mit Kräuterpfefferkruste
Mediterranes Ofengemüse
Ofengemüse à la Café de Paris
Ofen-Makkaroni alla Marinara
Piri-Piri-Hähnchenschenkel vom Blech
Ras-el-Hanout-Couscous mit Gemüse
Räubertopf
Rheinischer Sauerbraten
Rodeo-Steakpfanne mit Paprika und Zwiebeln
Rinderroulade klassisch
Schweinebraten aus dem Bräter
Sommergemüse-Spieße
Spaghetti Aglio e Olio
Spare Ribs Americano
Tandoori Hähnchen aus dem Ofen
Thai-Curry mit Gemüse und Kokosmilch
Ungarische Gulaschsuppe
Vegetarische Bratlinge
Vegetarische Frikadellen mit Haferflocken
Vegetarisches Schaschlik vom Blech
Wildgulasch mit Wurzelgemüse
Würziges Rührei

Inhaltsverzeichnis

Gewürzkarten

A – N

Anis

Basilikum
Bärlauch Blätter
Beifuß
Bohnenkraut
Bockshornkleesamen
Chili Jalapeño
Chili
Cumin / Kreuzkümmel
Curcuma
Dillspitzen
Estragon
Fenchel
Ingwer
Kardamom
Kerbel
Knoblauch
Koriander

Kubeben Pfeffer

Kümmel
Langer Pfeffer
Liebstöckelblätter
Lorbeerblätter
Majoran
Muskat
Muskatblüte / Macis
Nelken

Inhaltsverzeichnis

Gewürzkarten

O – Z

Orangenschalen
Oregano
Paprika
Paprika geräuchert
Petersilienblätter
Pfeffer grün
Pfeffer schwarz
Pfeffer weiß
Piment
Quendel / Feldthymian
Rosa Beeren
Rosmarin
Safran
Salbeiblätter
Schnittlauch
Schwarzkümmel
Sellerie
Senfsaat
Stern Anis
Szechuan Pfeffer
Thymian
Vanille
Wacholderbeeren
Zimt
Zitronenschalen
Zimtblüte
Zwiebeln