

Sturm SA 12/09/2026 **frei**

Die Rezepte zum Nachkochen

Curry Sauce

Guacamole

Salsa

Sour Cream



CurrySauce Rezept

Zutaten:

150g Gewürzgurken

150g Zwiebeln

60g Butter

40g Zucker

4 gehäufte EL Curry (40 g)

1000g passierte Tomaten

500g Ketchup

70g Tomatenmark

2 TL Salz (10 g)

1-2 TL Sambal Oelek (20 g)

1 geh. TL Gewürzpaste oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)

20g Obstessig

Anleitung:

Zwiebeln zerkleinern. Butter und Zucker zugeben und andünsten. Curry zugeben und unter Rühren weiter andünsten.

Gurken zerkleinern und zugeben, ebenso die restlichen Zutaten und alles zusammen mindestens 15 min aufkochen.

Danach abschmecken und genießen 😊

Guacamole Rezept

Zutaten:

1-2 Knoblauchzehen

1 Msp. Cayenne-Pfeffer, gemahlen

2-3 Avocados reif (ca. 550 g), geschält, in Stücken

100 g Tomaten halbiert, entkernt

1 EL Zitronensaft

1 EL Limettensaft

1 TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Anleitung:

Knoblauch fein zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Pürierstab mixt du alle Zutaten kurz, so dass eine grobe Optik entsteht und die Bestandteile noch leicht zu erkennen sind.

Salsa Rezept mit frischem Gemüse

Zutaten:

- 400 g frische Tomaten
- 250 g rote Paprika
- 80 g Zwiebeln roh oder angedünstet
- 60 g Cornichons
- 5 Stängel Koriander, wahlweise Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette, Saft und Schale
- 1 gelbe oder rote Peperoni
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz aus der Mühle
- 1/2 TL Zucker
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Tomatenmark

Anleitung:

Die ½ **Limette** wäschst du heiß ab, reibst mit einer Zestenreibe die Schale ab und **presst** anschließend den **Saft** aus. Die 1 **Knoblauchzehe** und die 80 g **Schalotten** schälst du und würfelst sie fein. Die 250 g **rote Paprika** wäschst du, entfernst das Kerngehäuse und würfelst sie fein. Die 1 **Peperoni** wäschst du, entfernst nach Belieben die Kerne und Trennwände (darin liegt die Schärfe) und würfelst sie fein. Die 60 g **Cornichons** würfelst du fein. Die 5 Stängel **Petersilie** wäschst du und hackst sie mit oder ohne Stängel fein.

In einen hohen Rührbecher gibst du die 400 g ganzen **Tomaten**, die 2 EL **Tomatenmark**, den 1 EL **Olivenöl**, 1 TL **Salz** aus der Mühle, ½ TL **Zucker** und 1/8 TL **schwarzen Pfeffer aus der Mühle**. Das geschnittene **Gemüse**, die **Limettenzesten** und den **Saft der halben Limette** gibst du dazu. Mit einem **Pürierstab** mixt du alle Zutaten kurz, so dass eine grobe Optik entsteht und die Bestandteile noch leicht zu erkennen sind.

Sour Cream Rezept

Zutaten:

100g Crème fraîche

300g Quark, 20% Fett

20 g Zitronensaft

3 Spritzer Worcester-Sauce

¾ TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 Bund Schnittlauch in feinen Ringen

Alles vermischen und abschmecken 😊